



UNIVERSIDAD DE BELGRANO

Las tesinas de Belgrano

**Facultad de Humanidades
Licenciatura en Psicología**

Efectos Psicológicos de la Meditación Oriental

Nº 198

Irene L. Yaya

Tutor: Humberto Gobbi

Departamento de Investigación
Noviembre 2005

Índice

Agradecimientos	2
Resumen	3
Introducción	4
Acerca del yo, la conciencia y la espiritualidad	7
Capítulo I: Pautas generales de algunos tipos de meditación	10
Meditación budista	16
Meditación Vipassana	16
Meditación Zen	18
Meditación Trascendental	21
Diferencias con la relajación	24
Capítulo II:	
Efectos de la meditación oriental en relación a algunas variables psicológicas	25
El efecto de la meditación en las relaciones interpersonales	26
El efecto de la meditación en otros aspectos psicológicos	33
La experiencia en las cárceles	36
Conclusiones	44
Capítulo III:	
Aproximación a una explicación psicológica de los efectos de la meditación	46
Contraindicaciones en trastornos específicos	53
Capítulo IV:	
Diferencias y convergencias entre la meditación oriental y la psicoterapia	56
Conclusión	63
Referencias bibliográficas	65

Agradecimientos

Agradezco a la Universidad de Belgrano por las herramientas que me brindó para salir al mundo profesional, conociendo las limitaciones y los alcances de mi formación.

Al Dr. Humberto Gobbi y al Dr. Bernardo Nante por su colaboración en este trabajo.

A mis amigas, Mavi y Day, siempre presentes.

A mi familia, que tanto amo: a mi papá y mi hermano, que me apoyan en todo; a la Lic. Susana Stacco, mi maestra y madre, que me orientó en el camino de la Psicología, la meditación y la vida.

A mi solcito, porque pase lo que pase, lo que vivimos juntos pasará a la eternidad...

Resumen

La meditación oriental es una técnica que apunta a lograr un grado de máxima concentración y equilibrio físico y psicológico. Se han estudiado sus efectos en el tratamiento tanto de enfermedades físicas como de trastornos psíquicos. Si bien, tradicionalmente ha estado circunscripta a la esfera de lo espiritual, se han realizado numerosos estudios empíricos para dar cuenta de las manifestaciones conductuales de los cambios en dicho aspecto. El objetivo general de este trabajo es explorar las modificaciones que se suscitan en las relaciones interpersonales y las manifestaciones de agresividad y ansiedad en personas que practican meditación. Tomando como base los tipos de meditación oriental más tradicionales o utilizados, como lo son la meditación Vipassana, Zen y Trascendental, se observó una importante modificación del modo en que el sujeto percibe y experimenta la realidad, lo cual se traduce en una reducción de la hostilidad y la ansiedad, y un aumento de la empatía. De este modo los vínculos con los demás y con sí mismo se tornan más satisfactorios. Estos cambios se relacionan con una superación de la identificación del sujeto con el ego, cargado de representaciones, que en última instancia serían ilusorias. Esto implica un peligro en el caso de personalidades con un psiquismo poco estructurado. En cuanto a su relación con la psicoterapia, debería ser considerada una práctica complementaria para ser implementada una vez resueltos ciertos conflictos intrapsíquicos.

Introducción

¿Qué podemos ganar llegando a la luna,
si somos incapaces de cruzar el abismo
que nos separa de nosotros mismos?
Thomas Merton

La Organización Mundial de la Salud en su carta fundacional define la salud como aquel estado de bienestar físico, psíquico y social. En 1998, esta entidad agrega a dicha definición el aspecto espiritual (López Íbor Aliño, 1999), marcando de este modo un avance hacia una visión holística del ser humano, poniendo de relieve la importancia de incluir en este criterio una esfera que históricamente ha sido asociada a las culturas orientales, a la religión o a prácticas esotéricas, no reconocidas por el ámbito científico.

Durante el siglo XX se ha discutido la necesidad de superar el dualismo mente-cuerpo que imperó en la era cartesiana, como también la dualidad sujeto-objeto. Tanto en el marco de las llamadas ciencias duras como dentro de las ciencias sociales, quedó ampliamente demostrado que no es posible efectuar una división tajante entre los aspectos mencionados: el hecho de que lo que acontece en la psiquis tiene un correlato fisiológico demostrable, y que el observador influye en lo observado, son realidades ya aceptadas por el contexto científico. Del mismo modo, Alan Watts (1992) pone de manifiesto el error que significa plantear las experiencias espirituales como eventos de la «vida interior», ya que esto es consecuencia del cercenamiento que ha separado al sujeto del objeto.

Pedro Arias Capdet (1998a), especialista en Fisiología normal y patológica del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas de La Habana, sostiene que las ciencias médicas y psicológicas de Occidente raramente han enfocado sus investigaciones teóricas y la atención clínica en la espiritualidad. Según él, esto podría deberse al desarrollo histórico de la profesión, ya que en el caso de la Psicología, en su necesidad de diferenciarse de la filosofía y la religión, se vio impelida a dejar la dimensión espiritual fuera de sus fronteras. Si la ciencia intenta lograr una comprensión más totalizadora del ser humano, sería necesario incluir dicha dimensión en su estudio. Para ello, habría que deslindar este plano de la connotación esotérica y exclusivamente religiosa, para comenzar a tenerlo en cuenta en los ámbitos académico-científicos, basándose en estudios empíricos que den cuenta de los efectos que las diferentes prácticas producen en las personas. El citado autor, en un artículo acerca de la meditación como modalidad terapéutica (Arias Capdet, 1998b), afirma que en las últimas décadas se ha producido un movimiento de integración de las ciencias de la salud y las prácticas orientales, y un creciente interés en el uso potencial de las técnicas meditativas. Esto ha dado origen a un diálogo fértil entre las distintas disciplinas, lo cual ha llevado a considerar las diferencias y convergencias entre estos métodos y la psicoterapia.

Marcus Bussey (2002), al mencionar la importancia de incluir la espiritualidad en los futuros estudios científicos acerca de la vida anímica del ser humano, sostiene que la meditación será la principal herramienta de investigación. La describe como un ejercicio esencialmente empírico que permite al practicante desarrollar la habilidad de «verse a sí mismo», esto es, una racionalidad espiritual. De acuerdo con este autor, así sería posible contar con elementos que permitan acceder al estudio de esferas que anteriormente permanecían en la dimensión del misterio.

Entre las diversas prácticas espirituales, la meditación se destaca por los efectos concretos que produce en el hombre, tanto físicos como psicológicos y sociales. Consiste en una serie de prácticas milenarias que, en líneas generales, apuntan a que las personas alcancen un estado de altísima concentración y evolución espiritual. De acuerdo con la Encyclopædia of Religion (1995), existen múltiples métodos de meditación, tanto en Oriente como en Occidente. Si bien la gran mayoría ha surgido en un contexto religioso particular y utiliza incluso conceptos provenientes del mismo, muchos han sido estudiados en relación a su capacidad de alterar el estado de conciencia. La citada fuente define dichos estados como caracterizados por el mejoramiento de facultades como la atención, el pensamiento, las sensaciones. Un nuevo modo de ver la realidad se hace prominente, y la percepción, el estado de conciencia (*awareness*) y la experiencia se adecuan mejor a los distintos niveles de realidad. Estos estados permiten desarrollar nuevas potencialidades del sí mismo, nuevos sentimientos, sensaciones y cogniciones. Este desarrollo proveería un contacto con la realidad directa, no mediatizado, permitiendo la comprensión y experimentación del significado (o sentido), valor y propósito de la vida en relación a la naturaleza impersonal o trascendental del hombre. Por esta razón, algunos autores prefieren hablar de «estados amplificados de conciencia».

Pedro Arias Capdet (1998a) describe la meditación como un fenómeno multidimensional, que puede ser útil en un marco clínico y en una variedad de formas. «Meditar, en el enfoque oriental, es la realización de una actividad que conduce a un estado de elevada tranquilidad mental o de ´no pensamiento`».

Bernardo Nante (2004), Doctor en Filosofía, profesor titular de la Facultad de Filosofía y de la Escuela de Estudios Orientales de la Universidad del Salvador, explica que el propósito de la meditación consiste en

conocerse a sí mismo, alcanzar serenidad mental y disminuir el impacto del dolor, es decir, ayudar al crecimiento consciente del ser humano. Nante aclara que no se medita para conseguir determinados fines, sino para alcanzar un crecimiento integral. Por otro lado, afirma que la meditación puede ser incorporada dentro de las propias creencias personales, independientemente de la religión que practique el meditador, de manera tal que no sería necesario adoptar los preceptos de la tradición que diera origen a cada práctica, sino que también podría desarrollarse en otros contextos.

El psicólogo Daniel Goleman, aclara que pocas veces se alcanza el estado alterado de conciencia que la meditación busca y que produciría ciertos cambios en los meditadores. «La probabilidad de que esos estados ocurran aumenta con la amplitud de la propia experiencia en meditación y una multitud de otros factores, tales como la profundidad de la concentración, la pureza e inmovilidad de la mente, el ahínco y la energía» (1986, p. 24). Siguiendo a este autor, si bien muchas veces se alcanzan estados que se aproximan al límite de la conciencia, pueden no ser estados alterados. Éstos requieren una ruptura cualitativa con la esfera de acción normal de la conciencia. Pueden experimentarse una relajación profunda, dolor corporal intenso o ensoñaciones vívidas, sin embargo no se trata de estados alterados de conciencia. Incluso la llamada «respuesta de relajación» consiste en un estado fisiológico normal en el que el cuerpo está relajado, y de este modo se recupera del estrés, lo cual puede producir de por sí efectos fisiológicos, pero «poco tiene que ver con los estados meditativos que trascienden los límites normales de la conciencia sensible» (Goleman, 1986, p. 25).

Es amplia la literatura científica que da cuenta de los efectos a nivel fisiológico que produce la práctica regular de la meditación. Por su parte, los cambios en la esfera psicológica han sido informados por sendos maestros de disciplinas orientales, algunos médicos y psicólogos que se han orientado hacia las mismas, y en las últimas décadas por medio de estudios empíricos realizados con diferentes tipos de poblaciones.

El objetivo general de este trabajo es estudiar los efectos psicológicos de la meditación oriental, principalmente en los vínculos interpersonales, y en la reducción de la agresividad y la ansiedad en las personas que la practican. En primer lugar se realizará una descripción de esta práctica y de las técnicas específicas que se tomarán para estudiar, en el siguiente capítulo, los efectos registrados a nivel conductual y psicológico. Esto se realizará a través de una revisión de investigaciones de campo. En ciertos casos se ha accedido al trabajo completo, mientras que en otros sólo se cuenta con el informe de los resultados. Luego, se intentará integrar los preceptos teóricos y las explicaciones dadas por los estudiosos de la meditación oriental con los hallazgos concretos registrados, estableciendo algunos puentes entre los niveles conductual y espiritual, por medio del nivel psicológico.

Por último, se intentará explicitar diferencias y convergencias entre la psicoterapia y la meditación, a fin de dilucidar si se trata de métodos excluyentes o complementarios, examinando algunos de sus modos de operar, objetivos y efectos.

Acerca del yo, la conciencia y la espiritualidad.

Al utilizar términos de los cuales se ha abusado largamente, es necesario circunscribir la acepción de cada uno de ellos que será empleada en este trabajo.

En primer lugar es importante comprender a qué se hace alusión al hablar de espiritualidad y de «prácticas espirituales». Con estas denominaciones, no se está haciendo referencia a actividades de tipo paranormales o extrasensoriales, tales como la clarividencia o la telepatía. De hecho, estos fenómenos no son aceptados por los maestros de meditación como experiencias valederas para el desarrollo espiritual, sino que más bien son considerados obstáculos o desviaciones del objetivo que el camino meditativo persigue; pueden satisfacer la curiosidad de ciertos individuos pero, en última instancia no contribuyen a la integración de la personalidad. Pierre Hadot (1998) denomina a «**prácticas espirituales**» a aquellos ejercicios que podrían ser de orden físico (como el régimen alimentario), discursivo (como el diálogo y la meditación) o intuitivo (como la contemplación) que están destinados a operar una modificación y una transformación ontológica en el sujeto que las practica, es decir, un cambio de su ser y/o en su ser. Nante entiende esta transformación como una conquista de mayor conciencia y libertad. El término **espíritu** (*pneuma*, en griego) se utiliza en contraposición a los términos alma (*psyché*) y cuerpo (*soma*). El primero, para referirse a la dimensión inmaterial y la captación de aquello que se encuentra por fuera del tiempo y del espacio. La *psyché* tendría la función de mediación entre el *soma* y el *pneuma*. Este término incluiría todo lo que actualmente se entiende por mente, conciente, inconsciente, funciones psíquicas superiores, etc. En Occidente, comenzó a identificarse *pneuma* a *psyche*, de modo tal que ambos términos perdieron su riqueza. Teniendo en cuenta la cualidad trascendente del concepto de «espíritu», no es posible referirse a él desde el punto de vista empírico. Sin embargo, podría pensarse que ciertas manifestaciones de la vida anímica reflejan los cambios realizados a nivel espiritual.

Por «**conciencia**» se entiende la percatación o reconocimiento de algo, ya sea exterior, como un objeto, una cualidad, una situación, etc., o interior, como las sensaciones internas que pueden dar cuenta de una modificación en el yo. Desde este punto de vista, se trata de una función psíquica, una actividad que es sinónimo de vivencia, experiencia o sensación referida a todo tipo de contenido anímico. Por otra parte, esto requiere la presencia de un «yo», de un sujeto de la experiencia, que en tanto es conciente, «se da cuenta» o «reconoce» ser testigo de dichos contenidos (autoconciencia). De este modo, conciencia no es idéntica a la psique o **mente**, por cuanto ésta representa la totalidad de los contenidos psíquicos, que no necesariamente están todos unidos de manera directa al yo (Nante, 2004). Según David Fontana (1994), «mente», es un término general, que puede abarcar todo lo que sucede en el mundo interior del sujeto, tanto a nivel conciente como inconsciente. Desde los pensamientos, sentimientos, memorias, imágenes, valores, hasta aquello que excede el nivel de la conciencia inmediata, pero que de todos modos actúa y ejerce su influencia en la conducta. Este término ha sido utilizado antiguamente de manera más amplia para referirse a toda actividad de orden superior a lo meramente físico, abarcando las dimensiones psíquica y espiritual. Por el contrario, algunas corrientes psicológicas lo han aplicado a los fenómenos cognitivos, restringiendo su uso a los aspectos racionales y/o intelectuales. En este trabajo se utilizará para referirse al nivel psicológico en sentido amplio, que se diferenciará del plano físico y espiritual.

El término «**yo**» posee gran cantidad y variedad de connotaciones, más aun dependiendo de si se lo toma desde el punto de vista psicológico o filosófico, y de la corriente que se adopte dentro de cada disciplina. En este trabajo se empleará el término «yo» para designar la forma bajo la cual el sujeto se representa, entidad que no es única ni homogénea. De acuerdo a Hugo Bleichmar (1991), el yo se halla integrado por el conjunto de representaciones —enunciados e imágenes— que el sujeto toma como descripciones de su ser. El yo como representación del sujeto está formado por una multiplicidad de representaciones parciales, articuladas en una red de oposiciones y diferencias, de correlaciones que se configuran en la intersubjetividad, a través de los procesos identificatorios. Dentro de ellas hay un subconjunto de representaciones significadas desde una perspectiva de la valoración, de los juicios positivos y negativos que se formula acerca de sí mismo, que este autor denomina «representaciones narcisistas del yo». Éstas requerirán cierto grado de cohesión y estabilidad para sostener la identidad, y su correlativo sentimiento de mismidad y de continuidad en el tiempo. A su vez, determinarán en gran medida las percepciones del sujeto ya que la representación que construya de su yo teñirá las representaciones que tenga de sí mismo, del objeto y del mundo. Una representación parcial acerca de un aspecto de la vida del individuo puede sufrir desplazamientos hacia representaciones pertenecientes a órdenes diferentes. Por ejemplo, frente a un fracaso económico, puede derivar en el enunciado «yo no valgo nada»: a partir de un hecho particular, se hace referencia al yo como totalidad. La representación unificada del yo actúa como un verdadero puente entre las representaciones parciales. Éstas están constituidas también por la representación inconsciente del yo, las fantasías que el sujeto se ha hecho acerca de quién es él. La existencia de un yo ilusoriamente unificado, aquel que el sujeto cree ser, reaparece produciendo efectos imaginarios. Lo que se diga de él como premisa general también permitirá producir conclusiones parciales. Esto en muchos casos es causa de malestar subjetivo, conflictos neuróticos que se manifiestan en diferentes trastornos.

Este «yo representación», al que también se hará referencia como «ego», se diferencia del «yo función», que incluye sus funciones, y los efectos y las cualidades de las mismas. Fiorini (1993) diferencia las *funciones básicas* como la percepción, la atención, la memoria, la planificación, etc.; las *funciones defensivas*; y las *integradoras o sintéticas*, que permiten mantener la cohesión y la organización. Los efectos de dichas funciones son: la adaptación a la realidad, el sentido y prueba de realidad, el control de los impulsos, la regulación homeostática del nivel de ansiedad, la mayor tolerancia a ésta y a la frustración con capacidad de demora, productividad, capacidad sublimatoria, integración y coherencia de una diversidad de facetas de la persona. Entre las cualidades de las funciones yoicas, Fiorini destaca la autonomía («área del yo libre de conflictos»), la fuerza (dada por la eficiencia adaptativa que logran en base a las exigencias que se les presenten) y la plasticidad (que se manifiesta en la capacidad de reajuste del repertorio de funciones frente a las exigencias del medio).

Por último, el concepto de «self» será entendido en sentido amplio, como una autorrepresentación supraordinadora e independiente del aparato mental, pero comprendida al mismo tiempo como una representación de sí mismo dentro de cada instancia psíquica (Casarino, 1999).

Una vez aclarados estos conceptos, será más fácil comprender a qué se refieren los diferentes autores al describir y explicar los efectos de la meditación, y las transformaciones que ésta produce en el sujeto.

Capítulo I: Pautas generales de algunos tipos de meditación

De las diversas corrientes de meditación, las más estudiadas en Occidente en relación a los efectos psicológicos que producen en el meditador y su medio social más próximo han sido la meditación Zen, la Vipassana y la Meditación Trascendental. Puede haber diferencias en los efectos que cada tipo produce en cada persona, las cuales pueden también estar asociadas con los distintos estadios de la práctica meditativa, por ejemplo de acuerdo a la experiencia con la que cuente el meditador (Arias Capdet, 1998).

Daniel Goleman divide la meditación en dos clases: métodos de concentración y técnicas de percepción de la naturaleza interna. Los primeros fijan la mente sobre un objeto particular, como la respiración o un «mantra» que consiste en la repetición mental o en voz alta de un sonido o una serie de sonidos, e intentan excluir cualquier otro pensamiento de la conciencia. En el caso de la meditación con mantra, el sonido conduce a la concentración, de manera tal que al realizar esta repetición (que a menudo se combina con la respiración), el meditador se concentra en el significado de cada palabra o en los sonidos mismos, a veces también visualizando símbolos correspondientes. Según el psicoterapeuta y maestro de meditación David Fontana (1994), el mantra penetra en la profundidad del inconsciente, donde sigue actuando. El efecto de este ejercicio, practicado incluso durante las tareas de la vida diaria, radicaría en que, lejos de perturbar la concentración en una actividad, agudiza la mente porque ocupa el espacio que normalmente está a disposición de las distracciones mentales. La concentración implica la supresión del funcionamiento mental ordinario; se restringe a un punto e induce estados de observación plena caracterizados por la tranquilidad y el deleite.

Las técnicas de meditación de percepción de la naturaleza interna tienen como fin penetrar en el funcionamiento psíquico, y no alcanzar estados de éxtasis. Consiste en un entrenamiento en estar alerta, en el cual la atención se enfoca en las emociones, los pensamientos y las sensaciones tal como ocurren, sin elaboración, preferencia, selección, enjuiciamiento o interpretación alguna. Es un proceso de expansión de la atención hacia tantos acontecimientos físicos y mentales como sea posible (Arias Capdet, 1998).

Fontana realiza esta misma división de los métodos de meditación, y los denomina «objetivos» y «subjetivos». La misma se basa en una clasificación del psiquiatra chileno Claudio Naranjo. En los primeros, el meditador obtiene su percepción concentrándose en un símbolo externo (un mantra o un mandala, éste consiste en una figura abstracta y circular, pintada o dibujada), en la llama de una vela, o en los atributos de Dios (no en sentido religiosos, sino como algo fuera de uno, algo externo), y permite que actúe como llave de una parte del mundo interior que está más allá de la experiencia inmediata. En los métodos «subjetivos» la comprensión se obtiene a través de la experiencia inmediata de las sensaciones del propio cuerpo, las emociones y los pensamientos que aparecen y desaparecen.

La *Encyclopedia of Religion* (1995) realiza una distinción entre *meditación* y *contemplación*. La primera sería una preparación para la segunda. Vista de este modo, *meditación* implica un grado importante de concentración y estrechamiento del foco de la conciencia en un tema, símbolo o doctrina; pero se trata de una actividad cognitiva e intelectual. La *contemplación*, por su parte, sería una visión intuitiva, que pone en juego facultades espirituales más allá del pensamiento discursivo, secuencial y racional. *Meditar*, del latín *medi-tari*, connota profundidad, reflexión continua, morar en el pensamiento. *Contemplación*, implica un estado espiritual y sirve como fin de una búsqueda ascética (que es definido por la Real Academia Española como relativo a la práctica y ejercicio de la perfección espiritual). Más allá de esta especificación, se utilizará el término «meditación» en sentido amplio, es decir que se hará referencia a este método como camino que culmina en el logro de la contemplación.

Si bien las religiones monoteístas occidentales, como el Cristianismo y el Judaísmo también presentan formas de meditación, las técnicas cuyos efectos fisiológicos, psicológicos y sociales más se han investigado a través de estudios de campo son las orientales, en su mayoría budistas. De todos modos, es posible realizar un paralelismo entre las diversas técnicas, para establecer los puntos en común de la meditación como práctica para lograr el equilibrio integral del individuo (ya que tiene efectos en los niveles físico, psicológico, social y espiritual). Como sostiene Daniel Goleman (1986, p. 163), «todos los sistemas de meditación son variaciones de un proceso único para la transformación de la conciencia».

El elemento principal de la meditación es el cese de los pensamientos y las emociones con las que el sujeto se identifica. Uno de los principales objetivos consiste en lograr un estado de calma y quietud mental. Para ello, es necesario llevar la mente a un nivel de concentración focalizada. Las diversas escuelas de meditación coinciden en la importancia de adiestrar en forma continuada la atención, ya se trate de un método centrado en la concentración o en la percepción.

En la concentración, la estrategia de atención del meditador consiste en enfocar una sola percepción, haciendo volver la mente errante constantemente a ese objeto. Normalmente la corriente del pensamiento

es fortuita y dispersa. Una vez que se logra fijar la mente en el objeto de la meditación, en las etapas posteriores la misma no sólo se dirige a él, sino que finalmente lo penetra, avanza hacia un estado de fusión con el objeto, a punto tal que éste llega a ser lo único que existe en la conciencia del meditador.

Con las técnicas de percepción, los fundamentos también entrañan una vigilancia continua y plena de cada momento sucesivo de la cadena de conciencia del meditador. La primera fase, la atención, supone atravesar la percepción estereotipada. El objetivo es que el meditador atienda a cada acontecimiento que lo rodea como si fuera la primera vez, a diferencia de lo que ocurre habitualmente en que se suele sustituir la pura evidencia de los sentidos por nombres abstractos o preconcepciones. El meditador se limita a registrar lo que observa, sin reacción alguna. Si surge comentario, juicio o reflexión en su mente, el sujeto no los rechaza ni los sigue, sino que se sueltan tras haberlos percibido (Goleman, 1986).

Paulatinamente, los sentidos se retiran de los objetos del mundo exterior, abstrayéndose de los estímulos externos. Generalmente, se entrena al meditador para que sólo observe los pensamientos, sentimientos e imágenes que le vengan a la mente y los deje pasar, sin detenerse en ninguno de ellos. Cuando la persona logra desprenderse de los estímulos internos y externos, ingresa en una nueva experiencia de quietud y vacío. Esto provee una perspectiva diferente de la experiencia ordinaria, que es definida por la Encyclopaedia of Religion como caracterizada por el desapego, la ecuanimidad (entendida como igualdad y constancia de ánimo [Real Academia Española, 2005]) y la libertad del sentido del ego como punto de referencia para la experiencia. Esto es una realización que va más allá de las doctrinas y de cualquier verbalización.

En los métodos objetivos, la concentración en un objeto mental irá llevando a una corriente de conciencia no verbal y continua.

En definitiva, el paso inicial de la meditación sería el logro de la concentración, ya sea en un objeto externo o visualizado, o en los propios procesos mentales. En cuanto la atención se desvía, ya sea por cansancio, aburrimiento o la intromisión de pensamientos, debe ser llevada nuevamente al punto de concentración, con suavidad y firmeza. Para las primeras etapas, es aconsejable utilizar algún elemento simple y rítmico, como la respiración, que al estar presente en todas las situaciones, no despierta asociaciones personales específicas. De acuerdo a David Fontana (1994) el logro de la concentración es vital debido a que sólo cuando la mente está concentrada, el sujeto es capaz de despejar el camino para que ella se experimente a sí misma. Por medio de la concentración la mente llega al punto en que se vacía de contenido; de este modo es entrenada para que sea más clara y aguda, y pueda volcarse hacia el interior y observarlo. Una vez desarrollada esta habilidad, el sujeto podrá proceder del mismo modo respecto de sus percepciones del mundo exterior.

En este punto sería importante realizar una diferenciación entre la atención o concentración ordinarias y la atención «contemplativa», «meditativa» o «plena», que intenta procurar estados superiores de conciencia. La atención ordinaria es discursiva, intermitente, y pasiva o reactiva. Se mueve incesantemente de objeto en objeto, en muchos casos varía su intensidad. Es discursiva en tanto sigue una secuencia de ideas, puede ser pasiva (al dejarse llevar de una cosa a otra) o reaccionar en relación con una secuencia externa de objetos, o ante el flujo autónomo de la mente (pensamientos, imágenes, sentimientos que se cruzan). La atención contemplativa o meditativa es no discursiva; es sostenida y supone un alerta permanente. Se caracteriza por una concentración plena y una no reactividad (Nante, 2002).

Fontana distingue tres niveles de la meditación: el primero es la etapa de *concentración*: si bien en un principio puede ser intermitente, con la práctica se va logrando sostenerla por mayor tiempo. Frente a las distracciones, este autor recomienda sólo observarlas, no identificarse con ellas, ya que sólo son el contenido transitorio de la mente y no la mente misma. Al observarlas y hacerse conciente de ellas, tendrán menos control sobre la conciencia del meditador. Cuando se logra la concentración de manera espontánea, comienza a surgir la calma; la mente y el cuerpo se aquietan. Esta es la etapa de *tranquilidad*. En este punto el autor realiza una diferenciación con las técnicas de relajación. Sostiene que en éstas, la mente se entrega a la experiencia mental, imaginaria o recordada, que trae con ella sentimientos placenteros. Se permite a la mente moverse a la deriva, mientras que en la meditación se produce una atención nueva y mucho más sutil que la de la experiencia ordinaria. Se encuentra a sí misma, se hace más clara y aguda.

La tercera etapa de la meditación es la de la *visión interior*. Consiste en ver qué está sucediendo en la propia mente. Exige una cierta forma de actividad, contrariamente al estado más pasivo experimentado en la relajación. Dentro de nuestro mundo interior es necesario abandonar el intelecto para poder avanzar. El lenguaje en esta esfera es intuitivo y paradójico, habla a través de símbolos, imágenes, sonidos. Por lo tanto la lógica debe ser suspendida.

Para lograr cada una de estas etapas es necesario haber alcanzado la anterior, ya que sin concentración —atención unidireccional sobre un foco de conciencia— no podemos reunir los fragmentos dispersos de la mente para que se produzca la tranquilidad. Del mismo modo, sin tranquilidad no podemos experimentar la apertura y claridad que dan lugar a la visión interior. Por último, sin visión interior la práctica no va más allá de ser una relajación profunda (Fontana, 1994).

A medida que la concentración se profundiza, se alcanza un nivel de conciencia de sí mismo. En este estado el sentido del ego normal y la experiencia de una dicotomía entre sujeto y objeto quedan superados. De acuerdo a Goleman (1986), la meta de todas las sendas de meditación, sea cual fuere su ideología, fuente o métodos, consiste en transformar la conciencia del sujeto. «En este proceso -afirma- se extingue el yo pasado del meditador, el cual renace en un nuevo nivel de experiencia» (p. 178). A medida que progresa, resulta cada vez más fácil a la persona integrar el estado adquirido durante la meditación a las actividades de la vida cotidiana, lo cual se vivencia como una transformación de sí mismo y su medio.

La experiencia subjetiva a la que apunta la meditación, que a su vez recibe diferentes denominaciones en cada práctica («liberación», «iluminación», «trascendencia», etc.) es comúnmente conceptualizada bajo el término de «*nirvana*». Significa «extinción, liberación del sufrimiento, realidad última, lo incondicionado» en el antiguo lenguaje pali de la India (Hart, 1994). Sin embargo, no puede ser definido sino en términos negativos dado que es una experiencia que tiene lugar por fuera del campo de la mente y la materia; y, como sostiene Hart, todos los idiomas tienen vocablos sólo para designar la gama de fenómenos físicos y mentales, pero no aquello que lo excede, ya que desafía todas las categorías y distinciones. Goleman (1986) se refiere a este estado como una «realidad supramundana» por desarrollarse en un ámbito más allá de la realidad del sentido común. Por esta razón, más que intentar describir el nirvana estos autores sostienen que es necesario experimentarlo. En este sentido, Fontana afirma que en la medida en que uno pueda describir lo que ha experimentado, se encuentra a mitad de camino ya que aún están presentes las distinciones entre sujeto y objeto. La meditación apunta a suprimir esta distinción entre la persona que experimenta y la cosa experimentada: uno se torna lo que realmente es, en lugar de observarlo. De todos modos, Goleman, al realizar la descripción de los diferentes estadios por los que atraviesa el meditador, se refiere al estado nirvánico como un estado en el que cesa por completo la conciencia de todos los fenómenos físicos y mentales. Hay una superación de toda dualidad: espacio-tiempo, finito-infinito, nacimiento-muerte. Este momento no dura ni siquiera un segundo, ya que inmediatamente después la mente del meditador refleja la experiencia del nirvana que acaba de pasar.

En el nirvana, el deseo, el apego y el interés propio se extinguen. A este estado de conciencia siguen cambios de conducta decisivos, y la plena comprensión del nirvana produce una alteración permanente de la conciencia del meditador por sí misma: éste abandona aspectos de su ego y su conciencia normal que no volverán a surgir. El fruto para el meditador sería la pureza moral sin esfuerzo, como única forma de conducta posible.

Para saber si uno ha experimentado el nirvana, William Hart (1994) pone en boca del maestro de meditación Vipassana Goenka la siguiente explicación: el meditador se da cuenta «por los cambios que se produzcan en su vida. (...) En vez de disimular una equivocación, la admite abiertamente y trata de no repetirla. Desaparece el apego a los ritos y ceremonias porque reconoce que son formas externas, vacías y sin experiencia real. (...) La ilusión de ego se hace añicos» (p. 174). De este modo, la constatación de esta experiencia se realiza en un nivel conductual, de acuerdo con los cambios en la forma de vida del meditador, más que en la explicación verbal que se realice de lo vivido.

En cuanto a los aspectos «accesorios» de la práctica meditativa, varias disciplinas orientales postulan ciertos preceptos morales y éticos que el meditador debe asumir para hallarse en un estado de total ascetismo, de modo tal que las preocupaciones por temas mundanos no interfieran con la actividad meditativa. Esto se debe a que, de acuerdo a ellas, los pensamientos calificados como «no virtuosos» (por ejemplo, las fantasías sexuales o el enojo) provocarían distracciones durante la meditación. La purificación psicológica para estas escuelas significa reducir poco a poco los pensamientos que distraen. Ejemplos de ellas son el Bhakti Hindú, el Sufismo y la Vipassana. Igualmente otras técnicas pueden ser practicadas por laicos, sin necesidad de asumir el código de disciplina de la corriente religiosa o filosófica que le dio origen en su totalidad. Es el caso de las escuelas de Meditación Trascendental y Zen, las cuales sostienen que la pureza auténtica surge espontáneamente como un producto secundario de la misma meditación.

Con respecto al ambiente donde llevar a cabo esta práctica, muchas tradiciones orientales postulan la importancia de un sitio calmo y acogedor, que resulte agradable al meditador. Es recomendable un lugar silencioso y con una luz suave. La técnica budista *theravada* (de donde proviene la meditación Vipassana), por ejemplo, plantea que el principiante debe estar en soledad, esto es, libre de toda distracción por parte de sonidos e imágenes (Encyclopedia of Religion, 1995). Otras, como el Bhakti Hindú y el Sufismo manifiestan la necesidad de estar rodeado por personas que se encuentren también en una actitud meditativa (Goleman, 1986). De todos modos, como explica el doctor Nante, a medida que el meditador avanza en experiencia, estos elementos, soportes del medio ambiente, pueden llegar a ser trascendidos, a punto tal que el sujeto logre un altísimo grado de concentración en cualquier sitio, independientemente del clima que lo rodee. Si bien al comienzo es necesaria una situación de quietud para alcanzar la concentración, con la práctica, en momentos de alteración anímica (ansiedad, cólera, angustia) se podría alcanzar la tranquilidad y el equilibrio emocional a través de la meditación.

Con respecto a la posición del cuerpo, generalmente se recomienda una postura confortable, que mantenga la columna derecha y que pueda ser sostenida por largos períodos de tiempo, mientras la mente se abstraer del cuerpo. Por ejemplo, la posición del loto consiste en sentarse con las piernas cruzadas, manteniendo las plantas de los pies hacia arriba, apoyando los empeines sobre la parte interna del muslo de la pierna contraria. Las manos descansan sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba. La columna y el cuello deben mantenerse rectos pero no tensos.

Es recomendable un buen control de la respiración ya que ésta se encuentra estrechamente relacionada con los estados de conciencia: calmar y aquietar la respiración produce la calma y aquietamiento de la mente (Encyclopedia of Religion, 1995). Además, este es un elemento que podrá ser usado para entrar en estado meditativo, como en el caso del Zen. La postura erecta también facilita el flujo respiratorio.

En la actualidad, puede verse una tendencia a simplificar y adaptar las técnicas de meditación a las condiciones de la vida contemporánea. Un ejemplo de ello es el esfuerzo por traer la meditación Zen fuera de los monasterios a través de la modificación de su régimen. Algunas escuelas de meditación oriental ya se han difundido por Europa y América, estableciendo centros de meditación en los que se realizan sesiones cortas y temporarias. En Estados Unidos, por ejemplo, más de mil personas inician por día Meditación Trascendental. De acuerdo con Goleman (1986), esta gran difusión se debería a que la meditación ofrece a la cultura occidental algo de lo que carece, ya que si bien parecería haber logrado dominar el entorno, apenas puede dominar el mundo interior.

Meditación Budista

Esta tradición religiosa concibe la meditación como un régimen de pasos de concentración en determinados objetos cuidadosamente estructurados. La concentración conduce a un estado de abandono (*nirvana*) del recurrente ciclo de nacimiento y muerte (*samsara*). La esencia del método consiste en existencializar e internalizar un «darse cuenta» o una percatación (*awareness*) de la naturaleza inherente de la existencia; que es la impermanencia; de modo que el meditador queda intelectual y emocionalmente libre de cualquier atadura a la existencia, convirtiendo así el impulso guiado por el deseo en nuevas formas de ser.

La meditación es concebida como un proceso de tres niveles interdependientes. El primero es la moralidad. Para el Budismo sólo una persona moral puede meditar. Con el desarrollo espiritual, los valores éticos se refinan, refuerzan e interiorizan. El segundo nivel es el desarrollo del poder de atención, hasta lograr centrarse en un único objeto por largos períodos de tiempo. El nivel más alto es fruto del uso correcto de la atención: la sabiduría. En este punto, el completo desarrollo de la comprensión del *samsara* resulta en iluminación, el logro del *nirvana*.

Las corrientes de meditación budista más representativas son la Vipassana, proveniente de la rama *theravada* conformada por las enseñanzas de Siddhatha Gotama (conocido como Buda, líder espiritual de la India), en la forma en que han sido conservadas en los países del sur asiático; y la meditación Zen, cuyo origen se remonta al momento en que el Budismo ingresa a Japón, donde se desarrolló esta práctica.

Meditación Vipassana

Vipassana significa en pali, «visión penetrante», «visión cabal». Implica ver hacia adentro las cosas tal cual son. Es una de las técnicas de meditación más antigua de la India. No es una práctica religiosa ni una técnica de relajación, sino un proceso sistemático de entrenamiento mental y conducta ética en el que la autoobservación sostenida lleva al practicante a desarrollar un cierto estado de conciencia (*awareness*), el autocontrol y la estabilidad interior. Apunta a erradicar las «impurezas de la mente» para alcanzar la liberación. Su propósito es curar el sufrimiento humano (Dhamma, 2004), por eso Buda llamó a sus enseñanzas «dhamma» que significa «ley de la naturaleza». Ponía de relieve que no se trataba de una religión, una filosofía o un sistema de creencias, sino una solución universal y práctica para resolver un problema universal. Vipassana es un modo de autotransformarse a través de la autoobservación. Se focaliza en la profunda interconexión entre la mente y el cuerpo que puede ser experimentada por medio de la atención disciplinada a las sensaciones físicas que conectan el cuerpo con la actividad mental. De acuerdo con esta escuela de meditación, la experiencia directa permite comprender cómo se llega a crecer o involucionar, cómo se produce dolor o uno logra liberarse de él. Para esta corriente, la exploración del aquí y ahora del propio cuerpo y la propia mente permite explorar el mundo, porque sólo a través de la exploración del mundo interno es posible conocer la realidad (Hart, 1994).

Esta técnica es enseñada en comunidades de todo el mundo a través de un curso que requiere diez días continuos de entrenamiento en el que los practicantes permanecen en el centro de meditación sin poder tener contacto alguno con el exterior. Se enseña un código de disciplina que consiste en abstenerse, al menos mientras dure el curso, de matar, robar, mantener actividad sexual, mentir e ingerir intoxicantes. También incluye mantenerse en silencio y no recibir visitas. Este código de conducta moral tiene como objetivo calmar la mente para que se encuentre serena para practicar la autoobservación.

El siguiente paso es desarrollar cierto control de la mente por medio del aprendizaje de fijar la atención en el siempre cambiante flujo respiratorio natural, atendiendo a cómo el aire entra y sale por las narinas. Con la práctica, la mente se va calmando y concentrando, para así poder comenzar con Vipassana propiamente dicha: la observación de las sensaciones del cuerpo, comprendiendo su naturaleza y desarrollando la ecuanimidad al aprender a no reaccionar a ellas. Para ello, el meditador retira su atención de las fosas nasales y la dirige lentamente a cada una de las partes del cuerpo.

Finalmente, los últimos días del curso los participantes aprenden la meditación del amor y la bondad hacia todos, en la que la purificación lograda a lo largo del entrenamiento es compartida con los demás.

Los resultados son experimentados gradualmente, por medio de la práctica diaria. Asimismo se comprueba que la meditación requiere un esfuerzo activo para dirigir los procesos mentales conscientemente de una manera determinada, y que la idea de que es una especie de inactividad o relajación es errónea (Hart, 1994).

En consonancia con los principios que difunde, esta práctica se enseña gratuitamente para evitar convertirla en una actividad comercial. Los gastos son solventados por donaciones de personas que ya han experimentado la meditación Vipassana (Parks et al., 2003).

Esta es una técnica para observar la realidad desde todos sus ángulos, y el meditador, en lugar de encontrar una imagen agradable de sí mismo se topa sin censuras con la verdad más cruda, algunos de cuyos aspectos son muy duros de aceptar. Según William Hart, al observarnos somos concientes de las reacciones condicionadas, de los prejuicios que nublan la mente, ocultan la realidad y producen sufrimiento. Permite reconocer tensiones internas acumuladas y ver que pueden ser eliminadas. Sostiene que al lograr este equilibrio en uno mismo las relaciones con los demás serán también más armoniosas y serenas.

De acuerdo con las enseñanzas de Buda, la mente consta de cuatro procesos: la conciencia (receptora de cualquier dato físico o mental que se le presenta a la persona), la percepción (el acto de reconocimiento), la sensación (la señal de que algo está pasando, que puede ser agradable o desagradable) y la reacción; ésta surge como respuesta a la sensación, es decir que su carácter dependerá de que algo haya sido calificado como agradable o desagradable. Para esta tradición, todos estos elementos son procesos impermanentes; no se habla de un «yo» o una «identidad», sino que describe al ser humano como una serie de acontecimientos separados pero interrelacionados. Si bien su progresión ininterrumpida da una impresión de identidad, es sólo una realidad aparente. De este modo, para el Budismo *theravada* la verdadera causa del sufrimiento es la reacción de la mente. Por lo tanto, el primer paso para emerger del mismo es aceptar su realidad, como un hecho de la existencia que afecta la propia vida. Con esta aceptación, el sujeto deja de ser conducido y empieza a conducir. De acuerdo con el maestro Goenka, quien enseñó esta práctica a miles de personas en todo el mundo, Vipassana no se trata de reprimir las emociones, sino de observar objetivamente aquella sensación que conduce a tener una reacción determinada, que produce sufrimiento. Al aprender a observarse con objetividad uno logra la liberación ya que mantener la mente en equilibrio permitirá tomar decisiones libremente. El objetivo sería cambiar el modelo de conducta de la mente de reacción en acción. Esto no implica ser indiferente a lo que sucede. Los Budistas lo llaman «*santa indiferencia*: ni inacción ni reacción, acción real y positiva con la mente equilibrada» (Hart, 1994, p. 79).

Meditación Zen

La palabra *zen* deriva del sánscrito *dhyana*, que significa «meditación». También está enmarcada en la filosofía que se originó en las enseñanzas de Buda, aunque fue reformulada a lo largo de los años. Igualmente, de acuerdo a Goleman (1986), los cambios debido al viaje desde la India del siglo V al Japón actual radican más en la doctrina que en la práctica.

Al igual que la Vipassana, la meditación Zen o *zazen* (que significa meditación desde la posición sentada) comienza con una base firme de concentración; empleando una gran variedad de técnicas. Fontana (1994) la clasifica como «meditación subjetiva» ya que trabaja sobre el principio de investigar la propia mente para conocer la verdadera naturaleza de la conciencia. Para ello se practica la «atentividad»: concentrar la atención con claridad y precisión sobre lo que ocupa la mente en el momento presente, sea meditando o en las actividades de la vida diaria.

En la terminología zen, *samadhi* es «la gran fijación» o un «estado de unicidad» en el que las diferencias entre las cosas se disuelven de manera que aparecen al meditador en el aspecto de igualdad. Este estado es un paso intermedio en el camino de la total penetración y percepción de la Realidad, como manifiesta el maestro zen Suzuki (citado en Goleman, 1986). Existen dos tipos de *samadhi*. El *samadhi positivo* se produce cuando el meditador se encuentra completamente entregado a una actividad (ya sea reflexionando sobre un koan¹, atendiendo a la respiración o practicando un arte marcial). En este caso, persiste cierta

1. Véase más adelante.

conciencia del yo. El *samadhi absoluto* es el que se produce cuando el sujeto se hace uno con el koan, la respiración o el movimiento del cuerpo, y se pierde toda conciencia del yo. Para llegar al *satori* (palabra japonesa para *nirvana*), que es la «iluminación» es necesario pasar por el *samadhi* absoluto, que es el objetivo último del entrenamiento zen. En él, cesa la acción refleja de la conciencia.

Para Fontana, una de las dificultades de los occidentales para alcanzar a comprender esta práctica radica en que la misma implica el reconocimiento de que una de las causas de nuestra ignorancia es la mente racional, intelectual, que no ayuda al hombre a comprender los misterios de la vida.

Una de las técnicas zen para alcanzar el *samadhi* consiste en la formulación por parte del maestro de una serie de preguntas al discípulo, sin aparente solución lógica. Para resolverlo, es necesario trascender el pensamiento liberando la mente del meditador de la trampa del lenguaje. Este método se denomina *koan*. Por ejemplo, ante preguntas como «¿cómo era tu cara antes de que nacieras?», «¿quién soy?», «¿qué es la muerte?» o «¿qué sonido produce la mano izquierda al aplaudir?» el sujeto reflexiona en ellas constantemente, abandonando otros asuntos que aparezcan en su mente. Al descubrir que no es posible responderla racionalmente, su mente alcanza una gran intensidad de concentración, de la que surge una frustración suprema. Cuando se agota la facultad discursiva, llega el momento de la «comprensión». Su pensamiento cesa y entra en estado *daigi* o «fijación». De este modo se alcanza el *samadhi*. En este punto, «dentro y fuera se mezclan en una sola unidad» (Goleman, 1986, p. 145). De acuerdo con Fontana las respuestas llegan como intuiciones desde lo profundo del inconsciente, y no son el resultado de una mirada hacia afuera como en la ciencia, sino hacia adentro como en la mística o el arte. Esta técnica, afirman los maestros zen, proyecta al discípulo a un estado de comprensión más elevado. Al requerir una renuncia al pensamiento lógico y dual, destruye la estructura objetividad-subjetividad y conduce de modo gradual al despertar del verdadero sí mismo (Hirai, 1994).

Otra técnica consiste en utilizar la respiración como centro de concentración. Esta corriente ve como objetivo del *zazen* no procurar la inactividad de la mente en *samadhi* sino «aquietarla y unificarla en medio de la actividad», por eso la mente se fija en los movimientos respiratorios, por ejemplo, contándolos. Una vez que el estudiante adquiere cierto control de su mente, puede pasarse a un método más avanzado llamado «sentarse solamente». En este caso, el sujeto domina un estado realzado de conciencia sin ningún objeto primario. Se limita a permanecer sentado, muy conciente de todo lo que sucede en él y a su alrededor. Permanece alerta y atento, libre de puntos de vista o pensamientos discriminadores, simplemente observando. Esta técnica es similar a *Vipassana*.

El estado meditativo al que apunta el *zazen*, el *satori*, es descrito como «ver en la propia naturaleza verdadera». Goleman cita a Kapleau, quien describe una etapa de «falso *satori*» en la que el meditador experimenta una profunda serenidad y cree que ha llegado a su comprensión final. De acuerdo con este autor, el impulso hacia la iluminación está dado, «por un lado, por una servidumbre interior que se experimenta como dolorosamente —una frustración con la vida, el temor a la muerte o ambas cosas— y por otro lado, por una convicción de que a través del *satori* uno puede conseguir la liberación». Para describir el verdadero estado final que debe alcanzar la mente, Suzuki sostiene que los hechos de la experiencia cotidiana se toman como vienen; entran en la conciencia y son recibidos sin ninguna reacción. Esto no significa un desinterés, sino un estado de «mente de brillante claridad en el que los detalles de cada fenómeno se perciben, aunque sin evaluación o adhesión» (Goleman, 1968, p.148). Esta postura neutral constituye a la vez el medio y el fin en el zen, y puede extenderse, más allá de permanecer sentado en actitud de *zazen*, al resto de la jornada del meditador.

La etapa final del Zen es la «no mente», en la cual la claridad espontánea de *satori* se manifiesta en todos los actos del sujeto. La comprensión de la impermanencia de las cosas es experimentada, de manera tal que el meditador cesa de aferrarse al mundo fenoménico, sin dejar de actuar. Según David Fontana (1994), después de la primera experiencia del *satori*, se produce un proceso de «maduración» en el que el practicante va integrando su nueva comprensión con sus pensamientos, emociones y comportamiento exterior en la vida cotidiana, ya que «el zen no es un modo de huir del mundo, sino más bien un modo de vivir la vida en toda su riqueza, sea cuales fueran las circunstancias» (p. 183).

Las sesiones de meditación Zen duran entre treinta y cincuenta minutos. El estado de somnolencia está terminantemente prohibido por la disciplina Zen, por lo cual el maestro despierta a aquel que se balancee somnoliento de un lado a otro con un golpe suave, de modo tal que se agudicen sus sentidos y prosiga la meditación. El Zen no impone el cumplimiento de los preceptos morales desde el exterior, sino que el mismo será una consecuencia de la transformación de la personalidad como producto del cambio que procura la conciencia *zazen*. De este modo, el nivel de la «moralidad» que exige el budismo no es, para esta corriente, un prerrequisito para la meditación, sino un logro necesario para alcanzar la iluminación, y que se irá integrando a la personalidad del meditador en el transcurso del camino.

Meditación Trascendental

Esta técnica, cuya sigla (MT) ya representa una marca registrada en todo el mundo, es la más conocida en Occidente. Es una meditación clásica hindú a base de mantras, con una adaptación a la cultura occidental. Su formulador, Maharishi Mahesh Yogi se ha asegurado, por un lado, de omitir términos sánscritos, y por otro de utilizar hallazgos científicos para validar esta práctica en una sociedad escéptica como la estadounidense. Se basa en la teoría denominada «Ciencia de la Inteligencia Creativa», basada en enseñanzas de la escuela Advait que se remontan al siglo VII, aunque adaptada a la mentalidad occidental. Este término es utilizado para referirse al potencial de la mente humana, presente en todos los hombres, a la espera de ser desarrollada. Según David Orme-Johnson (1981), del Departamento de Psicología de la Maharishi International University, el programa de MT es la fase «aplicada» de la Ciencia de la Inteligencia Creativa; un conocimiento teórico y práctico de los mecanismos y etapas del desarrollo de estados superiores de conciencia, sistemáticamente descritos por Maharishi Mahesh Yogi. Éste, define la MT del siguiente modo:

«Es una técnica natural que permite a la mente conciente experimentar de modo creciente estados de pensamiento más sutiles hasta alcanzar la fuente del pensamiento, la reserva ilimitada de energía e inteligencia creativa. Esta práctica simple expande la capacidad de la mente conciente y un hombre es capaz de utilizar su potencial pleno en todos los campos del pensamiento y la acción.» (Hollings, 1983, p. 17)

Esta es una técnica simple y fácil de aprender que se practica dos veces por día durante quince a veinte minutos, con el objetivo de desplegar la inteligencia creativa. Se aprende en cursos de por lo menos tres días consecutivos en cualquier centro de MT del mundo. Luego, se realizan reuniones semanales a las que el aprendiz podrá asistir si lo desea.

De acuerdo con el Maharishi, la MT no busca «controlar la mente» cual caballo salvaje, intentando domarla, ya que esto la empujaría en una dirección no natural, por lo que cualquier control así conseguido sería sólo temporal. Los efectos benéficos de la Meditación Trascendental radicarían en su capacidad para liberar la mente de tensiones, o más aun, del perjuicio de las mismas.

La Meditación Trascendental permite a la mente asentarse en la base de la conciencia, un estado de menor exaltación; conciencia pura sin actividad, sin límites.

Maharishi sostiene que la dualidad es la causa del sufrimiento, por lo tanto su técnica tendrá como objetivo trascenderla. La misma comienza con la repetición de un mantra, que es asignado a cada individuo por parte del instructor. Estos mantras no son específicos de la MT, sino que provienen de la tradición hindú. En la misma, está muy extendida la idea de que determinados sonidos mántricos producen ciertos efectos, es por eso que la asignación del mantra dependerá de las características de cada meditador y es realizada por el profesor, quedando reservado para cada persona. El mantra opera como vehículo por el que la mente se vuelve hacia adentro, hacia la fuente del pensamiento. Una vez iniciado este camino, la mente continúa en esa dirección por sí misma, por resultarle la más atractiva. Al ser este un proceso que se inicia desde la superficie hacia «la fuente», mediante este medio la mente se expande, es decir, aumenta la conciencia. Sin embargo, debido a las tensiones que ocupan la mente, es casi inevitable que aparezcan bloqueos en este proceso. Cuando esto sucede, la acción del mantra disolvería las tensiones. Esta eliminación da lugar a un pensamiento, y el proceso se detiene mientras éste está teniendo lugar. Continúa cuando el meditador comprende que ha estado pensando en otras ideas y vuelve a pensar en el mantra (Hollings, 1983).

De este modo, cuando la mente se extravía se le pide al estudiante que la haga volver suavemente al mantra. Esta técnica se incluiría entre las que centran la atención en un solo objeto. Con la quietud mental, surge lo que llaman «experiencia de la dicha». En este punto, el sujeto pierde todo contacto con el exterior y se conecta con el estado de *conciencia trascendental*, que es la meta del mantra. Esta experiencia consistiría en un nivel más sutil que cualquier pensamiento, en el que se experimenta directamente la fuente de éstos. Surge cuando, en el curso de una meditación, la mente «trasciende» el pensamiento y el sentimiento, y experimenta una «conciencia pura»: los pensamientos dejan de ser experimentados, lo cual resulta extremadamente difícil de describir. Lo que es percibido no es más que la propia conciencia. La conciencia del «yo», está separada de cualquier actividad. Es decir, que si en el estado normal de vigilia uno se percibe a sí mismo en relación a alguna actividad, el sentimiento global podría describirse con el pensamiento de «yo estoy» (paseando, descansando, etc.). En la conciencia trascendental, todo sentimiento de hacer y pensar se ha disuelto, y esto sería reemplazado por la experiencia que podría describirse como el pensamiento de «yo soy». El mundo exterior no es experimentado en absoluto en ese estado, el cual no guarda ninguna relación con el estado de vigilia. Uno es conciente de su propia existencia, pero nada más (Hollings, 1983).

Hollings explica que «la conciencia trascendental no dura más que una fracción de segundo, pero mientras se produce hay una profunda sensación de alegría interior junto con la comprensión directa del Ser² como separado de la experiencia diaria normal» (1983, p. 52).

El siguiente paso, será la infusión de la conciencia trascendental en los estados de vigilia, ensoñación o sueño (que son los tres estados de conciencia que cualquier persona experimenta normalmente), mediante la alternancia de la actividad normal con períodos de meditación. Maharishi denomina a este estado *conciencia cósmica* en el que cesa la percepción sensorial y «ninguna actividad puede expulsarle a uno de Ser». Es la experimentación permanente de la conciencia trascendental, fuera de la meditación, y es este el objetivo del paso anterior. Una vez logrado este punto, los efectos de la meditación persisten en el tiempo, a diferencia del nivel anterior en el que se desvanecen. En la conciencia cósmica, el «yo» es percibido como completamente separado de cualquier pensamiento, acción, u otro acontecimiento material. Por más que los experimente, el «Ser» estará detrás de ello, a diferencia de la etapa anterior en que se hallaba «detrás de un muro de sensaciones, ideas y creencias» (Hollings, 1993, p. 99). Cuando esta dicha impregna los distintos aspectos de su vida, el meditador observa que los placeres sensuales no son tan atractivos como antes. Si bien todavía tiene deseos, éstos ya no dirigen sus acciones como antes. Logra un estado de ecuanimidad: la excitación de las emociones intensas (temor, pesar, enojo, depresión, anhelo) están suavizadas por un estado de «alerta reposada», y al final dejan de surgir (Goleman, 1986). Descubre que prevalece una nueva firmeza interna. El equilibrio mental produce una sensación de amor igualitario por los demás, y sus apegos se debilitan. En palabras del Maharishi, «la vida en la conciencia cósmica carece de tensión». Las acciones del sujeto están libres de deseo y no posee interés personal de beneficiarse.

El siguiente paso en el proceso es la *conciencia de Dios*. Es resultado de la devoción mientras se está inmerso en la conciencia cósmica. En este caso, el concepto de «Dios» no se utiliza en su acepción religiosa, sino que hace referencia al aspecto inmanifiesto del mundo, el aspecto espiritual. El meditador percibe todas las cosas como sagradas, con naturalidad. Hay una conciencia de «espíritu» inmanifestado subyacente al mundo físico. Si bien al principio puede ser una experiencia abrumadora, luego se va mezclando con las demás actividades. En este estado, el sujeto renuncia a su individualidad. Este es el «estado más purificado». La naturaleza última del mundo físico es experimentada directamente, y no sólo entendida intelectualmente.

Un paso más sería evolucionar hasta la *conciencia de unidad*, en el que la conciencia está tan refinada que el devoto a la MT percibe todas las cosas libre de cualquier ilusión conceptual. Todos los aspectos de la creación, incluyendo el «Ser» y el «espíritu del mundo», son percibidos como manifestaciones de una sola realidad última que Maharishi Mahesh Yogi llama el absoluto. Así, el Ser no difiere de la forma inmanifiesta de otras personas y objetos del mundo (Hollings, 1983).

Parece ser que cuando un hombre alcanza el estado de conciencia de unidad, aún retiene la conciencia de Ser como algo separado y no afectado por un acontecimiento material, es decir que continúa reteniendo su individualidad. El Maharishi lo explica con una analogía: una ola es parte del océano, del mismo modo que el Ser es parte de lo absoluto. Tanto el océano como la ola están hechos de la misma sustancia, como el Ser y lo absoluto son un «espíritu». Aun así, la ola puede ser pensada como distinta del océano, una entidad separada por su forma y movimiento, al igual que un hombre en conciencia de unidad retiene su individualidad (Hollings, 1983).

En relación a los preceptos morales que suelen acompañar las prácticas meditativas, el Maharishi sostiene que no es necesario imponerse la renunciación, sino que «el dominio de las virtudes sólo puede conseguirse mediante la experiencia repetida del *samadhi*».

Diferencias con la relajación

Es necesario hacer algunas aclaraciones respecto de la diferencia con el estado de sueño o reposo. Si bien en ambas actividades el sujeto se encuentra relajado, con los ojos cerrados y requiere de un lugar tranquilo, la meditación opera a un nivel más profundo y el sujeto permanece alerta durante la misma. Diferentes estudios manifestaron que el descanso proporcionado por la Meditación Trascendental es mayor que una siesta de igual duración (Hollings, 1983). Igualmente, no puede ser considerada un sustituto del sueño, ya que éste proporciona beneficios de los cuales la MT u otros tipos de meditación carecen.

Asimismo, las técnicas de relajación apuntan a una respuesta neurofisiológica, con sus respectivos correlatos psicológicos, que constituirían sólo el primer paso de la meditación. Además, se diferencia de ésta en la actitud pasiva que asume el sujeto, en contraposición al esfuerzo continuo de concentración que requieren las prácticas meditativas para alcanzar los siguientes estadios del proceso explicado.

2. Este autor utiliza el término Ser con mayúscula para hacer referencia a la sensación del yo durante la conciencia trascendental, y diferenciarlo del ser relacionado al yo de la actividad en estado de vigilia.

Por otra parte, como se verá más adelante, la meditación, como práctica espiritual, tiene como objetivo producir modificaciones en el ser integral de la persona.

Capítulo II: Efectos de la meditación oriental en relación a algunas variables psicológicas

Como se ha explicado, el estado meditativo produce modificaciones en el grado de conciencia del meditador, que podría definirse como un estado amplificado de la misma, dando lugar a una atención más focalizada y una percepción más profunda. Más allá del momento preciso en el que la meditación se está llevando a cabo, estas variaciones se traducen en cambios concretos a nivel conductual en la vida cotidiana.

El psicólogo Lawrence LeShan (1990) resume los efectos psicológicos de la meditación en dos aspectos. El primero consiste en el acceso a otra forma de percibir y relacionarse con la realidad. Esto permite una comprensión que aporta un grado de serenidad que permanece estable incluso en medio de grandes adversidades. Este autor utiliza el término «comprensión» para designar una forma de comprender y participar en la realidad tanto intelectual como emocionalmente. El segundo efecto se trata de un modo más efectivo de actuar en el mundo, como resultado de una estructuración más coherente de la personalidad. Esto se relaciona con el hecho de estar realizando un trabajo que requiere disciplina, esfuerzo y perseverancia, más allá de la perfección con que se aplique la técnica. El trabajo constante que se retoma una y otra vez de forma tranquila, firme y coherente fortalece la voluntad, la determinación y la adecuada orientación de la conducta, y facilita la reorganización de la personalidad. Esto también permite al sujeto entregarse a lo que en cada momento realiza, lo cual aumenta la eficacia en el accionar diario y la confianza en sí mismo. Igualmente, estos efectos no son inmediatos, sino que son sólo un resultado del trabajo progresivo.

Este aspecto de la meditación ha despertado gran interés en muchas partes del mundo. Se han realizado estudios de campo con poblaciones específicas y generales para dar cuenta de sus efectos, entre ellos, convictos, veteranos de guerra de Vietnam, jóvenes delincuentes, adictos, sujetos con depresión y trastornos de ansiedad, etc. Pedro Arias Capdet (1998b) realiza una revisión de estudios que recolectaron datos de este tipo y refiere una mejoría importante en las personas que realizaron prácticas meditativas con respecto a aquellas que recibieron otros tratamientos (psicoterapia, psicofármacos). Algunos de ellos son:

- En el tratamiento de la adaptación pos-Vietnam, se utilizó Meditación Trascendental durante tres meses. Se detectaron reducciones significativas de la depresión, la ansiedad, el adormecimiento emocional, el consumo de alcohol, los problemas familiares, las dificultades para encontrar trabajo y el insomnio.
- En niños delincuentes, la meditación se vio asociada con la aparición de un sentimiento de autorrealización, la disminución de la ansiedad y el uso de drogas, y la mejoría en las relaciones interpersonales.
- En los grupos de terapeutas, diferentes autores refieren un aumento de la empatía, de la percepción interpersonal y de la concentración en el presente, y una mayor conciencia de los propios sentimientos, con lo cual se refuerza la efectividad de los terapeutas.
- Otros estudios con poblaciones clínicas, refieren mejorías en pacientes con trastornos de angustia, como crisis de pánico, agorafobia y trastorno de ansiedad generalizada.

Otros autores (Maslow et al., 1991) afirman que la meditación produce un aumento de la calma, la sensibilidad, la empatía, la receptividad, la interiorización y la claridad. Si bien son cambios sutiles al principio, pueden ser tempranamente vivenciados como resultado de una práctica regular. Éstos se darían como consecuencia de la superación de los antiguos supuestos sobre el propio ser y el mundo, lo que da lugar a una perspectiva más amplia y más afinada de la realidad.

Como se ha visto, esta técnica se ha aplicado con diferentes objetivos y en áreas muy diversas de la conducta humana. En este trabajo, se explorarán especialmente los efectos que la meditación oriental produce en:

- † las relaciones interpersonales, que tenderían a ser más satisfactorias como consecuencia de las modificaciones en los sujetos meditadores (en indicadores como la empatía, la tolerancia, la irritabilidad, la resolución de conflictos interpersonales, etc.);
- † los niveles de ansiedad, que se verían reducidos como efecto de la práctica de la meditación, ya sea en población clínica o general.
- † los niveles de agresividad, principalmente en base a estudios realizados en poblaciones carcelarias;

El efecto de la meditación en las relaciones interpersonales

De acuerdo a Edward Conze (traductor e intérprete de los textos budistas), la iluminación o estado de Nirvana, como meta de la meditación budista, sirve para promover el desarrollo espiritual, la disminución del impacto del sufrimiento y la calma de la mente. Como consecuencia de esto, se observa un aumento de la amabilidad y la gentileza (Fontana, 1994).

Desde 1958, la Meditación Trascendental ha sido enseñada de manera sistemática a más de 750.000 personas de distintas edades, nacionalidades y modos de vida. El enorme número de sujetos potencialmente experimentales, y los beneficios que referían experimentar en diferentes aspectos de sus vidas, alentaron a los científicos a investigar esta práctica y sus resultados. Comenzaron estudiando los cambios en el metabolismo, para luego extenderse a otras áreas de la vida humana. La Universidad Internacional Maharishi, con sede en Estados Unidos, lo ha hecho por medio de estudios de campo. Los resultados son agrupados en base a tres niveles: fisiológico, psicológico y sociológico. Los mismos han sido resumidos en diferentes publicaciones (Wallace, 1974; Orme-Johnson, 1981; Orme-Johnson, 2004). De acuerdo a ellas, la MT colabora para que el sujeto logre mayor estabilidad y adaptabilidad, en las tres áreas mencionadas. A los efectos de este trabajo, teniendo en cuenta aquellos cambios que inciden en el modo de relacionarse de los seres humanos, son de especial relevancia los siguientes:

a) estabilidad psicológica:

- concepto más estable de sí mismo;
- aumento del locus de control interno, lo que indica un aumento de la percepción (*awareness*) de las consecuencias de la propia conducta en el entorno. Esto, por otro lado, conduce a un aprendizaje y desempeño más estable, como así también a mantener relaciones interpersonales menos conflictivas;
- disminución de los niveles de neuroticismo y ansiedad;
- mayor estabilidad y satisfacción en el ámbito de trabajo, dado por la mejora en las relaciones interpersonales entre empleados y entre éstos y los empleadores. Como consecuencia, se registró mejor desempeño y mayor productividad.

b) adaptabilidad psicológica:

- aumento del sentido de realización del ser (*self actualization*), como indican las variaciones en las escalas de personalidad que reflejan mayor conciencia de sí mismo y de los otros, aumento de la flexibilidad y la espontaneidad;
- mayor nivel de moralidad;
- aumento de la empatía.

Entre los indicadores que dan cuenta de la mayor estabilidad social e interpersonal como resultado de la práctica de este tipo de meditación, las revisiones citadas refieren:

- aumento de la satisfacción en el matrimonio, mayor calma y relajación, y aumento de la tolerancia;
- mejora en las actitudes sociales, dada por la disminución de conceptos negativos del ser humano, el logro de una imagen más positiva de sí mismo, mayor tolerancia, y menores sentimientos de inadecuación social.
- mejora de la autoimagen en el aspecto moral, familiar y social;
- aumento de la estabilidad en prisioneros y disminución de la irritabilidad y la hostilidad. Disminución de la violación de normas³;
- mayor capacidad para la resolución de conflictos interpersonales;
- disminución de la tendencia a dominar, aumento del respeto, la cordialidad y la tolerancia;
- disminución de la inhibición social, mayor naturalidad;
- reducción de la irritabilidad y aumento de la tolerancia a la frustración.

En el caso de las relaciones de pareja, Todd Blattner (2003) realizó un estudio con la intención de averiguar si había reglas o principios que pudieran hacer las relaciones de pareja más satisfactorias, contando con la colaboración de siete practicantes de meditación Vipassana. Partió de la hipótesis de que por medio de un examen profundo de la propia experiencia interna a través de la meditación, es posible explorar el campo de contacto con el mundo exterior. Este examen brinda una conciencia plena de niveles profundos de la vida anímica, de modo tal que se logra mayor perspectiva para percibir «lo que es», en contraste con «lo que se desea que sea».

Aunque el «progreso» o desarrollo de las relaciones interpersonales no es la meta última de Vipassana, el autor sostiene que puede resultar un correlato de su práctica lograr mayor profundidad y alegría en ellas.

3. Este punto será desarrollado en el apartado «La experiencia en las cárceles» en este capítulo.

Se considera que el camino hacia la iluminación, el camino Dhamma enseñado por Buda, excede y trasciende las relaciones interpersonales, pero las atraviesa produciendo efectos beneficiosos en las mismas.

Entre los estudios que Blattner toma como antecedentes, se encuentra uno realizado en Tailandia, en un retiro de siete días con jóvenes y adolescentes. Se registró una mejora en la autopercepción de los participantes y las posibilidades de afrontamiento, las cuales se caracterizaron por una mayor madurez y una menor reactividad a los estresores cotidianos. Otro de los antecedentes es el informe de All-Hussaini que sugería que la práctica de Vipassana podía ayudar a mitigar el estrés psicológico y psicosomático. Así mismo se tuvieron en cuenta los estudios realizados en las cárceles⁴ que arrojaron datos acerca de la disminución de la tensión, la hostilidad y el sentimiento de enojo en los presos como resultado de la meditación.

Para comenzar a definir las relaciones amorosas a las que alude el estudio, el autor explica que en toda relación de pareja hay una tensión constante entre fuerzas de individualización y fuerzas de unión, ya que por un lado, los ideales más altos de la relación son aquellos de unión con la otra persona, de comunión, de compartir la vida; por el otro, parte de la condición humana consiste en constituirse como un individuo separado, y madurar en tanto persona conocedora de los propios deseos y necesidades. Ambas metas coexisten en toda relación íntima.

La relación de pareja es el medio en el que se desarrolla la experiencia del amor. Puede ser también considerada un camino en el descubrimiento de uno mismo, en tanto lo que se exterioriza refleja a su vez procesos internos. Desde este punto de vista, se conceptualiza la relación como un sendero, más que como una meta final; como parte de la búsqueda de sentido del ser humano. El autor considera que, entendiéndola así, se pueden reconciliar las discrepancias entre las expectativas acerca de la relación y la realidad en la que viven sus integrantes, y así empezar a construir relaciones más satisfactorias.

La metodología utilizada para la investigación fue la fenomenología, ya que se pretendía poner énfasis en la experiencia subjetiva de los participantes, más que en recolectar cifras estadísticas. Esta metodología se basa en el supuesto de que el observador y lo observado no están separados, sino que por el contrario, se afectan mutuamente. El autor sostiene que en tanto se ha comprobado, incluso en la Física, que no hay observación posible sin afectar el fenómeno observado, en la Psicología la idea de objetividad es incluso más efímera. Más aun, no hay interacción interpersonal objetiva posible. De este modo, para utilizar la fenomenología se reconocen y se ponen «entre paréntesis» las suposiciones y juicios previos reconociéndolos y explicitándolos, para abstenerse de reaccionar en base a ellos.

El objetivo del estudio, entonces, fue investigar cómo la práctica de Vipassana era experimentada en conjunción con las relaciones íntimas de los meditadores, y si apoyaba o no la idea de que la meditación puede resultar beneficiosa para las mismas. Los datos fueron recolectados por medio de entrevistas conducidas por un protocolo de aproximadamente cinco preguntas abiertas, complementadas con observaciones del investigador. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas, luego se ubicaron frases claves que aludirían a la pregunta «¿Mejora la práctica de Vipassana la experiencia de una relación íntima?». Las frases extraídas se agruparon en conjuntos de temas con significado similar. A continuación se revisaron nuevamente los protocolos originales para constatar que dichos conjuntos fueran representativos de lo que el entrevistado había querido decir y de sus experiencias. Por último se realizó una integración de los temas en relación a su contexto y se agruparon en una descripción exhaustiva.

Entre los requisitos para participar del estudio se incluían: haber practicado Vipassana por más de dos años, haber asistido al menos a cuatro cursos Vipassana de diez días, mantener un compromiso de sostener una práctica diaria de meditación, y encontrarse en una relación comprometida de al menos un año. La muestra estaba compuesta por siete personas, entre 25 y 53 años (promedio 42 años), que habían tenido una relación de entre 1,5 y 20 años (promedio 8), habían practicado Vipassana entre 3 y 20 años y habían asistido a un promedio de 8 cursos. Ninguno adhería a una religión particular.

Con respecto a los resultados, todos los participantes acordaron en que Vipassana constituye un modo de trabajar y una herramienta para crear equilibrio en las relaciones, ya sea con un otro significativo o en general con el mundo exterior. La relación, en tanto camino donde se refleja el sujeto, provee una oportunidad para desarrollar las virtudes de aceptación, servicio, perdón y amor.

Todos los meditadores mostraron poseer un alto ideal del amor, y si bien se enfrentaron, a lo largo de sus vidas, a lo que en realidad era su habilidad para amar, a medida que avanzaban aumentaba su capacidad de cuidar de los demás, y de ser más concientes de las motivaciones que están por detrás de lo que ellos consideran «amor». Muchos de ellos refirieron haber tenido experiencias negativas en la juventud, y todos coincidieron en haber experimentado un cambio radical a partir de comenzar con la meditación. Una de las razones residía en la modificación del significado atribuido al amor. Anteriormente, consideraban la relación

4. Ídem nota 3.

como un fin en sí mismo, un intento de llenar un vacío, de cumplir con las expectativas de otros o de saciar una necesidad. A medida que profundizaban su práctica meditativa, comenzaron a reconocer motivaciones propias que habían permanecido ocultas para ellos. Esto no siempre resulta placentero. Vipassana descubre capas de la propia realidad señalando aquellos aspectos que subyacen a la fachada que se construye para manejarse en el mundo y que afecta la percepción de la realidad (interna y externa). En cuanto al amor, la mayoría de los participantes aceptaba que un primer nivel de éste era aquél definido como «apego a otra persona», que de acuerdo al autor es la representación que circula en la sociedad occidental. Cuando los meditadores comenzaron a sentir la necesidad de experimentar una mayor completud y un deseo de mayor compromiso en sus vidas, empezaron a considerar esta definición una falacia. Al reconocer sus verdaderas motivaciones como efecto de la práctica de Vipassana, muchos se dieron cuenta de que no era amor lo que sentían por su pareja, sino un modo de resguardarse a sí mismos y de buscar recibir cariño. La relación era un terreno para proyectar deseos y necesidades en el otro e intentar usarlos para conseguir un sentimiento de completud. Vipassana dejaba al descubierto la decepción que subyacía a esperanzas ilusorias. Abandonar estas ilusiones es doloroso, pero a la vez liberador. La idea de amor a la que conduce el camino Dhamma, es la del «amor incondicional», en lugar de amor como apego.

De acuerdo con los sujetos del estudio, la meditación permite abandonar viejos hábitos, cambiar patrones de pensamiento y creencias y estilos de vida. Esto tiene efectos en las relaciones de pareja en un sentido positivo. Los meditadores describieron estos cambios como el acceso a un mayor insight de sí mismo y del otro. Cada paso implicaba abandonar antiguas creencias y descubrir nuevas realidades, un pasaje a concepciones más amplias de lo que significa una relación con otro. El nivel de amor que se alcanza es aquél que los griegos llamaban *agape*, en el que no hay necesidad de recibir de vuelta lo que es dado. Es un amor incondicional, basado en el respeto, el cuidado y el compromiso, más allá de las actitudes o acciones del otro. Si bien los sujetos refirieron alcanzar esta sensación sólo ocasionalmente, la experimentaban como profunda y placentera. En la creencia popular, *agape* puede ser visto como una codependencia respecto del compañero, una falta de iniciativa para cuidar las propias necesidades, una actitud pasiva frente al propio derecho de elegir. Sin embargo, lejos de esto, se trata de una actitud comprometida con mayor capacidad de comprender el ser, de enfrentarse a la propia humanidad y finitud. Requiere abandonar el falso orgullo y el egocentrismo que gobierna gran parte de la conducta humana, para alcanzar una comprensión superior. Igualmente esto no implica perder la atracción sensual por una pareja, sino conocer además realidades que subyacen a las apariencias, a las cuales se les pasa a dar un nivel mucho menor de importancia. Los meditadores se focalizan en el aquí y ahora. Más que buscar el compañero ideal para encontrar la felicidad, los participantes tomaban una postura de crear el bienestar en tanto deben comenzar «a trabajarlo» desde su interior. Todos afirmaron que les costó reconocer que no se sentían realizados y que sus anteriores relaciones eran dolorosas o no funcionaban.

Por otro lado, a partir de la práctica de Vipassana, los sujetos refirieron notar un cambio en el modo de percibir a sus parejas. Previamente, eran vistas como la causa de su infelicidad, o al menos de lo que andaba mal en la relación. Al volver la visión hacia el interior, se abandonaron viejas relaciones y patrones de relación, y surgieron otras nuevas, caracterizadas por una mayor comprensión de sí mismos y del otro. Estos cambios se deberían a que, el hecho de alcanzar una mayor atención hacia la propia realidad (lo que sería logrado por medio de la meditación) se traduce exteriormente en la capacidad de estar *verdaderamente presente* con otro ser humano. En términos psicológicos, esto podría explicarse del siguiente modo: la práctica de Vipassana permite desarrollar una visión interna profunda y honesta, a partir de la cual el sujeto se da cuenta de todo el bien y el daño que puede causar, de que es creador de sus propias percepciones, sin dejar de ser conciente de que no controla los eventos exteriores; se trata de saberse responsable de gran parte de lo que a uno le sucede. De este modo, los meditadores se vuelven menos dependientes de las circunstancias externas para alcanzar el bienestar, y trabajan para lograr un mayor sentido de responsabilidad sobre sus sentimientos, consiguiendo así mayor libertad. Los participantes de este estudio definían sus relaciones actuales como «camino» o «viajes» de su ser, en compañía de otro, y como una manifestación del trabajo interno, un campo de aplicación de los nuevos aprendizajes.

En algunos casos los meditadores encontraron dificultades en mantener parejas que no practicaran meditación. En cuanto uno de ellos empezaba a cambiar sus valores y a desarrollar mayor sensibilidad y conciencia (*awareness*) sin que su compañero progresara en una dirección similar, las diferencias iban creciendo y también el desafío de mantener el vínculo. Vipassana, en algunos casos, permitió a los sujetos comprender estas diferencias y los caminos elegidos por cada uno, y aceptarlos.

Vipassana también resultó ser una herramienta para manejar el enojo, procesar las emociones y crear cambios positivos en la propia vida. Estos progresos también son paulatinamente experimentados por quienes rodean al meditador. Sin embargo, el autor se refiere a esta práctica como un arma de doble filo para las relaciones interpersonales, ya que si bien estos cambios conducen a una mayor fortaleza, profundidad y

capacidad de compasión, también llevan a cambiar y romper con viejas formas de ser. Y esto puede resultar amenazante para un compañero que no tenga el mismo deseo de cambiar, o que desee hacerlo en otra dirección.

La práctica de la meditación permite acceder al sufrimiento propio que subyace a las capas defensivas de la personalidad que son mostradas al mundo. El sentimiento de compasión por sí mismo se extiende luego a los demás, y la capacidad de lidiar con conflictos internos abre posibilidades de hacerlo con conflictos interpersonales. Las relaciones ofrecen un campo para transformar conflictos en comprensión.

El poder de Vipassana como una herramienta para las relaciones reside en el hecho de considerar el self como un centro de responsabilidad, en el énfasis puesto en el carácter impermanente de las cosas, las sensaciones físicas y la conciencia plena del aquí y ahora, así como en los principios morales y de amor que proclama. En la resolución de conflictos interpersonales actúa del siguiente modo: si la mente se encuentra en calma, puede percibir mayor cantidad de cosas, y en tanto se halle en contacto con el cuerpo, podrá reconocer las sensaciones físicas de los sentimientos (por ejemplo, al enojarse, aumenta el ritmo respiratorio y cardíaco). De este modo, practicar la conciencia de las sensaciones permite desarrollar la capacidad de detectar tempranamente las emociones antes de que «estallen», o alcancen una fuerza indomable. A medida que esto se profundizaba, los meditadores aseguraron lograr reconocer sus emociones mucho antes de que se tradujeran en acciones o pensamientos. Si bien al principio esto se restringe al momento de la meditación, con la práctica esta capacidad puede generalizarse. Esta percepción temprana de las emociones permite al sujeto comunicarlas más claramente a su pareja, expresar las propias necesidades y conducirlas por canales más positivos. Este manejo de las emociones permite realizar una elección y reemplazar reacción por acción; se evita ser esclavos de las propias emociones. Como sostiene el Dr. Nante, controlar las emociones implica lograr no ser invadido por ellas y reconocerlas para poder actuar de mejor manera. Y esto es posible por medio de la autoobservación.

Otro elemento que se destacaba en los meditadores era el sentido del humor, de modo tal que podían reírse de sus sufrimientos y errores. Al no haber una preocupación de perder el propio ser, ni de tener que probar algo a alguien, sentían que tenían menos que perder. Si hay una perspectiva compartida en la pareja acerca de la responsabilidad sobre los propios sentimientos y acciones, y un deseo mutuo de crecer, las discusiones adquieren un significado diferente, por más intensas que sean. De acuerdo con las personas consultadas, esto fue un descubrimiento producto de la práctica de Vipassana. Incluso si la implementación de los principios morales budistas (por ejemplo, no lastimar al otro) y la percepción temprana de las sensaciones físicas para comunicar las emociones fallaban, y se enfrentaban igualmente a la ira del otro, Vipassana ayudaba a los meditadores a reemplazar la necesidad de defenderse por un sentido de compasión y comprensión más profundo de la naturaleza de la emoción.

Todos los participantes coincidieron en que la meditación no es una panacea, una cura contra toda enfermedad. Su práctica es a veces difícil y los progresos, lentos. No siempre es posible alcanzar la conciencia plena en toda situación. No es a prueba del enojo, el miedo, la depresión u otros sentimientos. Sin embargo, todos afirmaron haber experimentado cambios positivos a raíz de ella.

Por otro lado, el psiquiatra japonés Tomio Hirai (1994) realizó una exhaustiva investigación sobre la meditación Zen y su aplicabilidad terapéutica. Observó la actividad cerebral (alteraciones electroencefalográfica) y autónoma (reflejo galvánico de la piel, respiración, etc.) de sacerdotes Zen en estado meditativo. Si bien sus informes se basan en indicadores predominantemente fisiológicos, sostiene que este tipo de meditación permite al individuo conservar la autoestima, tornarse más fuerte desde el punto de vista psicológico y desarrollar actitudes que le ayuden a vivir en armonía con los demás.

Al reforzar la concentración interna, la meditación contribuye a mantener o restablecer la estabilidad también en el organismo. Se logra una integración entre los niveles físico y mental. Este es el yo calmado que el Zen menciona con tanta frecuencia y que tiene incidencia en el modo en que el sujeto se relacionará con el mundo circundante.

El efecto de la meditación en otros aspectos psicológicos

Además de las relaciones interpersonales, se ha registrado a lo largo de los años una mejoría muy significativa de los niveles de ansiedad en los meditadores. Ya sea que padecieran alguna alteración psicopatológica o no, en la gran mayoría de los estudios realizados se registraron cambios en esta dirección. Este aspecto fue evaluado en algunos casos por medios psicológicos (como la aplicación de escalas de ansiedad, tests e inventarios) y en otros fisiológicos (como la medición de la respuesta galvánica de la piel).

Por ejemplo, el Dr. Robert Wallace (1974), con motivo del el 26º Congreso Internacional de Fisiología en Nueva Delhi, realizó una revisión de investigaciones experimentales realizadas con Meditación Trascendental, en su mayoría utilizando un grupo experimental de meditadores y un grupo control (no meditadores). Entre los efectos relacionados con los niveles de ansiedad y sus consecuencias en la vida diaria de los sujetos incluye:

- disminución del nivel de ansiedad del grupo de meditadores, medido por la Escala de Ansiedad de Bendig;
- mayor autocontrol en el grupo de meditadores, evaluado por la Escala de Locus de Control de Rotter;
- disminución del nivel de ansiedad medido por el Inventario de Ansiedad de Spielberger y la Escala de Ansiedad de Cattell, comparando un grupo experimental que presentaba niveles de ansiedad mayores al grupo de no meditadores, que disminuyeron por debajo de los niveles de éste luego de practicar Meditación Trascendental;
- recuperación más rápida del estrés que los no meditadores, evaluado por la habituación de la respuesta galvánica de la piel, que se demostró que está asociada al funcionamiento superior del sistema nervioso;
- disminución del nivel de ansiedad por el ascenso en los trabajadores que practicaban MT, lo cual se traducía en un aumento de la productividad y el crecimiento. Asimismo, se registró un incremento de la satisfacción laboral, especialmente en los niveles gerenciales, es decir, aquellos con mayores responsabilidades;
- aumento de la estabilidad emocional, dando lugar a mayor capacidad de concentración;
- reducción del consumo de alcohol y cigarrillos reportado por un estudio retrospectivo de 1.862 sujetos que practicaron MT por un promedio de 20 meses. Esto sería explicado por el aumento de la calma y la disminución de las tensiones que provee la meditación, dado a su vez por un funcionamiento más adecuado del sistema nervioso.
- disminución del consumo de drogas no recetadas (anfetaminas, barbitúricos, alucinógenos, marihuana): en el estudio citado en el punto anterior, también se registró esta reducción, que se debería al aumento del autocontrol y la disminución de la ansiedad producidos por la MT.

Si bien no constituye un objetivo específico de este trabajo, es útil tener en cuenta algunos de los beneficios que la meditación produce en las funciones psicológicas superiores, que están incluidos entre las «funciones del yo». Entre ellos, la Universidad Internacional Maharishi (Wallace, 1974; Orme-Johnson, 1981; Orme-Johnson, 2004) incluye:

- disminución de los tiempos de reacción, indicando mayor alerta, mejora de la coordinación mente-cuerpo, de la eficacia de la percepción y del desempeño;
- mejora de la habilidad perceptiva auditiva;
- mejor desempeño perceptivo-motor: los sujetos que practicaron MT obtuvieron mejores resultados en tests de perceptivo-motores complejos, indicando mayor coordinación mente-cuerpo, mayor flexibilidad, aumento del umbral perceptivo, etc.
- aumento de la capacidad de aprendizaje: los meditadores resultaron aprender más rápido que los no meditadores. Se observó una relación directamente proporcional entre los meses de práctica continua de MT y los avances en habilidades de evocación de los conocimientos y de resolución de problemas más complejos;
- aumento de la inteligencia fluida, la capacidad para aprender, para percibir relaciones complejas, y para responder adaptativa y eficazmente a situaciones nuevas;
- aumento de la capacidad para enfocar la atención en un objeto específico, sin ser distraído por el entorno, y de la capacidad para mantener plena conciencia del entorno a pesar de enfocarse en un elemento particular del campo.

En un artículo sobre los hallazgos experimentales de los beneficios de la meditación, Elizabeth Monk-Turner⁵ (2003) cita algunas investigaciones acerca de los efectos psicológicos de la misma. Se registraron reducciones del nivel de estrés, aumento del sentimiento de felicidad, la autoconfianza y la eficacia. Por otro lado menciona a Sethi, quien la consideró una técnica útil para enfrentar el *burn-out* en las organizaciones por su capacidad para manejar la ansiedad. Sin embargo, otros estudios indicaron que en algunos sujetos la meditación puede aumentar este síntoma. La investigación reportada por Monk-Turner consistió en comparar dos grupos de jóvenes estudiantes: uno experimental (n=25), el cual practicó un tipo de meditación con mantra, dos veces por semana durante 14 semanas; y uno de control (n=58) compuesto por no meditadores. Fueron evaluados antes y después del experimento por medio de un cuestionario que recogía datos acerca de síntomas físicos (como dolor de cabeza, dolor muscular y de articulaciones, fatiga), y factores psicológicos como irritabilidad, preocupación, ansiedad, tristeza, uso de drogas o tabaco, ingesta de alcohol, etc. Sobre éstos debían responder si los experimentaban «frecuentemente», «a menudo», «a veces», «raramente» o «nunca». Las diferencias entre ambos grupos fueron halladas con respecto a los siguientes puntos:

- sentirse molesto por las críticas: en el pretest la categoría modal del grupo experimental era «a veces» mientras que en el posttest pasó a ser «raramente»; en el grupo de control no hubo cambios.

5. Investigadora del Departamento de Sociología y Justicia Criminal de la Old Dominion University, Norfolk, Estados Unidos.

- ingesta de tranquilizantes o drogas ilegales: el porcentaje de meditadores que afirmó «nunca» tomar drogas pasó del 46% al 55% luego del programa de meditación, y el porcentaje de sujetos que lo hacían «a veces», «a menudo» o «frecuentemente» disminuyó del 33 al 5%.
- dolores musculares y de articulaciones: al comienzo de la experiencia el 17% de los meditadores refirió sentir dolores al menos cuatro a seis veces por semana. Al finalizarla, ninguno (0%) los experimentaba con tal frecuencia. En el grupo control no se registraron cambios en este punto.

La experiencia en las cárceles

Partiendo de la idea de que la práctica de meditación Vipassana puede producir importantes transformaciones en la actitud y el comportamiento del individuo, se han implementado programas de meditación en algunas prisiones de Asia y Estados Unidos.

Los cursos de Vipassana ofrecidos en instituciones carcelarias, además de los lineamientos propios de este método, requieren de ciertas condiciones especiales, entre las que se encuentran (Dhamma, 2005a):

- un lugar para los internos que participen del curso separado del resto de la población carcelaria para llevar a cabo la meditación, como así también dormitorios y comedores diferenciados;
- cursos separados para hombres y mujeres;
- la seguridad debe ser garantizada por los oficiales de la prisión, además de contar con la supervisión permanente de los maestros de meditación;
- la participación debe ser voluntaria y no deben existir recompensas (como la reducción de la pena o la posibilidad de recibir más visitas), ni tampoco represalias para quienes no participen;
- la alimentación debe ser simple y sana, en lo posible vegetariana.

En 1975, en la Cárcel Central de Jaipur, India, se llevó a cabo el primer curso, destinado a 120 internos que se ofrecieron de manera voluntaria. Luego se extendió a los oficiales de policía y carcelarios. Consecuentemente, el departamento de Educación de Guajarat y la Universidad de Rajasthan realizaron estudios sociológicos acerca de los resultados de esta experiencia. Los mismos pusieron de manifiesto cambios positivos en la actitud y comportamiento de los internos, y una mayor facilidad para reinserirse en la sociedad. Sin embargo, no fue posible acceder a los indicadores concretos de dichas modificaciones. Igualmente, el curso se repitió en 1977 en la misma cárcel, y en 1990 se implementó en la prisión de Sabarmati, en Guajarat. Las evaluaciones subsiguientes también arrojaron resultados positivos.

En 1993, se introdujo la meditación Vipassana en la cárcel de máxima seguridad de Tihar, en Nueva Delhi, India, una de las más grandes del mundo. En ese momento, alojaba diez mil personas, en su mayoría sin una sentencia firme. Esta institución era acusada de tráfico de drogas, de extorsiones, y de brindar condiciones adversas para la rehabilitación de los presos. A raíz de los graves problemas de conducta que allí se registraban, la directora del penal decidió enseñar esta técnica a los reclusos con el objetivo de intentar reducir los niveles de violencia que presentaban. Esta experiencia se realizó en el marco de una reforma general, uno de cuyos objetivos era pasar del énfasis en la custodia hacia una aproximación correccional. El objetivo último era la prevención del crimen y la reinserción en la sociedad de los convictos. Además de la meditación, esta reforma incluía educación para la salud y actividades culturales y deportivas, todo lo cual apuntaba a lograr una modificación en la conducta, tratamiento y rehabilitación y un crecimiento psicológico de los presos.

Los sujetos que participaron en la experiencia tomaron el curso de diez días de meditación Vipassana, incluyendo el código de disciplina que deben asumir. A pesar de la peligrosidad de los convictos, se les quitaron las cadenas.

Al finalizar el período de meditación, se relevaron los datos acerca de los efectos que había producido en los meditadores. En términos generales, mejoraron las relaciones interpersonales entre los presos y con el personal penitenciario. Se registraron menos peleas en la institución como resultado de una disminución de los sentimientos de venganza y la hostilidad. Por otro lado, se registró una mejora en la actitud de cooperación de los presos en la cárcel, como así también hacia los visitantes.

Estos resultados surgieron de dos estudios de campo llevados a cabo para registrar el impacto de Vipassana en la salud mental de los internos (Dhamma, 2005b). El primero de ellos (enero de 1994), sobre una muestra de 120 sujetos, tomó las variables de bienestar, indefensión, hostilidad, esperanza, cambios en la personalidad, psicopatía, y niveles de depresión y ansiedad. La segunda investigación se realizó en agosto del mismo año, con 150 participantes. La muestra estaba dividida en dos: el grupo experimental (n=85) que había tomado el curso de diez días de Vipassana, y el grupo control (n=65) que no lo había hecho. Las variables estudiadas fueron actitud hacia la ley, anomia, cambios en la personalidad y trastornos psiquiátricos. Todos fueron evaluados antes del curso, inmediatamente después y luego de tres y seis meses, por medio de tests psicológicos validados científicamente y adaptados a la población india, y de entrevistas clínicas realizadas por un equipo compuesto por psicólogos, psiquiatras y trabajadores sociales.

El informe de los resultados se presentó en torno a cinco ejes:

- I. Efecto de Vipassana en los trastornos psiquiátricos: en el primer estudio, 21 de los 120 sujetos presentaban trastornos psiquiátricos, entre los que se encontraban: trastorno mixto ansioso-depresivo, trastorno de ansiedad generalizada, trastornos adaptativos, episodios depresivos y agorafobia. Se evaluaron con la escala Hamilton de Ansiedad y/o con el Inventario de Depresión de Montgomery. Se registró una reducción significativa en los niveles de ansiedad y depresión de los sujetos luego del curso de meditación. El 70% de ellos reportaron mejorías clínicas y no sintieron necesidad de recibir tratamiento. En el segundo estudio se administró a los sujetos el Cuestionario de Salud PGI N-1 para evaluar los trastornos psiquiátricos, y entrevistas clínicas para aquellos que obtuvieran un puntaje elevado. Se registraron 35 personas en el grupo de estudio y 9 en el de control con alteraciones, entre ellas trastorno adaptativo, depresión, ansiedad, abuso de sustancias y trastornos de personalidad. Para la evaluación se les administraron a ambos grupos los inventarios de ansiedad de Hamilton y de depresión de Beck, antes y después del curso de Vipassana. La disminución en los niveles de ansiedad y depresión fue significativa en la evaluación post curso del grupo de Vipassana, pero no en el de control. Por esta razón dichos resultados pueden ser adjudicados a la práctica de la meditación.
- II. Efectos de Vipassana en algunos aspectos positivos de la salud mental: para corroborar la premisa de que la meditación Vipassana también ofrece beneficios a personas sin trastornos médicos o psicológicos, se examinaron variables como alegría (*cheerfulness*), estabilidad emocional, relajación, grado de satisfacción con la vida y ausencia de enfermedades, medidas por la Escala de Bienestar PGI (que ha sido utilizada para evaluar resultados de tratamientos psicoterapéuticos). Fue aplicada a 120 presos de Tihar, antes, inmediatamente después y a los tres y seis meses del curso Vipassana. Se registró un aumento abrupto del «bienestar» en la primera evaluación post curso, que se vio intensificada en las subsiguientes. Por otro lado, a partir del hecho de que el factor esperanza ha sido referido como un elemento curativo en tratamientos de orientación y psicoterapéuticos para problemas de conducta, y de que en algunos casos, la conducta criminal se ve asociada a la reducción de la esperanza y a un estrechamiento de las expectativas y objetivos de vida, se aplicó una adaptación de la Escala de Esperanza de Miller y Power. Se registró un aumento significativo del nivel de esperanza en los meditadores; sin embargo, esto no perduró en las evaluaciones de seguimiento. Hay que tener en cuenta que este estudio no examinó los factores invalidantes que operaban en el dispositivo carcelario: la mayor parte de los internos no eran meditadores, y compartían el establecimiento con los participantes del estudio, lo que podría haber llevado a un retroceso hacia el antiguo estilo de vida. Esto fue solucionado posteriormente, separando a los meditadores para que pudieran realizar una práctica regular sin interferencia.
- III. Efectos de Vipassana en los sentimientos de hostilidad e indefensión: factores psicológicos como frustración, hostilidad e indefensión pueden ser la causa o la consecuencia de la conducta criminal, o en algunos casos ambas. Partiendo de la concepción de que una reforma carcelaria debería conducir a una reducción de dichos sentimientos, los mismos fueron evaluados antes y después de practicar Vipassana en los sujetos del primer estudio. Para el sentimiento de indefensión, se utilizó la escala de Indefensión aprendida de Verma. Se registró una reducción estadísticamente significativa del mismo, que se vio acentuada a los tres meses y mantenida a los seis. Esta mejora permitió a los internos ocuparse en trabajos más productivos y tener un sentido de realización (*achievement*). El grado de hostilidad fue medido con el cuestionario de 51 ítems de Hostilidad y dirección de la hostilidad, de Caine, que consta de cinco subescalas: autocrítica, culpabilidad, actuación de la hostilidad, crítica hacia los demás y proyección de la hostilidad. En la primera evaluación post curso se registró una disminución estadísticamente significativa de los valores de hostilidad de las cinco subescalas. Sin embargo, los cambios no se sostuvieron en las subsiguientes exámenes, lo que sugería una necesidad de corregir los factores invalidantes (entre los que se encontraban la exposición a delincuentes peligrosos, temores y frustraciones respecto de los juicios pendientes y la falta de una sentencia, y actitudes desfavorables por parte del personal carcelario) y de reforzar la práctica regular de la meditación.
- IV. Efectos de Vipassana en el sentimiento de anomia y la actitud hacia la ley: estos dos aspectos fueron considerados factores a tener en cuenta para la prevención del delito, en tanto pueden ser una posible causa de la conducta criminal. La anomia, por su parte, fue definida como la ruptura de las normas culturales y las metas, así como de las capacidades sociales del individuo para actuar conforme a ellas. Es el sentimiento de alienación respecto de las creencias sociales compartidas, que es resultado de la falta de correspondencia entre las metas y las normas culturales, lo cual puede derivar en actividades delictivas. En el segundo estudio, se administró a los sujetos de cada grupo la Escala de Anomia de Leo Srole. Si bien no se registraron diferencias en la evaluación inmediata al curso de meditación, la evaluación a los tres meses dio cuenta de una disminución estadísticamente significativa del sentimiento de anomia en el grupo experimental, mientras que no se registraron cambios en el grupo control. Esto se debería a que las modificaciones requeridas para revertir este sentimiento necesitan de un período más

largo de tiempo para realizar nuevas introyecciones. De todos modos, este sería un método útil para la reintegración de estos individuos a la sociedad. En cuanto a las actitudes hacia la ley, no se registraron cambios en ninguno de los grupos.

- V. Efectos de Vipassana en el funcionamiento de la personalidad y en la psicopatía: para evaluar estas variables, se aplicaron el Inventario PEN de Eysencks en el primer estudio, y el Dibujo de la Figura Humana de Machover y el Inventario de Rasgos de Personalidad de Sen, en el segundo. En cuanto al Inventario PEN, que evalúa psicoticismo, neuroticismo, extroversión y mentira, se registraron reducciones iniciales en el nivel de psicoticismo luego del curso Vipassana, pero no fueron mantenidas. Los puntajes de neuroticismo revelaron una disminución de la inestabilidad con respecto a la evaluación pre Vipassana. El Test de Rasgos de Personalidad consiste en 90 ítems, basados en el MMPI. Luego del curso de meditación se registraron puntajes bajos de actividad, lo que sugiere que los sujetos se tornaban más tranquilos. En relación a la evaluación de la psicopatía, este estudio se enfrentó a una limitación, a saber: algunos indicadores que el cuestionario utilizado tomaba para evaluarla resultaron coincidir, paradójicamente, con indicadores de «inclinaciones espirituales», razón por la cual los sujetos obtuvieron un mayor puntaje de psicopatía luego del curso de meditación. Estos rasgos que se hallan presentes en forma negativa en individuos psicopáticos incluían: menor fe en rituales, ceremonias y tradiciones; coraje para dar la propia opinión y ausencia de temor; menores inhibiciones sociales; menor sentimiento de culpa y arrepentimiento; experiencias extrañas; deseo de soledad; locus de control interno; indiferencia hacia la opinión de los demás. Debido a que por lo menos 15 de los 50 ítems de la escala de psicopatía podían ser indicadores de inclinaciones espirituales, logros en esta dimensión calificaban como tendencias psicopáticas. Por último, el Dibujo de la Figura Humana fue elegido por ofrecer un modo indirecto de evaluar la conducta humana, relativamente libre de distorsiones motivacionales en tanto los sujetos no conocen de qué manera sus respuestas serán calificadas e interpretadas. El objetivo era averiguar si Vipassana producía efectos positivos más allá de los informes subjetivos de los meditadores. Se interpretaron los protocolos de 40 prisioneros, realizados antes y después del mismo; sólo 20 de ellos habían tomado el curso de meditación. Se registraron modificaciones positivas en el grupo experimental, entre las que se encuentran: una representación más equilibrada de sí mismo (figuras más completas y proporcionadas), disminución de la dependencia (menor énfasis en botones, bolsillos y línea media), disminución de indicadores de agresividad (menor énfasis en ojos, dientes y mandíbula). En contraste con estos resultados, el grupo de control presentó modificaciones fortuitas como cambio de género en la segunda figura (de hombre a mujer o viceversa) y figura más grande o más pequeña en el segundo dibujo; y mayor incompletud en la segunda figura (partes del cuerpo ausentes). Además se detectaron cambios positivos en relación a los deseos relacionados al trabajo, la familia y el amor en el 70% de los meditadores, mientras que sólo el 35% de los sujetos del grupo control presentaron estas modificaciones en el segundo dibujo. Asimismo, en el grupo experimental se registró una disminución de los temores referentes al personal penitenciario, a ser incomprendido, a la pobreza, a Dios, a la enfermedad y al odio; no así en los no meditadores.

En conclusión, este estudio da cuenta de una mejora significativa de los factores psicológicos estudiados como resultado de la práctica de Vipassana: se registró una reducción considerable de factores psicopatológicos como la ansiedad y la depresión, de sentimientos de hostilidad, agresividad, indefensión y anomia, mientras que los niveles de esperanza y bienestar se vieron reforzados.

A raíz del éxito obtenido en esta experiencia y otras posteriores, a pedido de los internos, se instaló un centro permanente de meditación Vipassana en la prisión.

Parks et al. (2003) presentan otra experiencia realizada en instituciones carcelarias. La misma se llevó a cabo en el King Country North Rehabilitation Facility (NRF), en el norte de Seattle, Washington. En esta institución se tratan sujetos que presentan conducta criminal reincidente junto con consumo de alcohol y drogas ilegales. En algunos de los casos estudiados, presentaban además comorbilidad con uno o más trastornos mentales. Se realizaron veinte cursos de meditación Vipassana entre noviembre de 1997 y agosto de 2002. El personal de seguridad y de cocina colaboró en el programa, adecuando las instalaciones y el menú a la realización del curso. Las aulas y oficinas fueron adaptadas para llevar a cabo las sesiones de meditación.

Para evaluar los resultados de la experiencia en la conducta criminal, el director del NRF realizó lo que llamó el «Estudio de reincidencia Vipassana», el cual incluía una revisión de la historia de los sujetos participantes de los dos años anteriores al programa, en base a los delitos por ellos cometidos, y dos años posteriores, evaluando la tasa de reincidencia. Los resultados finales revelaron que aproximadamente la mitad (56%) de los internos que completaron el curso de Vipassana reincidieron (lo cual fue medido por el regreso a la prisión de King Country dentro de los dos años siguientes), comparado con una tasa de reincidencia del 75% de la población general estudiada del NRF (n=437).

Si bien la muestra de sujetos fue pequeña ($n=75$), este estudio sirvió de base para la investigación realizada por el Instituto Nacional de Salud de la Universidad de Washington para estudiar los efectos de la meditación Vipassana en la reincidencia delictiva, el funcionamiento psicosocial y las recaídas en el consumo de alcohol y droga. El mismo se llevó a cabo en 1999 y consistió en comparar el tratamiento usual ofrecido en el NRF, consistente en tratamiento medicamentoso, psicoeducación relacionada al consumo de sustancias, programas cognitivo-conductuales, educación básica para adultos y programas vocacionales; con el mismo tratamiento sumado a un curso de meditación Vipassana. Por razones éticas no fue posible comparar estos dos grupos con uno de control que no recibiera tratamiento alguno.

La recolección de datos para el estudio comenzó con una evaluación previa al curso (una semana antes), en la cual se les preguntaba a los participantes acerca de los últimos 90 días en los que vivieron en la comunidad, previos a su detención. Luego, se realizaron evaluaciones al cabo de una semana de cada uno de los nueve cursos que se completaron, en el caso de los presos que aún se encontraban en la institución. El seguimiento de aquellos que la habían abandonado fue realizado a través de un cuestionario que completaron a los tres y seis meses de abandonar la prisión.

De los 306 internos que aceptaron participar en el estudio, 88 completaron el total de las evaluaciones. En el examen de partida, no había diferencias significativas entre los grupos comparados en relación a las variables estudiadas: uso de drogas ilegales y alcohol, desenvolvimiento psicosocial y reincidencia.

Los resultados preliminares en la evaluación realizada a los tres meses arrojan evidencia acerca de la efectividad del tratamiento convencional del NRF y una mejoría más pronunciada en el programa combinado con meditación Vipassana. El análisis de datos reveló lo siguiente:

- Disminuyeron el uso de tabaco, los picos de consumo de alcohol y el consumo semanal de heroína en ambos grupos.
- El grupo que practicó Vipassana experimentó menos consecuencias adversas relacionadas con el consumo de alcohol (por ejemplo, peleas en estado de ebriedad), y mayor control en la conducta de consumo. Estos sujetos parecían adoptar un comportamiento más responsable acerca de dónde y cuándo beber.
- Además de disminuir el consumo de crack, marihuana y cocaína, el grupo de meditadores presentó una reducción de la severidad del consumo, medida por el DAST (Drug Abuse Severity Test) que mide en un rango entre 0 (sin problemas) y 20 (alto grado de severidad). El grupo control pasó de 15 puntos a 13,5, mientras que el grupo de meditación pasó de 15,5 puntos a 9,7 en la evaluación de seguimiento a los tres meses. Teniendo en cuenta que muchos de los delitos cometidos por los presos del NRF estaban relacionados con el abuso de sustancias y el alcoholismo, estos resultados dan cuenta de la posibilidad de reducir la reincidencia con el tratamiento combinado.
- Con respecto a los indicadores psicosociales, los niveles de depresión fueron menores en el grupo de Vipassana, como así también los de ansiedad y hostilidad, aunque de manera menos significativa. Finalmente, quienes practicaron meditación obtuvieron un puntaje más alto en los niveles de optimismo acerca de su futuro.

David Orme-Johnson (1981) presenta una revisión de investigaciones realizadas en prisiones de Estados Unidos, en las cuales se estudió el efecto de la Meditación Trascendental en los internos. Si bien muchos de sus hallazgos se basan en cambios fisiológicos en los meditadores, tienen su correlato psicológico.

El primer estudio se llevó a cabo en la Prisión Federal de La Tuna, Texas, en 1971. Las evaluaciones posteriores a la práctica regular de MT registraron una importante reducción del nivel de ansiedad (medida por indicadores como la respuesta de la resistencia de la piel) y una disminución del puntaje de las escalas de Psicastenia e Introversión del MMPI, comparado con un grupo control de no meditadores.

Otra investigación se realizó en el Instituto Correccional Lompoc, en California en 1973, donde se estudiaron los efectos de la MT en 30 internos. Se registró una marcada disminución de la ansiedad rasgo y la ansiedad estado (medido por el State-Trait Anxiety Inventory), como así también un aumento importante de los niveles de relajación y optimismo (evaluado por el cuestionario Shelly).

En 1973, en la cárcel Stillwater en Minnesota, se asignaron 30 sujetos para realizar MT, mientras que otros 20 se evaluaron como grupo control. Se registró una importante diferencia en la reducción de los niveles de ansiedad como rasgo y como estado en el grupo experimental luego del curso de meditación, que fue mantenida en la evaluación de seguimiento a las nueve semanas.

En 1977, se estudiaron los efectos de la MT en la población del Correccional de Massachusetts, Walpole. 57 sujetos recibieron la instrucción en este tipo de meditación. El 93% refirió haber experimentado resultados positivos; el 48% redujo el consumo de tabaco desde el comienzo del programa de MT, el 78% notó mayor eficiencia, el 84% refirió mayor habilidad para relacionarse con otras personas, el 97% lo hizo con respecto al manejo del estrés, mientras que el 39% de los sujetos consideró la meditación una ayuda importante para superar la dependencia de sustancias.

Además, se administró una batería de tests y se estudiaron las faltas disciplinarias para completar los datos. El análisis final da cuenta de una disminución en los niveles de ansiedad, así como de diferentes modos de agresividad (verbal, indirecta, etc.) y de aspectos relacionados a la misma (irritabilidad, negativismo, resentimiento, suspicacia). Entre los tests administrados se incluía un cuestionario de sueño que arrojó resultados positivos, como el incremento del período de sueño sin interrupciones y la disminución del tiempo necesario para dormirse. En cuanto a las infracciones disciplinarias, éstas se vieron reducidas aproximadamente en un 60%.

Otra investigación con Meditación Trascendental fue realizada en la Prisión Estatal de Folsom, la más represora y con condiciones más estresantes de California, en 1978. El mismo se llevó a cabo con 115 internos, separados en dos grupos asignados al azar, los cuales participaron del programa de MT. Se registró una marcada disminución de la ansiedad-estado y ansiedad-rasgo y del nivel de neuroticismo en ambas muestras. En una de ellas también disminuyó el grado de negativismo y suspicacia, mientras que en la otra se detectaron niveles menores de irritabilidad, negativismo, resentimiento y hostilidad verbal. Los meditadores también refirieron necesitar menos tiempo para dormirse y lograr un sueño más profundo y continuo.

A raíz de estas y otras investigaciones, jueces de India y Estados Unidos, luego de haber reconocido el papel del estrés en la conducta criminal, han recomendado la práctica de algún tipo de meditación como parte del programa de rehabilitación incluido en la condena, en tanto previene y disminuye dicho factor.

Conclusiones

La revisión realizada pone de manifiesto que la meditación, en sus diferentes expresiones, tiende a producir efectos beneficiosos en los individuos que la practican. Si bien estas investigaciones tienen limitaciones y no todas han podido ser metodológicamente evaluadas, tanto los comentarios de los meditadores y los resultados de los tests de personalidad, ansiedad, depresión, como también otros indicadores relevantes (por ejemplo, cantidad de sanciones disciplinarias, nivel de consumo de alcohol, drogas y tabaco, puntaje en pruebas de resolución de problemas y habilidades perceptivas, etc.) aportan evidencia acerca de que es posible alcanzar una mejoría significativa en distintos aspectos de la vida humana a través de su práctica.

En primer lugar, las relaciones interpersonales, ya sean íntimas o circunstanciales, pueden tornarse más equilibradas y menos conflictivas a partir del trabajo interior que el meditador lleva a cabo. La autoobservación le provee la oportunidad de alcanzar un conocimiento más profundo de sí mismo y de sus emociones y sentimientos, como así también de la naturaleza humana, por lo cual desarrolla al mismo tiempo un sentido de compasión que le resultaba desconocido hasta entonces. Por otro lado, al disminuir la irritabilidad y aumentar la empatía, las reacciones hacia los demás pueden ser más adecuadas. Como se ha visto, otros efectos consisten en la disminución de los sentimientos de frustración, el aumento de la autoestima y la sensación subjetiva de bienestar; esto permitiría que las reacciones de los demás sean entendidas de un modo más objetivo y se evite reaccionar a ellas en base a los propios prejuicios, condicionamientos y/o conflictos internos.

Los niveles de ansiedad en casi todos los casos se vieron reducidos por la práctica de la meditación. Tomando como indicadores las mediciones realizadas por medio de inventarios y escalas de ansiedad, o la reducción del consumo de sustancias y tabaco, podría afirmarse que se logra un estado de mayor tranquilidad. Al calmarse el flujo constante de pensamientos, y focalizar la atención ya sea en el cuerpo o en un objeto, la mente lograría reorganizarse y acceder a un funcionamiento más adecuado. La hipervigilancia y la preocupación excesivas disminuyen, y el sujeto logra asignar un valor más adecuado a los conflictos que se le presentan. Esto al mismo tiempo puede traducirse en un incremento de su eficacia (ya sea en el trabajo, en la resolución de problemas, de conflictos interpersonales, etc.).

Por otro lado, se han observado cambios en los sentimientos de hostilidad y en las conductas agresivas, especialmente en las poblaciones carcelarias. Esto se vio reflejado en una mejoría de las relaciones interpersonales entre los reclusos y con el personal penitenciario (se registraron menos peleas y menos violaciones de las normas). La efectividad de los tratamientos de rehabilitación que incluían algún tipo de meditación se puso de manifiesto en la reducción de variables asociadas al delito (como la desesperanza, la anomia, la frustración, los sentimientos de venganza, etc.). Aparentemente, esta técnica permitiría acceder a facetas de la personalidad de estos sujetos, difíciles de modificar a través de medios más «convencionales».

En algunos casos, se demostró que la meditación puede producir un incremento de la ansiedad en el sujeto. Es posible que se deba a que no se encuentre preparado para afrontar las sensaciones que pueden aflorar durante la misma. Por lo tanto, hay que tener en cuenta que esta práctica posee limitaciones en cuanto a las personas con quien es recomendable utilizarla.

Por último, las mejoras en los desempeños cognitivos pone de manifiesto que la meditación tiene también efectos positivos en las funciones psíquicas superiores, es decir, que no sólo se trataría de un progreso espiritual o anímico, sino que a través de éste se optimiza el funcionamiento integral de la mente.

Capítulo III: Aproximación a una explicación psicológica de los efectos de la meditación

En los capítulos precedentes, se han descrito algunas características de la meditación y ciertos cambios psicológicos que pueden producirse como efecto de su práctica. Cabe preguntarse ahora cómo es posible acceder a tal transformación; por medio de qué mecanismos psíquicos el sujeto logra abandonar pautas de conducta y de relación que hasta entonces resultaban disfuncionales. Se intentará responder a ello partiendo de las siguientes hipótesis:

- † El estado nirvánico o de iluminación se caracteriza por la superación del ego, de manera tal que se trascienden las fuentes de deseo y apego, dando lugar al cese del sufrimiento y a un sentido profundo de comprensión y compasión.
- † La meditación libera a la mente de ciertos condicionamientos que impiden acceder a una percepción más directa de la realidad. De este modo, facilitaría una nueva manera de relacionarse con ésta, caracterizada por la ecuanimidad y una comprensión cabal de las relaciones y emociones.
- † La meditación permitiría reducir la ansiedad y la agresividad de los meditadores a partir de la autoobservación de las propias sensaciones y la percatación (*awareness*) de la fuente de los mismos.
- † En tanto la experiencia de iluminación exige superar niveles de conflicto conscientes e inconscientes, las personas que no han llevado una práctica meditativa regular y una vida acorde a las reglas de moral requeridas, no estaría en condiciones de lograr dicho estado.

De acuerdo con la psicología hindú, la expresión más grande de la mente reside en su iluminación total, que se alcanza mediante métodos de meditación, que permiten la integración y unificación de la psiquis y la personalidad del individuo. Este estado superior de conciencia a través de la comprensión y control de la mente es el logro del *samadhi*. De este modo, la mente puede trascender los límites de la experiencia conocida en el curso del proceso de concentración y meditación profundas, y acceder al estado llamado «supraconsciente», alcanzando un nuevo modo de experimentar la realidad. Dicho estado se contrapone a los estados consciente e inconsciente, ampliamente conocidos por la psicología occidental. El Swami Akhilananda sostiene que, si se piensa que el inconsciente se encuentra «por debajo de la conciencia», el supraconsciente se desarrolla «por encima de la conciencia ordinaria». Así como un hombre carece de conocimientos cuando se halla en estado inconsciente, la experiencia supraconsciente le permitiría conocer todos los contenidos pretéritos de su psiquis. De acuerdo con este autor, nadie puede alcanzar dicho estado sin antes haber controlado los contenidos de lo inconsciente, integrándolos y vaciándolos luego por completo.

Con el logro del *samadhi*, el sujeto está en condiciones de entender e integrar la mente total: consciente, inconsciente y supraconsciente; sus emociones están controladas, y guardan una íntima coordinación con su intelecto y su voluntad. Las experiencias supraconscientes nada tienen que ver con las extrasensoriales, ya que a diferencia de éstas, conducen a la comprensión de la realidad. Debido a la disciplina adquirida por la práctica de la meditación, la mente unificada se convierte en un centro de poder, y como dueño de sus fuerzas mentales el individuo estará en condiciones de comprender las mentes de los demás e influir sobre ellas en sentido positivo, desde el equilibrio por él alcanzado. Como se ha explicado en relación al *nirvana*, en el estado supraconsciente sujeto cognoscente, objeto conocido y conocimiento se tornan una misma cosa. Su vida interior cambia, y él mismo se ha identificado con la totalidad de lo existente. Toda limitación de tiempo, espacio, causalidad y demás categorías quedan anuladas. Los contenidos del «yo» son desterrados. En este punto es necesario destacar el carácter ilusorio que el Budismo le adjudica al «yo». Siguiendo las enseñanzas de Buda, para esta tradición no existe una identidad unificada del ser humano, ya que los acontecimientos, sensaciones, pensamientos, etc., son impermanentes, y por lo tanto cualquier apego a ellos o a objetos del mundo exterior no es sino una de las causas de sufrimiento. La persona está conforma-

da por una sucesión de procesos interrelacionados (conciencia, percepción, sensación y reacción). El Budismo omite en su descripción del ser humano un «yo» continuo, una entidad acabada. Paradójicamente, de todas las ideas preconcebidas que el hombre tiene sobre sí mismo, la de «mismidad» es la más profundamente enraizada, en tanto concede una identidad que le permite desenvolverse en el mundo. El ego define el propio universo, define un modo de pensar que se supone necesario para sobrevivir, controla a la persona por mediación del miedo a la pérdida de identidad; de ahí la necesidad de apego a él. Como sostiene Ram Dass (Maslow et al., 1991), para escapar de su tiranía, no es necesario destruir al ego; sino saber que se es mucho más que él, para así tener el poder de hacer del ego una base en lugar de una prisión. Esa matriz de pensamientos, sentimientos y representaciones que conforman este «yo» es necesaria para sobrevivir física y psicológicamente, especialmente en la primera mitad de la vida. Lo que es más, uno de los objetivos de esta etapa es conformarlo y fortalecerlo para que el sujeto adquiriera una personalidad sólida para enfrentar las diferentes situaciones que se le presenten y poder actuar adaptativamente en la sociedad. El ego convierte un mundo indómito en un lugar seguro; es necesario para filtrar las innumerables impresiones que se reciben. Uno llega a convencerse de que es su ego (soy «yo», soy mi cuerpo, soy mi neurosis). La meditación plantea la cuestión de *quién se es*. Si el sujeto se da cuenta de que no es exclusivamente tal como el ego lo define, entonces es posible que la remoción de los filtros del ego (llámese representaciones, identificaciones, introyecciones) no sea una amenaza tan grave; más aun, puede que conduzca a la liberación. Como sostiene Alan Watts (1992), existe un conflicto directo entre lo que el organismo individual es y lo que los otros dicen que es y esperan que sea. Puede suceder que, al confundir uno mismo su propio ser con la imagen limitada y empobrecida del rol o identidad que la sociedad le ha asignado, se generen sentimientos de aislamiento, soledad y alienación.

En otras palabras, la meditación permitiría al sujeto desprenderse de esa condición egoica que lo caracteriza y acceder a la comprensión de que al perder el yo no se está perdiendo nada, sino que, por el contrario, permite experimentar la totalidad del ser. Según David Fontana (1994), la meditación es un camino para darse cuenta de que el ego no tiene existencia real, que es una construcción aprendida, y que el aferrarse desesperadamente a la propia identidad, al ser físico y mental sin tener en cuenta que es sólo un proceso evolutivo, es una fuente de sufrimiento. Cuando el meditador se da cuenta de que su realidad privada está vacía de ego, que es siempre cambiante, se ve llevado a un estado de desapego respecto del mundo de su experiencia (Hart, 1994).

Otra forma de pensar estos cambios en la persona, podría ser la siguiente: la meditación permite al sujeto desidentificarse de sus pensamientos («tengo pensamientos pero no soy los pensamientos»); éstos surgen y desaparecen mientras que el acto de observarlos perdura. Luego, el practicante lleva su atención al ego, la suma de pequeños «yoes» de humores cambiantes, con su cúmulo de sentimientos y actitudes, gustos y disgustos, y se utiliza como mantra «tengo un ego pero no soy el ego» (Fontana, 1994). De este modo se establece gradualmente la sensación de que el propio ser es mucho más que ese cúmulo de atributos que si bien le pertenecen, son cambiantes.

La meditación, asimismo, permite romper la identificación que se hace entre los pensamientos y la percepción de los mismos. De este modo queda liberada para percibir cualquier acontecimiento que antes quedaba sesgado por preconcepciones. La senda que conduce a esta libertad pasa por el desapego a los viejos hábitos del ego. Al trascenderlo, se logra una integración nueva y una comprensión más universal de la realidad. Hasta ese momento, habrá que romper viejas estructuras, construir otras más amplias, irrumpir nuevamente a través de ellas y construir otras aún más amplias.

Con el *samadhi*, se alcanza una experiencia pura sin conciencia del yo individual que está experimentando. Sin embargo, ésta no sería la meta última de la meditación. El practicante debe llevar esta conciencia a su vida cotidiana, al mundo de la forma, reconciliar la realidad «absoluta» o «última» con la realidad «relativa». Superar toda dualidad también implica reconocer que *samsara* y *nirvana* son uno. No se pierde la individualidad, sino que se expande la mente limitada en la infinitud de la «mente universal» por la desaparición de las distinciones entre opuestos, entre individualidad y unidad (Fontana, 1994). Después de pasar por la transformación del ser, de haberse liberado del miedo, la duda, la confusión y el estar pendiente de uno mismo, el paso siguiente es, entonces, regresar al mundo cotidiano. Quien lo hace no es el mismo, sino que ahora se caracteriza por la tranquilidad, la compasión y la sabiduría. Como explica Goleman, en el *nirvana* el deseo, el apego y el egoísmo desaparecen. Esto tiene consecuencias en la conducta ya que, como se explicó anteriormente, el resultado del nirvana será una pureza moral sin esfuerzo, que para el meditador se convierte en el único comportamiento posible (Maslow et al., 1991).

El maestro de meditación budista Sogyal Rimpoché describe la práctica de la conciencia plena como el proceso de recoger la mente dispersa e integrar los diferentes aspectos del ser. «Todos los aspectos fragmentados de nuestro ser que estaban en guerra se asientan, se disuelven y se hacen amigos. En esa conciliación empezamos a comprendernos mejor a nosotros mismos (...). La práctica de la plena concien-

cia desactiva la negatividad, la agresividad y las emociones turbulentas. Lo importante aquí, más que reprimir las emociones o entregarse a ellas, es considerarlas, considerar los pensamientos y todo lo que surja con una aceptación y una generosidad lo más amplias y abiertas posibles» (1997, p. 22-23).

Por otro lado, es necesario retomar la distinción entre el ego y el «yo función» realizada al comienzo. Si bien el yo cargado de representaciones, constituido por las descripciones que recibe el sujeto de su ser, queda superado en tanto se reconoce su cualidad impermanente e ilusoria, con la meditación las funciones y sus efectos y cualidades se ven agudizadas. De acuerdo con los estudios presentados, las habilidades perceptivas y atencionales aumentan, y los mecanismos de procesamiento de información y resolución de problemas se tornan más eficaces. Esto se pone de manifiesto tanto en el aumento del rendimiento de los meditadores en pruebas cognitivas como en su desempeño laboral. La meditación, al desarrollar al máximo la capacidad de atención y concentración del sujeto, le permitiría adoptar un nuevo modo de «estar» en la actividad que realiza evitando ser interferido por pensamientos o emociones innecesarias en ese momento.

Asimismo, de acuerdo con LeShan (1990), al reducir la ansiedad y el sentimiento de vulnerabilidad, la meditación le permite al sujeto sentirse menos suspicaz y hostil de cara a los demás. De este modo sus acciones se modifican en función de los cambios que tienen lugar en su persona. El trabajo meditativo actuaría de la siguiente forma: se desarrolla una gran capacidad para ir superando la enorme cantidad de distracciones que uno mismo genera y comenzando a percibir una sola cosa a la vez, considerándola en sí misma en la conciencia, sin establecer comparaciones o referencias. Se empieza a percibir una nueva forma de relacionarse con la realidad, y, como consecuencia, también con los demás.

Los efectos referidos podrían estar relacionados a un proceso progresivo de «desautomatización» de la percepción y la conducta, como sostiene el psiquiatra Arthur Deikman (citado en LeShan, 1990):

«la automatización se manifiesta como un proceso básico en el que el repetido ejercicio de una acción o percepción tiene como resultado la anulación de la conciencia de sus pasos intermedios. La desautomatización consiste en deshacerla, presumiblemente mediante un proceso de reinversión de la acción y la percepción a través de la atención. No es una regresión, sino más bien el desmontaje de una estructura para permitir una nueva y quizá más avanzada experiencia. (...) Por medio de la meditación puede deshacerse del caparazón de la percepción automática, de los controles automáticos afectivos y cognitivos, para percibir más profundamente la realidad.» (p. 42)

Esta definición permite ver la «limpieza perceptiva» que surge del trabajo meditativo. Podría decirse que las cosas parecen ser más «ellas mismas».

Esta visión coincide con el concepto de «descondicionamiento» que utiliza Hart al referirse al efecto de Vipassana. Al observarse, el sujeto es conciente de las reacciones condicionadas, de los prejuicios que nublan la mente e impiden una percepción más pura de la realidad. Con la autoobservación, se reconocen las tensiones internas acumuladas y se aprende a eliminarlas de a poco. Según este autor, el mero acto de generar conciencia sobre las antiguas reacciones, ya sean que estuviesen condicionadas por el deseo o la aversión, permite eliminarlas. Al superar estos condicionamientos, las reacciones serán «más adecuadas» a la situación, lo que favorecerá la relación con el medio, y permitirá al sujeto no ser esclavo de sus emociones sino atender a ellas para comprender si esa emoción deviene de la situación en sí o de una distorsión en su percepción para, de este modo, poder actuar sobre ella con ecuanimidad. Esto no implica reprimirlas, sino observarlas, no esconderlas. Como se dijo anteriormente, se trata de transformar reacción en acción.

Esta concepción permite al hombre saberse responsable de sus acciones y sentimientos, y por lo tanto de sentir que la posibilidad de alcanzar la felicidad (tema central en todas las tradiciones filosóficas y espirituales de la historia), está en cierta medida a su alcance. En los estudios presentados, este cambio se puso de manifiesto en el aumento del locus de control interno que adquirieron algunos meditadores.

Por otro lado, y en consonancia con lo presentado por Blattner en su informe, Hart (1994) sostiene que la percatación de ciertas modificaciones físicas como el ritmo respiratorio, permite alertar sobre una reacción negativa antes de que adquiera una «potencia peligrosa». El profundo conocimiento de las propias reacciones y sus indicadores previos adquirido por medio de la meditación, también posibilitaría evitar confrontaciones y actuar llevado por emociones violentas. Es decir, darse tiempo para seleccionar la respuesta más beneficiosa en lugar de responder, por ejemplo, con el mismo nivel de agresividad que se recibe.

Podría pensarse que las prácticas espirituales actúan a diferentes niveles de profundidad. Un primer escalón estaría dado por el reconocimiento de hasta qué punto uno «está dormido», funcionando en «piloto automático». Al prestar atención a uno mismo, ya se logra ser conciente de una gran cantidad de acciones y actitudes que de otro modo se realizan sin reflexionar. Si bien ciertos automatismos son necesarios para realizar las actividades de la vida cotidiana debido a la capacidad atencional limitada del ser humano, y por una cuestión de practicidad y economía psíquica, muchas veces entran en este grupo reacciones que

conducen a conflictos o que derivan en situaciones problemáticas: discusiones, acciones guiadas por la ansiedad que no permite pensar con claridad, reacciones de agresividad hacia otros, etc.

Un segundo nivel estaría dado por la percatación de algunas pautas motivacionales que dan lugar a los comportamientos. La autoobservación de las mismas, unida a una aceptación proveniente de la percepción no valorativa de las pautas de conducta, promueven el equilibrio mental y la comprensión de manera que pueden reducir las identificaciones y el sufrimiento neurótico (Maslow et al., 1991).

Una vez que se alcanza el nivel de comprensión de la naturaleza impermanente de los contenidos mentales y del propio yo, se da también la visión de la verdadera conexión entre todos los hombres. Por esta razón, el individuo puede desarrollar un sentido de compasión y empatía que facilitaría el intercambio con otras personas, aunque éstas no se encuentren también en un camino meditativo.

Cuando el practicante se da cuenta de que el poder y la independencia de la que creía que estaba dotado su ego no es tal, puede experimentar un fuerte sentimiento de indefensión, ya que su sensación habitual de que es capaz de actuar desde su propio centro ha sufrido una fuerte conmoción. Si persiste una identificación con su ego, puede sentir que éste se reduce cada vez más a la categoría de un mero observador pasivo.

Hay que tener en cuenta que esta disolución, o mejor dicho, superación del propio yo puede ser vivenciada con mucho terror, y una sensación de vacío y muerte interior puede invadir al sujeto. Si bien es normal que surjan sentimientos de ansiedad y temor en un principio, para algunas personas cuya personalidad esté sostenida sobre una base endeble, y que no hayan conformado un sí mismo lo suficientemente sólido para no desvanecerse en el mundo material en el que debe desenvolverse, la meditación puede resultar desestructurante.

En meditación, la mente se abre en primer lugar al preconsciente, es decir la corriente de pensamientos y memorias se agolpan en la mente en el instante en que el sujeto se vuelca hacia adentro. Luego, cuando se ahonda la capacidad de meditar, la mente se abre al inconsciente. Pueden surgir tanto elementos del inconsciente personal como del inconsciente colectivo, un inconsciente suprapersonal que abarca al mundo, y que aparece cuando la oscuridad del inconsciente personal se ha hecho transparente. Su contenido sería de carácter mitológico y por lo tanto, común a todos los hombres (Jung, 1994).

En muchos casos, la emergencia de ansiedad o tensión durante la meditación representa la liberación de conflictos psicológicos previamente reprimidos. De acuerdo a Roger Walsh, la incomodidad de vivenciarlos puede ser el precio que haya que pagar para elaborarlos y librarse de ellos (Maslow et al., 1991). Por esa razón, esta no sería una práctica recomendable para todos, ya que no cualquier psiquismo está preparado para afrontar de este modo los conflictos que «estratégicamente» dejó por fuera de la conciencia.

Watts (1992) plantea una diferencia en este aspecto entre orientales y occidentales: frente a las prácticas meditativas, los orientales pueden permitirse el surgimiento de contenidos inconscientes gracias a su madurez, a que sus culturas les han brindado estructuras egoicas muy fuertes, proveyendo al mismo tiempo todo lo necesario para la satisfacción ordenada de sus instintos. Los occidentales, en cambio, corren el riesgo de que el inconsciente los posea y empantane, justamente porque lo han reprimido tan severamente, porque no han hecho las paces aún con sus instintos menos respetables. Relajar la vigilancia del yo, prescindiendo de las garantías de una situación analítica, representa el peligro de perder el auto-control frente al desborde de fuerzas reprimidas. He aquí el riesgo de traspasar una práctica nacida en otra cultura a la civilización occidental, sin el complemento del bagaje cultural de las tradiciones en las que nacieron.

Si, como se ha dicho, para alcanzar la iluminación es necesario abrirse al inconsciente y manejar los conflictos en él enraizados, habría que pensar que sólo muy pocas personas lo logran, y que esta no es una práctica que pueda ser aplicada masivamente. Se trata de un proceso extenso, que incluso puede llevar toda la vida, si es que en algún momento se llega a alcanzar. Desde este punto de vista, los resultados relevados en poblaciones con escaso trabajo interno y sin experiencia meditativa (estudiantes, presos, población clínica, etc.) no se deberían al logro del samadhi, sino que estarían relacionados con los otros modos de operar de la meditación, es decir, el «descondicionamiento» o «desautomatización» de la mente y la autoobservación de las conductas y emociones.

Contraindicaciones en trastornos específicos

Como se ha mencionado, la meditación no es una práctica recomendable para cualquier persona. En algunos casos puede no producir efecto alguno, mientras que en otros puede incluso estar contraindicada.

Se ha explicado anteriormente que, frente a un self que no se encuentra lo suficientemente cohesionado, los estados alterados de conciencia que la meditación promueve pueden resultar desestructurantes.

En el caso de los sujetos con **patología por déficit**, el aparato psíquico se ha constituido sin una clara diferenciación yo – no yo, por una falla en la relación temprana del bebé con sus objetos primarios, quedando en un estado preestructural. El intenso terror a la fragmentación o el riesgo de ella movilizan estructuras defensivas con el fin de cubrir los defectos primarios de un sector del self. Su modo de ser y de relacionarse

giran en torno a la protección del self debilitado, en algunos casos mediante un falso self sobredimensionado (self grandioso), proclive a ser lacayo de objetos irrealísticamente idealizados. La angustia de fragmentación (ansiedad específica de este tipo de patología) es vaga y difusa, y es experimentada en el límite entre lo psíquico y lo físico. Esto hace que la meditación represente un peligro ya que al superar o levantar las defensas que estos pacientes construyeron para sostener su aparato psíquico tan precariamente estructurado, la angustia de fragmentación invadiría al sujeto resultando en una vivencia de terror sin nombre; la angustia adquiere caracteres traumáticos masivos: es la angustia de desintegración psíquica. Al no contar con un psiquismo con estructuras diferenciadas y capacidad de simbolización, el cuerpo pasa a experimentar los desórdenes del dolor psíquico, incluso en reacciones psicósomáticas (Casarino, 1999). Hay que recordar que si bien durante la meditación se tiende a superar los contenidos del yo y a la unificación del sujeto con el objeto, esto de ninguna manera debe confundirse con la desestructuración psicótica en la que los contenidos del inconsciente invaden la personalidad total del sujeto y éste pierde el criterio de realidad. Quien medita no pierde su individualidad ni la conciencia de sí, sino que adquiere un conocimiento más profundo de sí mismo. Para ello es necesario haber conformado el ego y estar éste bien diferenciado, lo cual no ha sido posible en los casos de patología por déficit. Estos sujetos carecen incluso de los recursos yoicos necesarios para afrontar las exigencias diarias de la realidad, debido a que las funciones del yo son también deficitarias. Incluso la capacidad empática consigo mismo y con los demás presenta fallas, lo cual haría imposible o muy dificultosa una conexión con las propias emociones y sensaciones como las disciplinas orientales enseñan, ya que el sujeto reaccionaría defensivamente.

Winnicott realiza una clasificación de la psicopatología relacionada a las fallas ambientales tempranas, de acuerdo al tipo de fallo y al momento evolutivo en el que se produce (Abadi, 1997). En primer lugar, el mecanismo de **disociación esquizoide**, común a diferentes patologías (como la esquizofrenia, el autismo infantil, la personalidad esquizoide, etc.) actúa en el sentido de configurar una organización hacia la invulnerabilidad, como intento de no volver a experimentar jamás las agonías primitivas que se vivenciaron al fallar la provisión ambiental. Se erigen defensas patológicas como la disociación, la escisión y hasta la desintegración, que actúan frente a amenazas de persecución e intrusión del ambiente. De este modo puede verse que cualquier intento de promover un sentimiento de unificación del sujeto con el medio representa un riesgo de descompensación psicótica para estos pacientes, ya que es lo que están evitando por la gran confusión que experimentan respecto de los límites de su yo. Es lo que Winnicott llama «colapso mental», ante el derrumbe de las defensas.

En segundo lugar, puede desarrollarse un **falso self**, que es una organización defensiva en la cual se asumen prematuramente las funciones de cuidado y protección maternas, de tal modo que el bebé se adapta al ambiente a la par que protege y oculta su verdadero self, fuente de los impulsos personales. Si bien en cierto grado es adaptativo, en los casos en los que predomina, el falso self es tomado por verdadero mientras que el verdadero queda oculto. Al no poder relacionarse con la realidad, la vida pierde sentido y la utilización de símbolos es escasa. La ausencia de una verdadera personalidad hace a estos sujetos frágiles e inconsistentes. En esta patología, el surgimiento abrupto del verdadero self a través de técnicas de meditación puede resultar contraproducente en tanto se trata de una estructura construida para protegerse de las invasiones del medio, por lo cual sería necesario reparar y fortalecer el psiquismo antes de emprender una práctica espiritual de esta índole. Los pacientes que han estructurado un falso self o una personalidad «como si», en determinadas oportunidades se adhieren a instituciones difusoras de las tradiciones orientales de manera «sectaria» y absolutista, con el fin de asumir y mantener una pseudoidentidad estructurante.

La **psicopatía**, sería el extremo de la tercera patología que describe Winnicott por fallas ambientales en el desarrollo, en este caso en la etapa de dependencia relativa. Las defensas erigidas para compensar dichas fallas tendrían como consecuencia una falta de contacto afectivo con las personas y la ausencia del sentimiento de culpa. Esta es una patología habitual en poblaciones carcelarias. El sujeto perdió toda esperanza de reparación por parte del ambiente y reacciona a él con actos agresivos y delictivos. En estos casos, la meditación actuaría por medio de mecanismos que evitan chocar con las defensas, tocando puntos del self del individuo y permitiéndole alcanzar una conexión con sus emociones hasta entonces desconocida. De todos modos, los convictos son un tipo de población especial, así como la psicopatía es un tema muy amplio y complejo, por lo cual la relación de estos factores con la meditación debería ser objeto de futuras investigaciones, ya que aún no queda totalmente explicado cómo y hasta qué punto pueden estas personas acceder a los beneficios del camino meditativo.

Por otro lado, es importante mencionar el peligro que representa la meditación para las **personalidades limítrofes**. En muchos casos, este trastorno no es fácil de detectar, y estos sujetos son proclives a buscar medios alternativos para tramitar la angustia intolerable que los invade. Además, su tendencia a idealizar patológicamente los «objetos buenos» puede elevar a cualquier persona a la categoría de «gurú» o maestro sin conocer su formación para enseñar meditación, convirtiéndose en presa de oportunistas. Pero el mayor

peligro radicaría en el *síndrome de difusión de identidad* que implica un concepto pobremente integrado de sí mismo y de otros significativos, una experiencia subjetiva de vacío crónico, autopercepciones contradictorias y percepciones empobrecidas de los demás. Si bien las fronteras del yo están mantenidas (hay suficiente diferenciación de las representaciones de sí y de los objetos), los aspectos «buenos» y «malos» propios y de los demás no están integrados (Kernberg, 1987). Frente a la precariedad de la estructuración psíquica de estos pacientes, un proceso meditativo que derribe las defensas y diluya al yo, puede derivar en una descompensación psicótica, pues perderían lo que les permite mantener el contacto con la realidad. Difícilmente les sea posible alcanzar una comprensión totalizadora de su self ya que sus aspectos positivos y negativos se encuentran escindidos. Asimismo, los conceptos de una «mente universal» o de la naturaleza ilusoria del ego pueden poner fin a la distinción yo – no yo con que cuentan, y que los diferencia de las organizaciones psicóticas.

Por estas razones, es importante dejar en claro que al promover el levantamiento de los estratos defensivos de la personalidad y el surgimiento de los contenidos inconscientes, lo que se busca es la integración de la personalidad, que no debe confundirse con la desestructuración psíquica. Pero para ello, debe contarse con un psiquismo bien conformado.

Capítulo IV: Diferencias y convergencias entre la meditación oriental y la psicoterapia

De acuerdo con lo expuesto, es claro que la meditación no debiera considerarse como una práctica «para todos». Si bien muchos de los estudios citados en el capítulo II fueron realizados con personas elegidas de una población general, este método de crecimiento espiritual presenta ciertas particularidades que requieren del meditador alguna preparación. Visto y considerando que en la cultura occidental la psicoterapia ha sido el método más desarrollado para tratar diversas alteraciones mentales, problemas emocionales y relacionales, etc., en muchos casos podría considerársela un adecuado paso previo al comienzo de una práctica espiritual. Pedro Arias Capdet (1998b) sostiene, por ejemplo, que la psicoterapia puede ser más efectiva para las personas que buscan aliviarse de síntomas que interfieren con el trabajo, la intimidad, la sexualidad y el placer, para el fortalecimiento del ego, la exploración de los conflictos inconscientes, el desarrollo de habilidades de comunicación, y la elaboración de los temores, entre otros conflictos. Cuando este tipo de asuntos es causa de ansiedad, es más dificultoso llevar a cabo la meditación. Diversos autores mencionan la importancia de determinar el grado de desarrollo de la persona antes de considerar la meditación como método para el crecimiento personal del sujeto, ya sea en tanto auxiliar de la psicoterapia o como práctica espiritual. Bogart (citado en Arias Capdet, 1998b) indica que la meditación puede favorecer un desarrollo que va más allá de aquél que puede brindar la psicoterapia, pero será mayor su efectividad cuando «ciertos asuntos egoicos tales como la autoestima, la subsistencia, la intimidad y la sexualidad están resueltos, al menos, en alguna medida».

La meditación puede, por su parte, promover el ajuste social y el cambio conductual mediante la generación de un estado de alerta y paz interior, la posibilidad de enfocar las emociones con mayor imparcialidad y aceptación, para, de este modo, vivenciar una libertad interior más allá de cualquier estructura de identidad.

Odanjnyk (citado en Arias Capdet, 1998b), sostiene que «la meditación conduce a un incremento de la autoconciencia de los estados mentales y emocionales, a un control sobre los instintos y las reacciones compulsivas, al insight de la verdadera naturaleza de uno mismo, a la exploración de temas religiosos, de imágenes y sentimientos, y a una expansión de la conciencia del ego hacia una conciencia más universal». Estos cambios internos darían cuenta de los efectos en las relaciones interpersonales ya que la persona, al alcanzar un estado de mayor equilibrio emocional, autoconocimiento y renuncia al ego, lograría relacionarse con los demás y con el mundo de un modo menos conflictivo. Si bien la psicoterapia también puede producir estos efectos, podría pensarse que el método meditativo, al pretender trascender los condicionamientos emocionales y/o cognitivos, y al apuntar a la superación del ego entendiéndolo como una realidad ilusoria, constituiría un «atajo» en el camino hacia un modo de relación con el mundo más satisfactorio. Sin embargo, la renuncia al propio yo implica un paso que en muchos casos resulta inaccesible a gran parte de los seres humanos, debido al sostén que el mismo proporciona para el psiquismo, sin mencionar las cuestiones narcisistas que cada persona requeriría resolver para lograrlo.

Por su parte, Bogart afirma que «lo que persigue la meditación es evocar las potencialidades superiores de la conciencia, las experiencias de una dimensión más allá de las estructuras cognitivas y las invenciones del yo, que la psicoterapia convencional sólo busca modificar».

El psicólogo Lawrence LeShan plantea algunas diferencias entre psicoterapia y meditación haciendo referencia a sus fines tradicionales: la primera ha buscado resolver los problemas específicos del ser humano, intentando devolverle al paciente la «normalidad» (con lo controversial de este término). En palabras de Sigmund Freud, sería pasar de la miseria neurótica al infortunio de la vida. La meditación en cambio, «ha intentado ayudar al que medita a ir más allá de lo que generalmente se considera como estado normal, para facilitarle el acceso a un nivel de ser que no es normalmente alcanzado por la población general» (1990, p. 156). Igualmente, sostiene que ambas prácticas logran modificar las acciones y objetivos individuales que resulten disfuncionales, aunque este autor establece una diferenciación en el aspecto en el que cada una de estas disciplinas pone énfasis. El psicoterapeuta comenzaría explorando el contenido del problema, para ser reorganizado sobre la base de un dinamismo más sano, y llevar los elementos perturbadores a un nivel más conciente; esto permitiría que la estructura de la personalidad se vuelva más equilibrada. Como ejemplo, LeShan utiliza un estado de ansiedad, frente al cual el terapeuta indagará acerca del significado de la ansiedad, el momento de su surgimiento, etc. Por su parte, un maestro de meditación, se orientaría primeramente a la estructura de la personalidad: más que indagar acerca de los contenidos y significados de los niveles de personalidad se dedicaría a fortalecer dicha estructura. Su punto de vista se basa en que cuando ésta es consolidada y fortalecida, el contenido se reorganizará por sí solo de una manera saludable, y el material que está causando tensiones en determinados niveles psicodinámicos se desplazará automáticamente hacia otros niveles en los que puede ayudar a un funcionamiento positivo.

Más allá de estas diferencias en cuanto al camino que cada práctica recorre, el citado autor afirma que ambas aspiran a lograr un crecimiento y desarrollo interior; pretenden ayudar al individuo de cara a la consecución de su íntegra y específica potencialidad de ser, de desarrollarse y de crear. De todos modos habría que destacar que la psicoterapia abarca una variedad heterogénea de técnicas y procedimientos, cada uno con objetivos específicos y diferenciados, respaldados por marcos teóricos muy diversos. Si bien hemos visto que también existen múltiples métodos de meditación, también respaldados por escuelas con diferentes creencias y preceptos, podría inferirse que todas ellas apuntan básicamente al logro de un mismo objetivo: el desarrollo integral del ser humano; mientras que en la psicoterapia, muchos procesos terapéuticos poseen objetivos más acotados y restringidos (como por ejemplo, la supresión de un síntoma específico).

En cuanto a lo que implica un proceso terapéutico y un camino de meditación, podría establecerse otra similitud a partir de la descripción que Lawrence LeShan realiza de este último: «el propósito de una meditación no consiste en hacer que el que medita 'se sienta bien'. Este es un resultado positivo cuando sucede, pero el verdadero propósito es lograr una mayor claridad, llegar a estar más centrado y ser capaz de actuar de forma acorde con lo que se siente.» Si bien generalmente, alcanzar esos objetivos hará que la persona se sienta mejor, «no hay que perder de vista que el objetivo real es que se sienta más ella misma, más integrada en su situación interior y más al mando de dicha situación, pero no en hacerle sentir *bien*» (1990, p. 169). Este punto de vista es análogo a lo que puede suceder en un proceso terapéutico: examinar los conflictos personales, ya sea a un nivel profundo (psicodinámicamente) o simplemente enfrentando los síntomas para erradicarlos, constituye una labor que si bien apunta al mejoramiento de un malestar subjetivo de la persona, implica un enfrentamiento con aquellas partes de las que el sujeto nada querría saber, a pesar de lo cual busca (o le recomiendan) ayuda. Por lo tanto, en ambos casos el logro de los objetivos requiere, en algún grado, una conexión consigo mismo, que no necesariamente será gratificante desde un principio.

En un nivel más concreto, David Fontana (1994) sostiene que los estudios clínicos realizados sugieren que la meditación requiere cierto grado de disciplina por parte de quien la practique y éste no debe tener excesiva necesidad de autocontrol. Esto podría generar un sentimiento de inseguridad para aquél que no esté preparado para una actividad semejante, ya que la meditación implica una sensación de «perder el mando» que puede producir temor o angustia a quien no cuente con una estructura suficientemente consolidada para no caer en un sentimiento de desintegración.

John Welwood, en su libro «Psicoterapia y salud en Oriente/Occidente» (1990) también establece similitudes y diferencias entre la psicoterapia y la meditación. Sostiene que el intento de mantener una «identidad fija» puede ser la raíz de lo que los budistas llaman *kleshas*, cinco tendencias universales generadoras de sufrimiento: el odio, la avaricia, la envidia, el orgullo y la ignorancia. Debido a la inseguridad acerca de la propia identidad, el esfuerzo por «ser alguien» y crear una identidad aparentemente sólida, se constituye en el persistente hábito de intentar mantener o apuntalar al yo. De este modo, si bien la psicoterapia puede ayudar a abandonar los objetos específicos del odio, la avaricia, y las demás *kleshas*, la meditación puede enseñar a soltar completamente toda fijación sobre el yo, lo cual, según este autor, es esencial para enfrentar las preguntas fundamentales de la vida humana: el cambio, la impermanencia, el envejecimiento, la adversidad, el amor y la muerte. La meditación revelaría la existencia de un núcleo profundo de bienestar

situado más allá de la fortaleza del ego, entendido como estructura de personalidad ajustada que puede funcionar adecuadamente en el mundo. El objetivo sería alcanzar un nivel de conciencia plena que abarque el medio circundante, la cual será el fundamento de la acción compasiva y del servicio a los demás. Esto explicaría los cambios en el trato interpersonal y la reducción de la agresividad que manifiestan los meditadores.

Welwood sostiene que, a diferencia de la psicoterapia la cual apunta a crear nuevos significados acerca de la propia experiencia del sujeto que favorezcan un estilo de vida más sano y adaptado, que luego podrán manifestarse en sus relaciones interpersonales, la meditación no atiende tanto a los problemas personales sino a la naturaleza de la mente como un todo. De acuerdo con este autor, esto permitiría experimentar un estado libre de necesidades, significados e interpretaciones, dando lugar a la experiencia pura de «estar aquí». Otra diferencia entre la psicoterapia y la meditación radica en que la primera está más orientada hacia la consecución de determinados objetivos. Por el contrario, la meditación no tiene objetivos específicos ya que «la ampliación y profundización de la conciencia no tiene límites. No pretende solucionar problemas sino que proporciona un espacio para permitirnos ser como somos y entonces descubrir nuestra naturaleza esencial» (p. 85). Debido a la naturaleza de este proceso, durante la meditación puede aparecer un monto considerable de ansiedad, mas ésta no se considera un problema: quien medita no intenta liberarse de ella sino que simplemente la acepta y la deja ser, observándola. Esto permite fortalecer su capacidad de aceptación que luego podrá aplicar en distintas circunstancias de la vida diaria.

En cuanto a los puntos en común de ambas prácticas, Welwood destaca la expansión de lo que en el budismo se conoce como *maitirí*, la «amistad incondicional hacia uno mismo». Esto implica aceptar la propia experiencia, no porque resulte placentera, ya que puede ser desagradable, sino simplemente porque es lo que se está experimentando. Para lograrlo, en primer lugar, tanto la psicoterapia como la meditación implican la necesidad de disciplinar en cierto modo la atención, necesaria para que el sujeto logre concentrarse en sí mismo. En segundo lugar, ambas enseñan a «despejar un espacio» para permitir que los obstáculos se manifiesten, en lugar de luchar contra ellos juzgándolos o tratando de eliminarlos, ya que en tal caso sólo se lograría otorgarles más importancia y, por consiguiente, más poder sobre uno. Al abrir un espacio para que aquellos sentimientos que constituyen un obstáculo se manifiesten, el sujeto se expande hasta incluirlos, de manera tal que deja de estar a su merced. La clave radica en desarrollar la capacidad de conectarse directamente con la propia experiencia sin quedar atrapado en los contenidos particulares. En tercer lugar, tanto la terapia como la meditación pueden ayudar al sujeto a respetar los aspectos desconocidos de sí mismo, favoreciendo así la expresión de nuevas formas de ser.

Welwood sostiene que si un paciente puede permanecer con sus sentimientos negativos y permitir que se manifiesten terminará entrando en contacto con aquellos otros aspectos, más positivos y saludables, que se encuentren por debajo. «La meditación nos ayuda a permanecer cara a cara con aquellos aspectos de nosotros mismos que no queremos ver y, de ese modo, vamos comprendiendo que no hay nada peor que evitarlos o rechazarlos, lo cual aumenta la confianza en nosotros mismos» (p. 89). Si en lugar de huir de su experiencia, el sujeto permanece consigo mismo, comenzará a aceptarse de un nuevo modo y a apreciar esa «apertura básica y sensibilidad» que subyace en el fondo de su ser. Este autor rescata como aporte de Oriente a la psicología occidental la comprensión de que el desarrollo humano ha de ir más allá de la necesidad de autorrealización. Más allá de la importancia ineludible del logro de objetivos personales, esto no capacita al ser humano a enfrentar la inestabilidad, la soledad o la muerte, dilemas que históricamente han pertenecido a la esfera de lo espiritual. Asimismo, la psicología occidental ha aportado la idea de que no es posible trascender la individualidad sin antes haber fortalecido el self. Welwood advierte acerca de la tendencia de muchas personas a refugiarse en la meditación o en grupos espirituales para escapar del esfuerzo que exige el crecimiento psicológico. Las enseñanzas orientales sobre el vacío y la individualidad pueden confundir a quienes no hayan constituido un self lo suficientemente fuerte. De hecho, Todd Blattner (2003) sostiene que la meditación puede incluso tener consecuencias negativas en estos casos ya que resulta una herramienta potente para penetrar el sistema defensivo del yo que el sujeto ha construido y sobre el cual puede estar apoyada su conducta. Penetrar en capas subyacentes de la personalidad puede aumentar excesivamente el nivel de ansiedad, e incluso ser contraproducente en casos donde hay patología psiquiátrica. Por estas razones, la meditación no es recomendable en casos de alteraciones psicopatológicas.

En relación a esto, el psicoanalista suizo Carl Gustav Jung, quien ha investigado ampliamente las culturas y prácticas espirituales de Oriente, en un artículo titulado «Psicología de la meditación oriental», realiza un paralelismo entre esta práctica y las tradiciones occidentales de trabajo con el sí mismo. De acuerdo con este autor, a través de la meditación y la consecuente profundización de la contemplación, el sujeto deja liberados contenidos de su inconsciente: «es como si la luz de la conciencia que ha dejado de iluminar a los objetos del mundo exterior, iluminara ahora la oscuridad del inconsciente». De este modo, por medio de la

meditación el individuo se enfrenta con la esfera del «inconsciente personal» que había sufrido el efecto de la represión: «se encuentra todo lo que se olvidó gustoso, y lo que en ninguna circunstancia se quiere confesar a sí mismo ni a los otros» (Jung, 1994, p. 322). El peligro es que en muchos casos las personas intentan llegar a lograr el estado de elevación, purificación o *samadhi* sin mirar ese «rincón oscuro» (para utilizar la expresión de Jung), mientras que en realidad sólo el que atraviesa esa oscuridad puede esperar alcanzar los resultados que la meditación promete. Por esta razón, este autor previene de la tendencia de los occidentales a adoptar prácticas meditativas provenientes de otras culturas con el fin de evadir esa zona oscura que prefieren no elaborar. Jung sostiene que debido al horror que sentimos ante nuestro inconsciente personal no se ha desarrollado en Occidente una técnica que pudiera compararse a la meditación oriental. Sólo podría considerarse lo que él llama la Psicología del Inconsciente, debido a la importancia que se le asigna al aspecto sombrío del hombre y su influencia en la conciencia. Si el hombre no mira primero al propio interior y enfrenta sus aspectos fantasmáticos, difícilmente logrará el nivel de elevación que las prácticas espirituales buscan. Desde un punto de vista psicológico, detrás del mundo personal de la fantasía y del instinto, habría un estrato más profundo del inconsciente, de un orden y armonía supremos. Esto es lo que Jung denomina inconsciente colectivo.

Al comparar la imagen que utilizan los budistas para describir el estado de contemplación con el de los cristianos, Jung pone de manifiesto las diferencias entre la psicología de una y otra cultura: el cristiano alcanza su fin en Cristo («Cristo vive en mí»), mientras que el budista reconoce que «él es Buda». El cristiano permanece con su yo adherido al mundo de la conciencia, mientras que el budista se identifica con la divinidad o con el ser universal. Esta comparación da cuenta de la diferencia entre los objetivos de la meditación y la psicoterapia, la cual tendría una raíz cultural: la primera apunta a la suspensión del ego o yo, mientras que la segunda busca apuntalarlo. Así como en Oriente se busca superar al yo (como sede de las representaciones) y se diluye la distinción entre sujeto y objeto, quien experimenta y la cosa experimentada (no hay un dios al que adorar, «yo soy Buda»); Occidente, cuna de la psicoterapia, mantiene dicha diferenciación, manteniendo un objeto externo como objetivo de la ascensión espiritual. De todos modos, como expresan los autores citados, estas dos «tareas» lejos de ser contradictorias, deberían plantearse como complementarias, a ser trabajadas en diferentes momentos del desarrollo personal.

Según John Welwood, las enseñanzas orientales requieren que el sujeto posea una estructura del self sana, ya que no debe confundirse la premisa de trascender la individualidad y alcanzar un estado de conciencia más amplio, con el hecho de que se diluyan las distinciones existentes entre el self y el otro (que sería el caso de la psicosis). Si una persona no ha desarrollado la capacidad para relacionarse con los demás de un modo sano, o es incapaz de reconocer y expresar sus sentimientos, este autor sostiene que la psicoterapia es el tratamiento indicado antes de considerar la posibilidad de empezar a meditar. Igualmente, de acuerdo con algunos de los estudios presentados en el capítulo II, se ha visto que la meditación puede ser una herramienta para el desarrollo de relaciones más satisfactorias junto con (y a partir de) el reconocimiento de las propias emociones y el autoconocimiento que la misma permite desarrollar.

Teniendo en cuenta que la psicoterapia puede ayudar a resolver problemas concretos, desarrollar un self capaz de operar en el mundo, profundizar en sus sentimientos y conectarse genuinamente con los demás, podría ser considerada como un «trampolín» o antesala para las prácticas meditativas.

Conclusión

De acuerdo con lo desarrollado a lo largo de este trabajo, resulta innegable que la meditación oriental produce efectos sobre el comportamiento. La posibilidad de manejar una nueva dimensión de la conciencia permite acceder a una percepción más profunda de la realidad y con ella a una comprensión más amplia de los conflictos y de la naturaleza de las emociones.

Estos cambios internos se traducirían en conductas menos agresivas por la reducción de sentimientos de hostilidad, una mayor capacidad de empatía, y una disminución de la irritabilidad y la ansiedad, mejorando la calidad de las relaciones de los sujetos con los demás.

En relación a la escasa concordancia entre lo que la persona verdaderamente es y su auto-imagen, el resultado del camino meditativo y de autoconocimiento apuntaría, no tanto a que el sujeto «aprenda a ser él mismo», como si esto fuera algo que uno *puede* hacer, sino que no puede ser otra cosa que él mismo. Como sostiene Alan Watts, esto no es más que otra forma de decir que ha dejado de identificarse con su ego. Su comportamiento deliberado y su conducta involuntaria se unen en una sola entidad. Puede darse a esto el nombre de «integración de la personalidad».

El concepto de liberación no hace referencia a un alma que se libera de su cuerpo, sino que es el despertar de una ilusoria fractura entre cuerpo y espíritu, que parece haber sido necesaria para la disciplina

social del sujeto durante su crecimiento. Así, habría que pensar en el desarrollo del ser humano como un proceso, que partiendo de una indefensión y fragilidad absolutas, en un comienzo requiere de la construcción de un yo representacional sólido, con las características que la psicología occidental tanto ha desarrollado. Hacia la segunda mitad de la vida, podría aumentar la comprensión de la naturaleza impermanente de la materia, y comenzar un paulatino despegue del ego hacia la integración total de la personalidad. Por ello, las prácticas espirituales en esta etapa pueden llegar a ser más beneficiosas y mejor desarrolladas, siempre y cuando el ser del sujeto no se encuentre en peligro de desorganizarse por el levantamiento de barreras defensivas y el surgimiento de los contenidos inconscientes.

Lo que queda claro, es la importancia de integrar las dimensiones que Oriente y Occidente más han enfatizado. Como sostiene el monje budista Jack Kornfield, «del mismo modo que Occidente ha puesto mucho interés en el proceso analítico, el principal peligro de las prácticas orientales es el de quedar cautivo en la serenidad y dejar de lado la lucidez y la investigación. Ambos aspectos son muy necesarios» (Welwood, 1990, p.68). Las tradiciones budistas plantean la necesidad de desarrollar la atención plena y la concentración de modo que podamos observar los sentimientos y las experiencias mentales sin quedar atrapados en ellos. A medida que se profundiza, se logra desarrollar un *samadhi* que consiste en estar presente en cada momento.

Lo verdaderamente importante no es sólo la práctica de sentarse, sino el estado mental que uno logra como resultado de la meditación, y que debería extenderse a todas las actividades. Un relato zen lo expresa del siguiente modo (Sogyal Rimpoché, 1994):

El discípulo le pregunta al maestro:

- Maestro, ¿cómo se lleva la iluminación a la acción? ¿Cómo se practica el samadhi en la vida cotidiana?
 - Comiendo y durmiendo- responde el maestro.
 - Pero, maestro, todo el mundo come y todo el mundo duerme.
 - Pero no todos comen cuando comen, ni todos duermen cuando duermen.
- De aquí, el proverbio zen «cuando como, como; cuando duermo, duermo».

Referencias bibliográficas

- Abadi, S. (1997). Los aportes de Winnicott a la psicopatología psicoanalítica. En *Desarrollos postfreudianos: Escuelas y autores*. Buenos Aires, Argentina: Editorial de Belgrano.
- Arias Capdet, P. (1998a). La utilidad de la meditación como modalidad terapéutica. Parte I. *Revista cubana de medicina general integral*, 14(2), 174-9.
- Arias Capdet, P. (1998b). La utilidad de la meditación como modalidad terapéutica. Parte II. *Revista cubana de medicina general integral*, 14(3), 250-255.
- Blattner, T. (2003). *The Dhamma path through relationship: experience of Vipassana meditators with respect to intimate relationship* [en red]. Tesis no publicada, disponible en <http://www.vri.dhamma.org/publications/research.html>
- Bleichmar, H. (1991). *El narcisismo. Estudio sobre la enunciación y la gramática inconsciente*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.
- Bussey, M. (1992). From change to progress: critical spirituality and the futures of futures studies. *Futures*, 34, 303-315.
- Casarino, E. (1999). Déficit y conflicto. En Lancelle, G., *El self en la teoría y en la práctica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Consciousness, states of (1995). *Encyclopedia of religion* [CD-ROM] (vol. 4, 52). Londres, Inglaterra: Macmillan.
- Dhamma (fecha de acceso: 28 de septiembre de 2004). *Vipassana Meditation* [en red]. Disponible en <http://www.dhamma.org/vipassan.htm>
- Dhamma (fecha de acceso: 23 de mayo de 2005)a. *Guidelines for Vipassana meditation courses within correctional facilities* [en red]. Disponible en <http://www.prison.dhamma.org>
- Dhamma (Fecha de acceso: 29 de mayo de 2005)b. *Psychological effects of Vipassana on Tihar jail inmates* [en red]. Disponible en: <http://www.vri.dhamma.org/publications/research.html>
- Fiorini, H. (1993). *Teoría y técnica de psicoterapias*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.
- Fontana, D. (1994). *¿Qué es la meditación?* Buenos Aires, Argentina: Troquel.
- Goleman, D. (1986). *Los caminos de la meditación*. Barcelona, España: Kairós.
- Hadot, P. (1998). *¿Qué es la filosofía antigua?* México D.F., México: Fondo de Cultura Económica.
- Hart, W. (1994). *La Vipassana*. Madrid, España: Edaf.
- Hirai, T. (1994). *La meditación Zen como terapia*. Barcelona, España: Ibis.
- Hollings, R. (1983). *Meditación Transcendental*. Madrid, España: Edaf.
- Jung, C. (1994). Acerca de la psicología de la meditación oriental. En *Simbología del espíritu*. México D.F., México: Fondo de Cultura Económica.
- Kernberg, O. (1987). *Trastornos graves de la personalidad*. México D.F., México: Manual moderno.
- LeShan, L. (1990). *Cómo meditar*. Buenos Aires, Argentina: Troquel.
- López Ibor Aliño, J. (1999). *Lecciones de psicología médica*. Barcelona, España: Masson.
- Maslow, A., Dass, R., Goleman, D., Kornfield, J., Grof, S., Tart, C., Capra, F., Roberts, T., Harman, W., Elgin, D., Wilber, K. (1991). *Más allá del ego*. Buenos Aires, Argentina: Troquel.
- Meditation (1995). *Encyclopedia of religion* [CD-ROM] (vol. 9, 324-336). Londres, Inglaterra: Macmillan.
- Monk-Turner, E. (2003). The benefits of meditation: experimental findings. *The Social Science Journal*, 40, 465-470.
- Nante, B. (2002). *La dimensión psíquica o mental y la vía de la meditación*. Manuscrito no publicado.
- Nante, B. (2004). *Comunicación personal*.
- Orme-Johnson, D. (fecha de acceso: 30 de septiembre de 2004). *Summary of research* [en red]. Maharishi University of Management. Disponible en: http://www.mum.edu/tm_research/summary_tm_res.html
- Orme-Johnson, D. (1981). *Prison Rehabilitation and crime prevention through the Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program* (Paper 352). Fairfield, Iowa, Estados Unidos: Maharishi International University, Department of Psychology.
- Parks, G., Marlatt, A., Bowen, S., Dillworth, T., Witkiewitz, K., Larimer, M., Blumer, A., Simpson, T., Lonczak, H., MacPherson, L., Murphy, D., Meijer, L. (2003) [fecha de acceso: 24 de octubre de 2004]. The University of Washington vipassana meditation research project at the north rehabilitation facility. *American Jails Magazine* [en red]. Disponible en: <http://www.prison.dhamma.org/amjarticle.pdf>
- Real Academia Española (2005). *Diccionario de la lengua española* (22ª ed.) [en red]. Disponible en: <http://buscon.rae.es/diccionario/drae.htm>
- Sogyal Rimpoché. (1994). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona, España: Urano.
- Sogyal Rimpoché. (1997). *Meditación*. Barcelona, España: Grafos

Swami Akhilananda (s/f). *Psicología Hindú. Su significado para Occidente*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Wallace, R. (1974, octubre). *Neurophysiology of enlightenment*. Documento presentado en el 26º Congreso Internacional de Fisiología, Nueva Delhi, India.

Watts, A. (1992). *Psicoterapia del Este, psicoterapia del Oeste*. Buenos Aires, Argentina: Troquel.

Welwood, J. (Ed.). (1990). *Psicoterapia y salud en Oriente/Occidente*. Barcelona, España: Kairós.