

# Mark Epstein, acerca de Mindfulness y Psicoterapia

por David Bullard (Noviembre 2010)

## BUDISMO Y PSICOTERAPIA

**David Bullard:** Mark, estoy muy agradecido que haya encontrado el tiempo para esta entrevista en la mitad de este maravilloso workshop de 3 días en Budismo y Psicoterapia, que está presentando en conjunto con el Tenzin Robert Thurman en el Instituto Menla Mountain. En su preparación, he considerado una serie de preguntas, las cuales han llevado a más preguntas, y ya he obtenido un inmenso regalo de la anticipación de disponer de este tiempo juntos. Por otro lado, esta entrevista probablemente debiera ser libre de forma y orgánica, y desarrollarse desde nuestro estar en el presente en vez de desde un listado preseleccionado de preguntas.

**Mark Epstein:** Bien, es fantástico que haya estado pensando tanto acerca de esto, y tener preguntas preparadas podría ser de mucha ayuda.

**DB:** Podría ser, y ese es mi deseo. Usted ha escrito bastante acerca de la naturaleza del deseo y de la desilusión- ya veremos cuál será!

**ME:** Confíe en su deseo. Llegaremos a eso.

**DB:** Comencemos con una breve revisión de sus extensos escritos acerca de la integración del Budismo y de la psicoterapia desde las perspectivas psicoanalítica y psicodinámica, los cuales incluyen maravillosos ejemplos de su propio proceso y jornada. Ha publicado 5 libros de mucha influencia, así como también muchos artículos y capítulos; ha enseñado en la Universidad de Nueva York (NYU) y ha participado en muchos workshops, y, por supuesto, continúa con su práctica privada. En “Abierto al Deseo” (*Open to Desire: The Truth About What the Buddha Taught*), en la sección de reconocimientos, usted lista a 60 personas, por lo que ciertamente está bien conectado en su vida profesional y personal. Personalmente he disfrutado su capítulo “Desde Eros a la Iluminación” en *Brilliant Sanity: Buddhist Approaches to Psychotherapy*. De modo que comenzaremos la entrevista con sus primeras exposiciones a maestros budistas y a ¿cómo ellos fueron de ayuda para usted?

**ME:** Me encontré con mis primeros profesores Budistas después de una muy breve experiencia con la psicoterapia; de modo que esos primeros encuentros estaban enmarcados en un intento inicial de búsqueda de ayuda terapéutica para mi mismo en el servicio de salud estudiantil en Harvard, en donde se me asignó un practicante de psicoterapia psicodinámica de corto término. Este terapeuta me vio tres veces y me dijo que no me preocupara – mis ansiedades eran solo el resultado de mi complejo de Edipo y una vez que yo lo hubiese entendido, estaría bien. De ahí me fui a un campamento de verano Budista en Boulder, Colorado, en donde conocí a mis primeros profesores Budistas: Joseph Goldstein y Jack Kornfield. Ellos me enseñaron la meditación mindfulness o de presencia plena, en la cual aprendí a como realmente *estar físicamente con* mi experiencia emocional. Ellos se rehusaron a nombrarla o a alentarme a mí a nombrarla, sino que realmente me enseñaron a cómo cavar profundamente en ella y a *conocerla*, con menos miedo. De modo que ese fue el primer gran regalo que yo recibí del Budismo.

**DB:** ¿Puede contrastar eso con otros regalos recibidos de sus mentores y profesores de psicoterapia?

**ME:** Los insights a partir de mis profesores de psicoterapia fueron muchos, pero vinieron más tarde; después, para mi consternación, me di cuenta que lo que yo estaba aprendiendo del Budismo todavía me dejaba a veces luchando, especialmente en mi vida relacional. De modo que volví a la psicoterapia informada por el Budismo, y entonces fui tocado por la forma en que hábilmente algunos de mis terapeutas trabajaban con mi self relacional en las interacciones reales con ellos en el momento. Me pareció muy Budista a mí, activo y comprometido. Tengo ejemplos acerca de esto que he escrito en mis libros, que cristalizan para mí lo que yo creo que aprendí de estas interacciones.

En una, un terapeuta repentinamente me interrumpió mientras yo estaba torpemente tratando de explicar lo que yo quería obtener de la terapia, y me preguntó si yo estaba consciente de cómo yo estaba sentado. Lo encontré fastidioso. ¿Qué tenía de malo la manera en que estaba sentado? Pero él me señaló que yo estaba sentado en la orilla de mi asiento. “No te das apoyo a ti mismo”, me dijo.

En otra, un terapeuta esperó pacientemente a que yo comenzara una sesión. Me senté ahí con los ojos muy abiertos, mirándolo, pero sin nada que decir. Estaba recordando como un maestro espiritual mío, Ram Dass, habitualmente comenzaba nuestras sesiones privadas de esa forma. “Pestañea” me dijo mi terapeuta rompiendo el silencio. Me hizo ver como mis esfuerzos por prolongar el contacto con él realmente lo disminuyó, que cuando uno observa demasiado a alguien o a algo, uno realmente pierde contacto con él. Me estaba mostrando algo acerca del ritmo de la intimidad y de la salida de la adicción.

En un tercer ejemplo, yo estaba hablando a mi terapeuta acerca de cómo “parte de mí” estaba enojado y “parte de mí” entendía que yo no necesitaba estar enojado. Me miró con apenas disfrazado desdén y dijo, “Mark, tú no tienes partes”. Esto ha servido como un koan para mí a lo largo de los años. “¿No tengo partes? Que soy yo entonces?”

**DB:** ¿Nos podría decir qué pensamientos específicos le gustaría transmitir tanto a estudiantes que se están iniciando como a experimentados terapeutas, ansiosos de aprender o de profundizar su comprensión del arte y la ciencia de la psicoterapia a través de la psicología Budista?

**ME:** Muchos terapeutas vienen a mí con un interés en cómo usar la psicología Budista para mejorar su trabajo. Y frecuentemente están pensando mucho más concretamente acerca de “¿debería enseñar a mis pacientes a meditar?”, “¿cómo puedo usar la sabiduría Budista para ayudar a mis pacientes a sentirse mejor y a ayudarlos a resolver sus neurosis?”, etc. Siempre siento que la manera más importante en que el Budismo puede impactar a la psicoterapia es a través de ayudar al terapeuta. Lo que el Budismo enseña muy prácticamente es una actitud psicoterapéutica: cómo desplegar la atención psicoterapéutica tanto intrapsíquicamente dentro del self y también interpersonalmente. Cuando uno se está entrenando como psicoterapeuta, uno no obtiene necesariamente ayuda específica en cómo desplegar ese tipo de atención, pero el Budismo es todo acerca de eso. De modo que yo trato de darlo vuelta: “esto es para tí”. Si obtienes algo de esto, quizás podrás convertirlo en algo vivo para tus pacientes.

## ¿BUDISMO BASADO-EN-EVIDENCIA?

**DB:** Estoy sonriendo porque sé que ese es su énfasis, en una era que es técnica-orientada o impulsada por la teoría. Lo que nos lleva a los actuales temas candentes de “la psicoterapia basada en la evidencia” y de “la psicoterapia apoyada empíricamente”. Esto está siendo grandemente debatido en las organizaciones psicológicas, en donde hay posturas divididas. ¿Nos puede ofrecer su perspectiva en esto?

**ME:** Pienso que hay una inmensa necesidad de aumentar la entrega costo-efectiva del cuidado de la salud y de hacer a la psicoterapia comprensible a la población general en términos de sopesar los costos económicos. En términos de hacer investigación en aquello que es terapéutico y no lo es, aprecio completamente esa forma de pensamiento. Pero hay algo que decir para el psicoanalítico “que no sabe”, pasado de moda y dando palos de ciego en el inconsciente – de ser capaz como terapeuta de crear un campo interpersonal en el cual uno no sabe lo que emergerá, y que sin embargo, confía en que aquello que emerge será potencialmente terapéutico. Si eso resulta ser costo-efectivo o no, u operacionalizable o no, no lo sabemos todavía, pero vale la pena estudiarlo.

Pero hay otros tipos de evidencia, de la acumulación de miles de años de enseñanza budista que han sobrevivido, junto con la indicación de Buda que cada persona debe explorar profundamente la aplicabilidad de las enseñanzas, en vez de aceptarlas en base a la fe. ¿Es este un tipo de empiricismo, un tipo de “estudio de caso único” que alienta el Budismo?

Creo que uno tiene que ser cuidadoso con este tipo de razonamiento. Sólo porque algo ha sobrevivido por siglos no lo hace necesariamente correcto. La guerra ha sobrevivido, por ejemplo. Las personas creyeron que la Tierra era plana por más tiempo del que han aceptado que es redonda. El Budismo ha cultivado un método introspectivo a través de los siglos. Podría ser un tipo sofisticado de lavado de cerebro. El método científico es ciertamente capaz de sostenerlo para estudiarlo. Eso ya está comenzando a suceder.

**DB:** Sí, como vemos en los laboratorios de Richard Davidson y de Dan Siegel, entre otros, aumentando nuestro entendimiento del impacto de la meditación en el cerebro. Muchos temas excitantes están emergiendo a partir de esta colaboración entre la psicología Budista y la neurociencia.

Por otro lado, el terapeuta Michael Yapko recientemente dijo que él contó más de 400 formas de psicoterapia. La gran mayoría de éstas, aún si *son* de ayuda, no serán estudiadas o validadas por la investigación. Por lo tanto, ¿qué *es* psicoterapia?

**ME:** Creo que hay tanto ciencia como método en una psicoterapia exitosa, dependiendo de la estructura de carácter y de los problemas de la persona que necesita la psicoterapia. Hay claramente diferentes metodologías que son más o menos efectivas, de las cuales un terapeuta entrenado tendrá algún entendimiento. Y el cómo estas metodologías son desplegadas importa mucho – la adopción de una relación que es beneficiosa o potencialmente destructiva, o que podría no hacer nada. Por lo tanto, pienso que hay mucho que aprender de todas las 400 escuelas- probablemente todas tienen algo que enseñar.

Recuerdo haberme impresionado, en términos de la investigación de la eficacia para una población más bien saludable, en que el *tipo* de psicoterapia es menos importante que la relación que termina siendo adoptada entre el paciente y el terapeuta. Y la cualidad de esa relación probablemente contiene mucho de lo que sea que es sanador en cualquier tipo de terapia. Cómo definir esa cualidad, más allá de usar palabras como “amor” y así sucesivamente, creo que será

difícil, pero claramente las personas saben cuando existe una relación positiva o confiable y cuando no.

## SEGURIDAD EN PSICOTERAPIA

**DB:** Usted se ha expandido bastante en la idea de Winnicott de seguridad como un tema fundamental en psicoterapia.

**ME:** Al menos la *posibilidad* de seguridad. Uno se encuentra en psicoterapia, aún trabajando con alguien con el que se tiene una relación positiva y buena, que hay cosas que la gente todavía no quiere hablar o no se siente seguro hablando de ello, que pueden emerger después de muchos, muchos años dentro de un tratamiento dado. De tal modo que aún la seguridad es un concepto relativo.

Entonces la seguridad le permite a uno llegar al borde de lo que ellos puedan hablar.

Hay siempre un borde o límite hasta el que alguien se siente a salvo, aún con un terapeuta con quien uno se siente a salvo.

No hay una seguridad absoluta.

Si, no hay seguridad absoluta, y hay algo de miedo, de inquietud y de inseguridad. Entrar en eso, jugar con el límite de eso, es algo que puede suceder en una psicoterapia que funciona, que la mantiene viva e interesante.

Hablando de los temas Winnicottianos como seguridad, ambiente contenedor, “maternidad suficientemente buena” y así sucesivamente, es fácil conceptualizar el rol del terapeuta como ser nada más que un facilitador – siendo la psicoterapia principalmente un *relacionarse empático*. Pero pienso que eso no considera lo que la tarea terapéutica realmente es. Los terapeutas, en mi visión, tienen que ser muy claramente ellos mismos, para ser capaces de venir de un lugar auténticamente individualizado de modo que ellos no estén solamente emocionándose, comunicando o simpatizando, no solamente proveyendo un espacio. Tienen que estar realmente ahí, y al mismo tiempo tienen que ser capaces de *no estar tan presentes* que estén llenando demasiado un espacio o siendo intrusivos. Winnicott es excelente acerca de hablar del terreno intermedio o del equilibrio entre ser intrusivos o vulnerar la intimidad y ser abandonadores. Es fácil malinterpretar el tipo de presencia que Winnicott alienta, como ser más desinteresado que lo que un buen terapeuta tiene que ser. Los terapeutas tienen que ser muy claros acerca de quienes son, y ser capaces de usar sus propias respuestas y opiniones, sus propias técnicas y métodos.

Al mismo tiempo, un terapeuta tiene que fundamentalmente ser capaz de esperar, y esperar, y esperar, y no ser tan ansioso para desplegar su inteligencia o comprensión o insights de lo que cree que está sucediendo, y confiar en que habrá un tiempo cuando es obvio que lo que se necesita que se diga pueda ser dicho.

**DB:** Siendo auténtico en la manera que pienso que usted está haciendo alusión, el terapeuta no tiene que ser perfecto, y la reacción de un cliente o paciente a la imperfección del terapeuta puede ser una parte muy profunda del trabajo terapéutico, siempre y cuando sea para la profundidad relacional. Para algunos, puede ser muy importante ser capaces de desafiar al propio terapeuta.

**ME:** Sí. Bien, la perfección es imposible, por lo que uno siempre estará fallándole a sus pacientes. Pero si uno falla demasiado, no le estará haciendo un servicio, por lo que hay también ahí un equilibrio. Usar la palabra “auténtico”, sin embargo, se ha convertido en un cliché – el terapeuta auténtico siendo *demasiado* auténtico se convierte en *inauténtico*. Es su imagen de lo que una persona auténtica debería ser.

**DB:** Quizás está también hablando entre líneas de una cita de Jung, a quien se le preguntó cómo uno aprende a ser un gran terapeuta. Mi recuerdo de este comentario es : “ *vayan y lean todo lo escrito acerca del arte y la ciencia de la psicoterapia, y entonces olvídenlo todo antes de su primera mirada atenta al alma humana*”

**ME:** Debiésemos ser capaces de tenerlo y no tenerlo al mismo tiempo. No estoy seguro que haya que aprenderlo y luego olvidarlo. Pienso que una vez que uno lo aprende, está ahí, pero uno no tiene que estar restringido por ello. Uno lo puede usar cuando lo necesite.

### ¿DEBERÍAMOS DESEAR DESEAR?

**DB:** Me agrada su modificación de mi parafraseo. Esta puede ser una buena oportunidad para adentrarnos en temas que discutí en su libro “Abierto al Deseo” (*Open to Desire*). ¿Quisiera comenzar con la historia de Nasrudin comiendo los pimientos picantes?

**ME:** Escribí el libro acerca del deseo porque en el Budismo, el deseo tiene un mal nombre. Uno de los atajos para comprender las Cuatro Nobles Verdades es que la Primera Noble Verdad es la verdad del sufrimiento – que toda experiencia, aún las experiencias agradables, tienen un ligero dejo de insatisfacción o *dukkha* o sufrimiento, debido a que estamos conscientes de su transitoriedad. La comprensión de la Segunda Noble Verdad, la causa del sufrimiento, es algunas veces dada como el deseo. Una lectura más profunda del vocablo que el Buda usó se traduce mejor como *sed, tener ansias de o aferrarse*, pero confundimos nuestra idea del deseo con la noción de Buda de aferrarse. Por lo tanto, pienso que ha surgido bastante confusión acerca del deseo. ¿Está ok el deseo? ¿Es maligno? ¿Es malo? ¿Está mal? Mi sensación es que aún dentro de un encuadre Budista hay deseo – el deseo de liberarse, el deseo de iluminarse. Ése es obviamente un deseo. La solución de Buda para el predicamento del sufrimiento no fue erradicar el deseo *per se*. Fue no aferrarse a éste, o no aferrarse al objeto de éste, yendo más al punto.

Recuerdo una frase que vino de un profesor Indio: “No es el deseo el problema, es que sus deseos son demasiado pequeños”. Uso eso como un punto de partida, porque los problemas que muchas personas tienen con el deseo son que sus deseos son muy pequeños. Están encerrados en la búsqueda de placeres que una vez proveyeron una enorme satisfacción, pero que ahora, a lo largo del tiempo, repetidamente entregan solo una sombra de la satisfacción que alguna vez dieron. Para nuestras mentes, ellos parecen ser las únicas fuentes de satisfacción. Las enseñanzas budistas son todo acerca de abrir la búsqueda para encontrar otros tipos de placeres.

La historia a la cuál usted hace referencia es aquella en que Nasrudin, quien es una amalgama de hombre sabio y tonto, se encuentra sentado en el mercado con los ojos llenos de lágrimas y comiendo pimientos rojos picantes a manos llenas. Sus amigos se acerca a él y le preguntan: “¿qué te sucede? ¿por qué estás siempre comiendo pimientos que te enferman?” Y él les responde “Oh, estoy buscando uno que sea dulce!”. De modo que la lectura pequeña de la historia es que el deseo es la fuente del sufrimiento, “entonces por qué simplemente no dejas de comer los pimientos?” – la idea que dejar de actuar en el deseo detendrá el sufrimiento. Una lectura más matizada de la historia es que Nasrudin, en el aspecto del tonto, está demostrando el

potencial del deseo para encontrar en última instancia algo dulce para su alma. No estoy seguro cuál lectura es la correcta.

## **DESILUSIÓN Y RELACIÓN**

**DB:** Me encontré con una cita de Soren Kierkegaard que usted puede conocer de la tradición filosófica occidental: “El amor perfecto significa amar a aquel a través del cual uno se convierte en infeliz”. ¿Puede compartir algunos pensamientos acerca de las relaciones y el deseo, el mundo real de vivir en una relación y las desilusiones?

**ME:** La desilusión en la relación amorosa es tomada frecuentemente como la puerta de salida, especialmente en nuestra cultura, en donde se ha convertido en más aceptable realmente salir de ella. En muchos casos, esa puede ser la acción correcta de hacer. Y es imposible, aún para un terapeuta, ser capaz de decirlo para cualquier persona. Frecuentemente como terapeutas se nos coloca en la posición de “debería quedarme o debería irme”, pero esa es una apelación difícil, aún para el individuo en la relación. Pero ciertamente desde la perspectiva Budista, y pienso que también desde una perspectiva psicodinámica, no hay amor sin desilusión. Aún en lo que parece ser un verdadero y perfecto amor, la idea que uno pudiera descansar para siempre en ese estado, y de que pudiera durar sin cambiar, claramente eso es mucho pedir para el amor. Entonces surge la pregunta: ¿debiéramos tomar las desilusiones como una derrota, o tomarlas como una sombra obvia del amor? Mucho de eso está en la actitud y en la habilidad de ambos en la pareja de reconectarse continuamente sin necesariamente resolver aquellos aspectos de una relación que llevan a la frustración, desilusión o enojo. Pienso que hay algo que aprender de tanto el lado Budista como del lado psicoanalítico. Instintivamente, no muchas personas saben como hacer eso fácilmente.

**DB:** En el workshop del año pasado acerca de la Integración de Budismo y Psicoterapia, el profesor de la Universidad de Columbia y erudito Budista Dr. Robert Thurman contó que su esposa le aconsejó una vez: “Bob, vas a desilusionar a la gente, asique mejor hazlo ahora que más tarde”. Creo que eso encarnó mucha sabiduría! Una semana después que Bob dijo eso, un colega mío, que ha sido por largo tiempo un sacerdote Zen y psicoterapeuta, me recordó que la desilusión es una enseñanza Zen muy importante.

**ME:** En relación a esta pregunta siempre leo a Winnicott, quien habla tan bellamente acerca de cuan importante es para una madre ser capaz de fallarle a su hijo, y cuan normal es para los hijos odiar a sus padres y a los padres odiar a sus hijos. La madre “suficientemente buena” no necesita ser enseñada, sino que intuitivamente conoce su tarea, en relación con el enojo de su hijo: simplemente sobrevivir, no tomar represalias o abandonarlo, sino simplemente sobrevivir. Y pienso que hay algo en ese sentido intuitivo que uno necesita sobrevivir, sin necesidad de abandonar. Permanecer en ese lugar permite una experiencia de tanto separación y unión, de modo que continúa desplegándose de una forma continua.

## **MÁS LECTURAS EN MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA**

**DB:** Dado el actual énfasis en mindfulness y psicoterapia y su reciente uso de moda en nuestra cultura (aún en los discursos de los políticos!) ¿Hay libros en particular que usted recomienda a terapeutas con un incipiente interés en mindfulness o meditación?

**ME:** Yo recomendaría “Mente Zen, Mente de principiante” (Zen Mind, Beginner's Mind) por Shunryū Suzuki. Si bien no es un manual operacional en mindfulness o terapia cognitivo conductual, entrega el sabor o sensación de lo que es mirar la vida desde esa perspectiva.

**DB:** Una de las citas de Suzuki que mis amigos cognitivo-conductuales amarán es: “No son los pensamientos los que nos crean los problemas. Es que les damos refugio”.

**ME:** También recomendaría “*The Psychoanalytic Mystic*” por el psicoanalista Michael Eigen. No es muy conocido, pero es una bella síntesis de su parte, de tanto la sabiduría psicoanalítica como de la compasión, extraída de varias de las tradiciones religiosas del mundo y desde el punto de vista de un psicoterapeuta activo, en que muestra cómo él teje estos hilos juntos de una manera vivaz y de gran ayuda.

**DB:** En la edición aniversario número 10 de “Pensamiento sin Pensador” (*Thoughts Without A Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*), su prefacio destacó la evolución de su entendimiento de tanto el Budismo como de la Psicoterapia a lo largo de esos años. Usted cita el trabajo de Stephen Batchelor en destacar el cambio en nuestra comprensión de la meditación como algo interpersonal en vez de solamente intrapsíquica. Esto en paralelo al movimiento desde un modelo intrapsíquico e individual a los entendimientos interpersonales o intersubjetivos de la psicoterapia relacional. Usted también mencionó que la manera en que Joseph Goldstein le enseñó a observar su mente en la meditación es la manera en como usted siempre ha tratado de escuchar a sus pacientes.

Usted escribió:

“Esto no significa que yo no responda, que yo no sea mi mismo cuando trabajo, que no me importe, o que a veces yo no necesite sondear. Pero al no tener una agenda personal en mis interacciones terapéuticas, al colocar mi self en espera, puedo hacer espacio para lo que sea que aparezca. Practicamos meditación cuando escuchamos a los sentimientos de otro, a su dolor, su angustia y su sufrimiento. En este sentido, psicoterapia y meditación son una sola.

**ME:** Joseph siempre dice que no es *lo* que uno está experimentando lo que importa, sino que es *como* uno se relaciona con eso. Siempre trato de recordar eso.

## **LA ALEGRÍA DE LA MEDITACIÓN Y DEL TRABAJO TERAPÉUTICO**

**DB:** ¿Hay alguna pregunta adicional o tema que a usted le gustaría mencionar en esta breve entrevista?

**ME:** Es algo difícil de hablar, porque no lo tengo completamente pensado, pero lo que he estado explorando bastante últimamente es la comprensión del Buda de la alegría o felicidad que se deriva, no de buscar placeres sensoriales, sino de las experiencias no-sensoriales o no-mundanas. El Buda, en ese lenguaje, estaba hablando específicamente acerca de experiencias que surgen en la meditación, cuando la búsqueda usual tras el placer o el rechazo de lo no placentero se suspende y la propia experiencia puede retirarse, aunque esa puede no ser la mejor palabra – que la propia experiencia puede relajarse en la naturaleza de la mente. Hay ahí una alegría inherente, un equilibrio inherente, uno podría decir una naturaleza amorosa o brillante en la mente, que aparece disponible a través de la renunciación deliberada de los intentos habituales de maximizar el placer.

Tomando eso seriamente, he estado pensando acerca de cómo algunos aspectos de eso se actualizan también en la relación psicoterapéutica. Lo cual también involucra una gran cantidad de renunciación, tanto de parte del terapeuta como de la persona en terapia.

La alegría, creo, es una buena palabra para describir los tonos de sentimientos que pueden ser

abiertos en la relación psicoterapéutica, la cual creo los terapeutas han estado conscientes de ella desde el tiempo de Freud, pero de la cual han estado asustados, y es una palabra en la cual las personas se han continuamente tropezado, porque puede llevar a la suspensión de la renunciación y a la actualización de los sentimientos que son evocados. Pero una dimensión que el mundo del Buda nos entrega en este sentido: no del inconsciente siendo solamente una vorágine de sentimientos destructivos, sino también un fondo o contexto de alegría y energía amorosa que está aquí si estamos dispuestos a buscarla, o está aquí aún si somos receptivos a él.

## **EL CORAJE DE CREAR**

**DB:** Parece que se está percolando otro libro, quizás: “La Alegría de la Terapia”

Algunos de mis conocidos no-terapeutas algunas veces me dicen: “ Oh, nunca podría estar todo el día escuchando los problemas de la gente!”. Frecuentemente les replico que, aunque ciertamente escucho asuntos de sus vidas dolorosos, difíciles y trágicos, también escucho el coraje en las luchas de las personas, y también ellos comparten sus momentos alegres de bienestar y triunfo. Es un privilegio ser capaz de aprender profundamente acerca de las asombrosas variedades de la experiencia humana. Y a veces, en lo mejor de ello, es una forma de relación *YO- TÚ*.

También me pregunto si a usted le parecería apropiado describir su actual práctica meditativa personal, si puede ser descrita, como la experiencia tipo-meditación de la psicoterapia?

**ME:** ¿Mi actual práctica en meditación? Me trato de sentar cada vez que tengo tiempo para ella. En la mañana, si puedo, en la noche antes de acostarme si hay tiempo disponible. Después de leer el *New York Times*. Y trato de irme a un retiro (por una semana si tengo suerte) cada un año o dos.

**DB:** Al terminar esta conversación con usted, estoy recordando a Rollo May, quien fue otro autor muy admirado con el que tuve el honor de conversar muchos años atrás. De sus muchos libros, uno de mis favoritos fue *The Courage to Create (El coraje de Crear)*. De modo que en representación de todos sus lectores y de todas las personas que han sido tocadas por usted y sus escritos, le quiero agradecer por poner a nuestro alcance para su lectura a todas estas exploraciones sabias, consideradas y compasivas, porque realmente se necesita coraje para crear.

**ME:** Gracias.

Traducción realizada por María Cristina Moya previa autorización de David Bullard.