

Transcripción y traducción de la entrevista a Mark Epstein (Buddhism, Joy, and the Therapeutic Relationship) realizada por Richard Simon durante el webcast “Is Mindfulness Enough?”, organizada por la Revista Psychotherapy Networker (2011).

Richard Simon (RS): Bienvenidos a nuestra serie del Webcast: “¿Es Mindfulness suficiente?”. Soy Richard Simon, editor de la revista Psychotherapy Networker y conduciré la entrevista de hoy.

En esta serie estamos explorando la conexión entre Mindfulness y Psicoterapia, y tenemos mucha suerte hoy de tener como nuestro invitado a Mark Epstein, quien es psiquiatra y ha sido una de las primeras personas que ha escrito tratando de reunir e integrar la práctica budista y la práctica psicoterapéutica, comenzando con “Thoughts Without a Thinker” (Pensamientos sin Pensador) y otros libros que han tenido una muy buena acogida. También se integra a esta conversación con una trayectoria en el psicoanálisis y otras experiencias de diferentes perspectivas. Le quiero dar la bienvenida... y hoy está en Woodstock, Nueva York.....que parece ser un buen lugar para analizar Mindfulness y Psicoterapia.

Mark, hola, ¿cómo está usted?

Mark Epstein (ME): Bien, ¿y usted?

RS: Parece ser un lindo día allá en Woodstock.

ME: Sí, lo es, es un día muy soleado.

RS: Comencemos entonces.... una de las cosas que resulta ser bastante distintiva, a mi parecer, en cuanto a su perspectiva, es esta conexión que Ud. hace entre el budismo y el psicoanálisis. Como nos dijo Freud, el objetivo del psicoanálisis era “convertir el sufrimiento neurótico en desdicha común” y el budismo parece prometer... el nirvana parece prometer.... un alivio de esta desdicha común. Pero Ud. ve una conexión entre el budismo y el psicoanálisis.

Por qué no comenzamos entonces y nos explica acerca de esto. Esta fue una de sus primeras contribuciones, hacer esta conexión entre la tradición psicoanalítica y la enseñanza del budismo.

En la superficie, para muchos de nosotros, parece que ambas no fueran tan reconciliables, entonces ¿cómo ve Ud. la conexión entre el budismo y el psicoanálisis?

ME: Bueno, Freud no dijo que su objetivo era solamente llevar a una persona del sufrimiento neurótico a la desdicha común, dijo que era lo mejor que podía hacer... creo que era bastante humilde en sus aspiraciones. Cuando escuché eso por primera vez pensé....*bueno, "elijo la perspectiva del budismo, no quiero quedarme con la desdicha común"*...pero mientras más años llevo como psicoterapeuta, más aprecio la humildad del comentario de Freud, porque, conformarse con la desdicha común es un objetivo budista también, pues pasamos tanto tiempo tratando de alejarnos de ella y tratando de separarnos de nuestro propio sufrimiento y del sufrimiento de todos los que nos rodean que, de hecho, un objetivo común tanto del budismo como del psicoanálisis- si incluso nos remontamos a Freud- es borrar esa división que tratamos de hacer entre nosotros y el sufrimiento de nuestras vidas y el sufrimiento de las vidas de las personas a las que amamos.

Durante años, realmente no podía entender bien a Freud; cuando me inicié en la psicología, los budistas parecían expresar esto de manera más clara, pero al pasar de los años he ido apreciando lo que ofrece el psicoanálisis y mientras más he ahondado en el tema, más veo reflejado el budismo en él, por lo tanto, la mayor parte de mi trabajo está en tratar de mostrar ambos paralelos. Y en el proceso, tal vez volver a descubrir lo que yo consideraría como la sabiduría budista, pero que no es exclusivamente budista, sino la sabiduría budista relacionada con el psicoanálisis.

RS: Háblenos un poco más acerca de eso, ¿qué es lo que descubrió en estos paralelos?, ¿qué tienen en común?

ME: La introducción para eso, es que ambas tradiciones tratan de indagar la mente con la mente. Buda fue uno de los primeros excelentes psicoterapeutas en el mundo, pues él construyó en base a ese talento o capacidad peculiar que todos tenemos, que es el de la autorreflexión. Esta capacidad de utilizar la mente para observar a la mente, a menudo parece ser... bueno, creo que encontraron un poco de evidencia de ello en las ballenas, los elefantes, etc., pero ciertamente desde nuestro punto de vista egoísta como seres humanos, está en su máxima capacidad como homo sapiens; por lo tanto, Buda, y Freud más adelante, descubrieron esa habilidad para hacer lo que Freud llama una escisión terapéutica del yo (therapeutic splitting in the ego), que es usar a la mente para observar cómo funciona la mente o las emociones en el cuerpo..... y los psicoanalistas no sabían mucho del budismo, sabían muy poco. Las primeras traducciones que hicieron los alemanes se daban a conocer en Viena y en Berlín durante el auge del psicoanálisis. Pero, si uno ve los primeros artículos psicoanalíticos, uno puede ver que básicamente la investigación giraba en torno a la naturaleza del *self*, y que luego el psicoanálisis avanzó con las generaciones hacia el movimiento de las relaciones objetales en Inglaterra, y a lo que ahora llamamos intersubjetividad. Se trata realmente de indagar cuál es la naturaleza del *self* y como Buda prometía, mientras uno más se concentra en el *self*, más elusivo se torna. Y la tradición psicoanalítica, a través de su propia investigación, utilizando el idioma occidental, ha fracasado en aislar un *self* absoluto, y eso es muy interesante, porque viene de la observación directa.

RS: Una de las conexiones que usted ha hecho es la conexión entre la – “atención flotante” y la práctica meditativa, tal como la conocemos hoy. Hablemos entonces acerca de la conexión entre el proceso analítico como un proceso de auto indagación y lo que conocemos acerca de la practica meditativa.

ME: Sí, Freud tuvo bastantes problemas para enseñar cómo realmente funcionaba esta forma en que le prestaba atención a sus pacientes; como psicoanalista, siempre se le pedía hablar acerca de esto y a él no le gustaba hacerlo, pero sí escribió acerca de esto en distintos momentos de su carrera y escribió un paper clásico que se llama “Recomendaciones para médicos practicantes del psicoanálisis”, en donde trató de mostrar casi de forma cognitiva-conductual, cómo los terapeutas deberían atender a sus pacientes. Y su enunciado más famoso en ese artículo, es que los psicoanalistas deberían suspender el juicio y entregar una atención imparcial a todo lo que se puede observar... y si se observan estas palabras, lo que significa suspender el juicio y prestar una atención imparcial a todo lo que hay para observar, es totalmente budista (un maestro zen diría lo mismo). También decía que los psicoanalistas no deberían tratar de mantener algo particular en su mente cuando escuchan a sus pacientes, sino que deberían dejar que su inconsciente escuche al inconsciente del paciente de la misma forma en que un teléfono recibe las vibraciones que vienen de otro teléfono. Freud es un excelente escritor, eso es lo maravilloso de leerlo, que es muy evocador en su propio lenguaje, pero básicamente estaba estableciendo este estado de conciencia, que primero se tradujo como “atención suspendida imparcialmente” (evenly suspended attention), luego esa traducción cambió a lo que se conoce más ampliamente como atención flotante, probablemente eso significaba algo o no.... pero la connotación “de manera imparcial” (evenly suspended), para mí tenía que ver con lo que yo he aprendido de mi práctica de meditación budista, que es posible estabilizar la mente y mantenerla en un lugar suspendido en la ecuanimidad / imparcialidad (evenly suspended), donde sin importar cuál sea el afecto de lo que Ud. está escuchando, ya sea placentero o no, se puede mantener la mente en un lugar. Su hija Ana Freud, que luego se convirtió en una excelente psicoterapeuta en Londres, decía que los analistas se ubican en el centro de un triángulo equilátero, que está equidistante del ello, del yo y del superyó.

RS: Sí, me gustó eso.

ME: Si, y así es como nosotros nos situamos en la meditación... de manera equidistante del ello, del yo y del superyó... esta capacidad de la mente de poder llegar a un lugar de atención imparcial. Aún así, creo que esa idea se perdió en el psicoanálisis; el movimiento se dirigió hacia el cuándo debería hacer la intervención el terapeuta... a cuándo debería dar un fundamento o resumen de lo que está sucediendo....a cuándo el terapeuta debería hacer una interpretación. Y hubo conflictos, porque las primeras personas que tomaron este concepto tuvieron problemas al imaginar cómo desde el estado de “evenly suspended attention” se podría hacer una interpretación. Entonces comenzaron a cambiar lo que Freud estaba describiendo, para incluir las ruminaciones cognitivas de los terapeutas, y eso se tenía que hacer de manera deliberada. Creo que Freud decía que eso simplemente pasaba, que uno no puede detener a su mente para que deje de pensar, incluso como meditador uno no puede dejar de pensar, creo que hay una falta de comprensión ahí; la idea de mi primer libro “Thoughts without a thinker” habla acerca de eso, de que el terapeuta tiene pensamientos, incluso cuando está en un estado de “atención suspendida imparcialmente”, y que a veces esos pensamientos son relevantes para el paciente y que a veces no lo son. Pero que a veces, pueden ser de ayuda.

RS: Entonces parte de lo que Ud. escribe y de la forma en la que Ud. ha integrado su comprensión de la tradición espiritual budista y de la psicoterapia, es que habla de Freud y de otras de las figuras en la tradición psicoanalítica como Winnicott, al que Ud. parece referirse mucho, ¿qué es lo que a usted le resulta tan interesante y relevante de su trabajo?

ME: Bueno, para mí uno de los grandes personajes... una de cosas de la tradición psicoanalista es que tiene grandes pensadores y personas que piensan en cuanto al problema del *self* y el sufrimiento del *self*.... pero para mí,

Winnicott realmente me llegó desde el principio, leí un paper de los comienzos de él, que se llama “Odio y la contratransferencia” que escribió en 1947, sobre lo importante que es para los psicoterapeutas poder odiar a sus pacientes, pensando en la idea de lo importante que es para una madre poder admitir cuánto odia a su hijo. Él dijo que los pacientes llegan a terapia lidiando con problemas de enojo, de ira y con sus propios odios, y un psicoterapeuta que no se siente cómodo con sus propios sentimientos difíciles, solamente puede darles ayuda sentimental, y la ayuda sentimental de un psicoterapeuta o de una madre no tiene ninguna utilidad.

RS: Excelente.

ME: Bueno, a partir de mi propia experiencia, me dije, *estas son las temáticas que estoy enfrentando.....pero*, actualmente se ha convertido en una especie de cliché. Si uno va a una conferencia psicoanalítica ahora, los conferencistas hacen presentaciones acerca de lo que odian a sus pacientes y no creo que ese sea el punto. Lo que Winnicott realmente estaba haciendo, de manera un poco retorcida, era mostrar el estado mental de la madre que podía lidiar con tantas cosas, con tantas dificultades... y si alguien tiene hijos.... sabe lo difícil que puede ser.

El estado mental de una madre es tal que acepta todo eso, no se desquita cuando se enoja, no abandona al hijo cuando se enoja, sino que puede hacer lo que Winnicott mencionó como lo más importante, simplemente sobrevivir. Si la madre sobrevive, el hijo crece y puede lidiar luego con su propia ira y su propio enojo. Si la madre no sobrevive, surgen otros problemas que luego el terapeuta tiene que tratar. Esto implica que un psicoterapeuta debe poder sobrevivir; la estabilidad de la relación terapéutica, lo que Winnicott denomina el

“ambiente contenedor” o “entorno favorable” (the holding environment) es también lo que todas las investigaciones dicen que es lo que lleva a la

psicoterapia a la sanación. Hay algo en este entorno favorable que llega a ser terapéutico.

RS: Díganos algo más sobre la capacidad del terapeuta de crear este entorno favorable o contenedor y cuál es la conexión con la práctica budista.

ME: La conexión que hizo Winnicott es que el prototipo de la relación terapéutica es la relación entre una madre y su hijo. Un hijo tiene sentimientos que no puede entender sin una contención sensible y no me refiero a la contención física, si no a cómo una madre y, hoy en día también un padre lo hace, cómo ellos contienen los sentimientos del hijo con sus propios sentimientos. Winnicott, fue el primero en describir - lo que ahora parece ser un gran tema en el campo de la psicoterapia - este estado emocional de intercambio recíproco que sucede entre una madre "sintonizada" y el hijo. Un niño crece cómodamente con todos los sentimientos difíciles que tiene, gracias a que la madre lo ayuda en este proceso, reflejándose en ellos, a veces burlándose sutilmente de ellos, para no tomar en serio esta intensidad de sentimientos que tiene, ese es el prototipo. En el entorno favorable de una consulta, en la relación terapéutica, el terapeuta está conteniendo la mente del paciente con su propia mente si existe el suficiente nivel de confianza, y eso es lo que uno tiene que generar en la terapia, suficiente confianza. Entonces la mente del terapeuta, en esa forma imparcialmente suspendida, puede crear un entorno seguro para que una persona sea sí misma, porque la mayoría de nosotros no nos sentimos realmente seguros siendo nosotros mismos, o ciertamente siendo nuestras peores versiones de nosotros mismos; entonces el psicoterapeuta, al simplemente escuchar y no molestarse con lo que mantiene en su mente y prestando una atención imparcial, observando y permitiendo cierto tipo de cariño o comprensión en este espacio, está creando este tipo de ambiente contenedor.

Nuevamente, estas palabras creo que desafortunadamente se han convertido en un cliché en la comunidad terapéutica, por lo tanto, se obtienen muchos

psicoterapeutas mediocres que están tratando de crear este entorno favorable o de contención, así es que los pacientes muchas veces quieren escapar de ello, porque es como cuando alguien se enamora de Ud. sin antes conocerlo.... y uno no quiere ser parte de eso. Todo esto se tiene que tomar de manera muy consciente, pero el lenguaje ayuda bastante para hablar de lo que está sucediendo en la terapia.

RS: Entonces, usted dice que hay una forma en la que el budismo ayuda a comprender el estado de ser, el estado mental, que parece ser fundamental para la relación psicoterapéutica... y siempre en el momento las cosas pueden cambiar, cómo Ud. lo ha descrito, se puede llegar a ser sentimental y algunos aspectos se pueden salir del lugar.

Hablemos un poco entonces, y esto es algo de lo que usted habló anteriormente, sobre algunas de las formas, en las que por nuestras ganas de tomar estas tradiciones y principios espirituales, nos podemos convertir en un cliché o parodia de lo que realmente es. Una de las cosas de las que usted habló es que, a veces, el psicoterapeuta trata de estar demasiado presente, ¿cómo se puede estar demasiado presente en la relación terapéutica?

ME: Nuevamente, volviendo a Winnicott, él hace una distinción bastante buena entre lo que es Ser/Estar (being) y Hacer. Dice que el impulso masculino (en hombres y mujeres) es Hacer y el femenino es Ser, obviamente esto es una simplificación muy gruesa, pero, para los psicoterapeutas puede servir de ayuda. La mayor parte de su potencial para curar proviene de su capacidad de evocar ese estado del Ser en vez de lo que está Haciendo.

Los pacientes o las personas, son muy sensibles, especialmente en una relación íntima como la que se da en la psicoterapia, a cualquier tipo de Hacer que se les esté imponiendo, incluso con un deseo de ayudar. Eso no significa que no existe un millón de tipos de situaciones en la terapia en donde la gente realmente necesita ayuda y el psicoterapeuta tiene una pastilla o un tratamiento o una sugerencia que podría resultar muy útil. No estoy diciendo que eso no

exista, pero una de las cosas que es muy especial en la relación terapéutica y que hace que sea una anomalía en nuestra cultura, es que hay muy pocos lugares donde dos personas se reúnen sin ningún otro propósito que no sea ver qué va a suceder entre ellas.... ese tipo de curiosidad o de apertura o de no saber, o de tratar de generar espacios para que surja lo inesperado, es lo que Winnicott quiere decir en cuanto a Ser.

RS: Entonces de cierta forma, usted está diciendo que cuando alguien está tratando con mucha fuerza estar presente, se convierte en una forma de Hacer, lo que pasa a esta otra categoría.

ME: Claro, sí, esa fue una forma bastante extensa de tratar de decir lo que usted dijo de mejor forma.

RS: Entonces Ud. también juega con este concepto actual de la psicoterapia, que es la autenticidad... todos queremos como psicoterapeutas ser auténticos y luego aquí hay un comentario provocador que Ud. hizo, que es que la autenticidad muchas veces se puede convertir en un cliché, ¿qué quiso decir con eso?

ME: Estoy contento de haber dicho eso. Gracias por recordármelo, no me acordaba muy bien.

RS: Ud. es bastante más sabio de lo que cree....

ME: En el New York Times salió un artículo en el que se citaba a Hillary Clinton y a muchos políticos más, todos usando la palabra “auténtico” y algo acerca de los políticos que usaban la palabra auténtico.... donde el objetivo de todo el mundo ahora es ser auténtico, posiblemente transparente. Una vez que la mente toma estos conceptos, aunque alguna vez hayan sido de ayuda, se convierten en un ideal del ego, donde alguien está tratando de ser algo que

simplemente somos..... luego llega a ser otro concepto que tiende a sobrevivir a su utilidad.

RS: Esto es algo de lo que usted antes habló, que uno quiere aferrarse a algo, muchas veces uno se aferra a un concepto en vez de enfrentar la fugacidad del flujo de las cosas.

ME: Sí, una de las cosas que me gusta de Winnicott, es que tiene otro excelente concepto que se llama el “caretaker self” (el self sobre adaptado , self cuidador o asistencial) donde el niño al ser criado con un padre/madre tal vez muy intrusivo o muy negligente, en que simplemente no es capaz de entregar una atención “suficientemente buena”. También usando el lenguaje de Winnicott, ese niño desarrolla el concepto self sobre adaptado o el falso self, que está diseñado para poder lidiar con esta forma de abandono o intrusión de los padres.

La autenticidad, con lo que Winnicott se refiere de manera eufemística como el self auténtico, es cuando uno puede volver a tomar contacto con y poder dejar ir a ese “caretaker self”, que surgió prematuramente para lidiar con un entorno difícil, para luego poder relajarse, y realmente ni siquiera saber quién uno es.

En el libro que escribí “Going to pieces without falling apart”, eso provino de Winnicott, porque describí lo que él llamaba un estado de “no-integración” (unintegration) en el cual él distingue entre el *self* integrado...que todos queremos ser en occidente para poder lograr tanto... y el *self* desintegrado, a lo que le tememos, donde nos convertimos en sicóticos o lo que sea. Pero Winnicott tenía esta tercera idea de no-integración, que comparaba con el juego... este juego silencioso que tienen los niños cuando saben que los padres están presentes, pero no tan presentes... como cuando están en el cuarto de al lado. Por lo tanto, ese estado de no-integración, es también la base de la creatividad de acuerdo con Winnicott. Entonces, recuperar y poder llegar a este estado de no-integración, llega a ser la raíz de lo auténtico y, para

regresar a esa palabra, creo que la terapia es una forma de lograr eso y la meditación también lo es - eso es uno de los grandes hallazgos, ya sea mediante la meditación o terapia - que es una exhalación del *self*, en la que se abren las puertas y ventanas de par en par del *self* y quien uno es, comienza a surgir de extraños lugares.

RS: Me gusta lo que dijo.

Una de las cosas que exploramos en esta serie de Webcast y en esta última edición de la revista, es esta interrogante: ¿Es Mindfulness suficiente? referida esta pregunta a la práctica meditativa, en vez de a la meditación como inmersa en un aura de la luminosidad, apareciendo como que el estado meditativo puede encargarse de todo. La meditación tiene sus propias limitaciones, preocupaciones, su propio lado obsesivo. ¿Cuál es su experiencia al trabajar como meditador, cómo alguien que tiene un pie en cada tradición? ¿Cuáles son los peligros de utilizar la meditación como la practica única, cuando uno trata de cambiar la conciencia de uno y orientarse a sí mismo en cuanto a la forma de ser en el mundo?

ME: Es una gran pregunta “¿Es Mindfulness suficiente?” y creo que la respuesta es que definitivamente mindfulness no es suficiente, y que incluso en la tradición budista mindfulness es el inicio del comienzo del camino de la meditación. En la tradición tibetana, donde han pintado enormes mandalas, como descripciones, como huellas de la mente iluminada, mindfulness está ubicado justo en la periferia del mandala, en las puertas que llegan al compuesto central. Es muy importante pues es la ser el camino de entrada. Por ejemplo, en la tradición tibetana tienen dioses con cabezas de animales con distintos implementos, como una cuerda, etc. cada uno representando mindfulness sentado en la puerta acceso. Pero mindfulness es realmente sólo el comienzo. Si uno quiere convertirse en un excelente fotógrafo, por ejemplo, primero hay que aprender a utilizar la cámara, pero simplemente el saber utilizarla no va a hacer que Ud. sea un gran fotógrafo o un gran artista.

Mindfulness es como aprender a usar la cámara. Resulta común tanto para la tradición psicoanalítica como la budista, no hay algo particularmente budista sobre mindfulness. Mindfulness es el estado en el que uno está cuando uno escucha música o cuando uno está viendo TV, pues hay que tener la atención en el objeto, mindfulness es usar esa capacidad auto reflexiva que tenemos para atender a nuestra experiencia, porque muchas veces no estamos atendiendo nuestra experiencia y nos perdemos completamente en nuestros sentimientos o pensamientos o planes acerca del futuro. Especialmente en la tradición budista, mindfulness es un trampolín para lo que es llamado la “comprensión clara” o “insight crítico”: las prácticas vipassana o de meditación insight que se construyen sobre mindfulness. Mindfulness crea un entorno interno calmo, suspendido imparcialmente, en donde uno puede empezar a hacerse preguntas sobre el *self* o el sí mismo, ¿quién soy? ¿Quién creía que era? ¿Quién creo ser yo ahora? ¿Cómo estoy respondiendo a estos flujos incesantes de experiencia que parecen conformar mi cuerpo y mi mente cuando empiezo a verlo de cerca? ¿Hay un *self*? ¿Yo, Mark, realmente existo acá, adentro, de la forma que siento existir cuando estoy en el mundo consciente de cómo mis necesidades no están siendo satisfechas, por ejemplo....

El punto del Mindfulness en la tradición budista es poder ser lo suficientemente ecuánime, lo suficientemente estable para examinar el *self*; luego Buda hizo esta proclamación increíble que no existe tal cosa como el *self* o que el *self* tal como lo comprendemos habitualmente, realmente no existe.

Mindfulness es un trampolín, en la tradición budista, para comenzar a apreciar lo que Buda enseñaba como vacuidad, o “shunyata” que se traducía originalmente como vacío. Mi amigo Robert Thurman lo traduce como libertad, ya que el insight sobre el vacío le da a uno cierta libertad de sí mismo, permitiendo a uno comprometerse de manera más completa con el mundo del que estábamos tan alejados.

Mindfulness en la tradición psicoanalítica es el fundamento de la auto examinación, la base de la terapia, y permite hacer un insight en...”¡oh! ¿de

qué me estaba preocupando tanto? no entendía, pero ahora puedo ver”, así es que también es un vehículo. Mindfulness puede ser quizás necesario, pero no suficiente como modalidad terapéutica.

RS: Aclárenos eso, volvemos una y otra vez a este término “insight”. En la tradición psicoanalítica, actualmente, creo que muchas personas lo ven como un estado mental limitado, el insight como algo un poco lógico, lineal... hablar acerca de la historia que uno tiene, quejándose de sus padres; como que esos insights no parecen ser tan cruciales para el proceso de transformación personal desde el punto de vista de muchos terapeutas hoy en día. Pero Ud. sigue utilizando el término insight, refiriéndose a la auto-examinación, a la auto indagación crítica, ¿qué significa insight para Ud. desde su propia perspectiva integrando estas dos tradiciones?

ME: Para mí, la perspectiva budista siempre vino primero. Es la base de mi propio aprendizaje y desarrollo, por lo tanto, cuando primero pienso en el insight, pienso en particular acerca del uso budista del término, en donde el insight del que hablan, que es el más importante de acuerdo a la psicología budista, es el comenzar a ver que el *self* que pensábamos que era tan real, de hecho, es mucho menos real de lo que podríamos haber imaginado. Una vez que nos empezamos a cuestionar la realidad del *self*, éste no se va; la sensación del *self* continúa surgiendo, muchas veces de manera útil e importante, sin que sea necesario deshacerse de todo esto en conjunto; pero a veces, uno empieza a notar lo que los budistas llaman aferramiento, a algunos resentimientos quizá, a formas en las que uno se siente mal, o a formas en que uno sabe que está en lo correcto ...a los lugares donde uno sabe que le han herido....a los miedos que uno puede tener que parecen ser muy sustanciales; entonces, es interesante desde el punto de vista budista, observar: dónde está este *self* que se aferra a lo que cree ser. Por ejemplo, cuando voy a un retiro de meditación por una o dos semanas o lo que sea, después de los primeros 3 ó 4 días en que estoy tratando de estabilizar mi

mente, pensando en la vida que dejé y a la que voy a volver, una vez que la mente se estabiliza, lo que resulta muy interesante es dónde está el *self*, ¿de qué me estoy preocupando?, ¿en qué estoy pensando realmente?, entonces desde el lado budista uno se entrena para poder ver esa sensación de *self*, qué tan real es.

La última vez que estuve en un retiro pensé que lo había encontrado y era como la inflexión de mi pensamiento, mi pensamiento era realmente yo mismo, había como una línea en mi pensamiento y yo dije, ese debo ser realmente yo (risas), pero luego después de haber visto esto, las cosas empezaron a ser un poco menos obvias. Entonces desde el punto de vista budista, de eso se trata el insight...¿dónde está el *self*? y se convierte en algo más confuso – no necesariamente más claro - por lo tanto, el insight es llevarlo a Ud. a un estado de confusión que de cierta manera se siente como algo nutritivo, como un estado de confusión nutritivo.

Por lo tanto, la terapia creo yo, con mi experiencia de ser tanto paciente como psicoterapeuta, la terapia tiene el potencial de hacer algo similar. Ciertamente crea un entorno seguro donde las personas pueden salir del lugar en donde están estancadas. Eso podría ser en un lenguaje coloquial psicológico lo que los budistas quieren decir con aferrarse, ¿dónde estamos estancados?, y si hay algo que yo puedo hacer como terapeuta para ayudarlos a avanzar en eso, para ayudarlos a desestancarse.... en el lenguaje de Winnicott, en vez de quedarse ahí fijados en un aspecto en particular de sí mismos, ¿de qué manera podemos hacer que eso avance más hacia la fluidez de su naturaleza real desde la perspectiva budista? Eso entonces se convierte realmente en el trabajo y en el juego de la terapia....cómo uno como terapeuta puede hacer que la terapia sea lo suficientemente buena para poder hablar desde donde se está estancado y luego... si hay algo que puedo hacer para empezar a arrojar luz sobre eso o humor sobre eso, para dejar que Ud. respire un poco más y así empiece a avanzar.... y eso tiene que ver con el insight acerca de la verdadera naturaleza del *self*, cuando eso comienza a suceder.

RS: Es interesante.... tomando ese punto, permítame llevar la conversación a uno de los artículos de esta edición de la revista. Michael Yapko, uno de los conocidos hipnotistas clínicos, tiene un artículo que se llama “-Sugiriendo Mindfulness” y creo que ahí él llega a algo que se relaciona mucho con lo que Ud. estaba hablando....cuando uno se ve a sí mismo y trata de buscar esa fugacidad, ese ritmo de experiencia que pensamos que es el *self* y éste sigue cambiando inevitablemente. Parte del problema y ciertamente desde su punto de vista y de las investigaciones, es que somos sociables, que no estamos solos, que somos tan sugestionables y que estamos tan conectados entre nosotros, y que por lo tanto, si nos aislamos en estados de meditación... esto pareciera ser arbitrario. Una de las cosas de las que Yapko habla es que cuando los psicoterapeutas utilizan la práctica del mindfulness en la terapia, lo que hacen a menudo como psicoterapeutas es olvidar cómo es el proceso de la sugestión humana y cómo influyen ese estado de autoexploración en el cliente, como si existiera de manera separada de ellos y el enorme impacto social y el impacto neurológico implícito ¿qué siente Ud. respecto a eso, la sugestionabilidad de sus clientes y cómo realiza la exploración con ellos de su sentido del self y de su capacidad de mindfulness, cómo reúne esas dos cosas y como trabaja Ud. en su consulta?

ME: Bueno, un par de cosas, eso parece bastante certero, sobre lo que habla M.Yapko, y vuelvo a tomar el lenguaje de Winnicott sobre el Ser y el Hacer. Si el psicoterapeuta aplica sutilmente el Hacer en el paciente, consciente o inconscientemente, hace que entre en un bloqueo, algo que se interpone a lo que de hecho es terapéutico: la relación. Yo no le enseñé mindfulness a mis pacientes, esa no sería la manera como yo trabajaría con ellos. Yo tomo lo que imagino es un punto de vista psicoanalítico, donde estoy tratando de estar completamente presente, pero sin intervenir, sin interponerme.... lo que viene del paciente es lo que puede salir porque este es el momento para él y, sin embargo, me comprometo completamente con eso. Si hay alguna influencia del

mindfulness en la terapia, eso va a venir de un lugar no explícito, porque el enfoque durante esa hora es entregar atención imparcial a todo lo que se pueda observar, estar equidistante de su yo, de su ello y de su súper yo, donde todo lo que debe surgir, pueda surgir. Así es que pienso que ese punto de vista, que puede no ser un punto de vista tradicional psicoanalítico pero es hacia donde se ha ido moviendo como perspectiva terapéutica, es un punto de vista que se deshace de mucho de los problemas de sugestionabilidad de la que Yapko está hablando cuando el mindfulness se entrega de una manera más deliberada o se enseña como una técnica. Creo que es enormemente útil la enseñanza del mindfulness en un entorno terapéutico, se puede enseñar y es una herramienta maravillosa, pero como dije anteriormente es sólo una herramienta y que se puede utilizar para todo. Los pilotos suicidas japoneses la utilizaban en la II Guerra Mundial, ponían a sus pilotos en un estado, en un lugar donde podían llegar a estrellar sus aviones en cualquier cosa, así es que mindfulness se puede utilizar para cualquier cosa.

RS: Eso es algo interesante sobre su propia práctica terapéutica, entonces ¿Ud. nunca haría un ejercicio de mindfulness en su trabajo con las personas, no sugeriría que meditaran? cuéntenos qué pasa en la práctica.

ME: Muy ocasionalmente la gente llega a mí porque han leído mis libros y quieren que les enseñe a meditar, pero parece que no tienen nada más de lo que deban hablar en ese momento, así es que no parece completamente defensivo. En esas situaciones extraordinarias, ciertamente les enseño a meditar, pero la mayoría de las veces que la gente viene a hablar conmigo tienen temas reales de los cuales conversar y ahí mi orientación terapéutica no es hacer del mindfulness algo primario, sino hacer que el “insight” sea lo fundamental, por lo tanto, mi uso de la psicología budista en la terapia no es para enseñar a las personas a ser conscientes o aplicar el mindfulness, sino que es para ver a qué se aferran y cómo lo hacen, dónde su ego se está

estancando, dónde están estancados, qué puedo hacer creativamente una vez que los conozco para prestar ayuda?.....en eso es lo que pienso.

Ciertamente vienen personas y quieren aprender a meditar o a veces se da la situación que después de que los conozco digo sí, eso sería bueno. En esas situaciones yo generalmente les digo dónde yo he ido a aprender, dónde voy a los retiros y comparto información en cuanto a esto o la gente que me ha ayudado (Sharon Salsberg, Joseph Goldstein, Jack Kornfield). A menudo, viene mucha gente de diversas comunidades espirituales de esos mundos budistas, porque tienen problemas reales de los que necesitan hablar con alguien en que confíen y que no piense que sus temas budistas son “locos”.

RS: Es excelente tenerlo acá para poder obtener su opinión en cuanto a estos temas que estamos planteando en esta serie y que van a estar analizando otros de nuestros invitados. Hay otro artículo en esta edición de la revista de uno de nuestros futuros invitados, Dick Schwartz, quien también tiene estas nociones; en cierto sentido trata de hacer una distinción entre lo que nosotros pensamos de esta atención imparcialmente flotante que Ud. describe, y a lo que él se refiere como el “observador pasivo interno” y de una capacidad que él cree que tenemos de un *self* interior y esta habilidad de ser nuestros propios cuidadores para poder hacer una sanación interna, a través de darle a las personas una experiencia acerca de este *self* central y como puede nutrir y amigar estos aspectos del *self*.

Yo se que Ud. ha hecho terapia Gestalt y este es un tipo de cosas que muchos psicoterapeutas de una forma u otra han incorporado en su trabajo, y Schwartz hace esta distinción entre el “estado de testigo” o lo que él piensa por lo menos bajo un perspectiva más budista, y la idea que hay este potencial de sanación interior, de crear una relación, un vínculo entre este *self* interior y este *self* exiliado, que es así como se refiere a ello ¿esta noción le resulta conocida?

ME: Sí, todo ese tipo de lenguaje me parece bastante alienante y muy reduccionista, pero creo que parte de eso se refiere a que me preocupo de que

las ideas que estoy tratando de pensar y comunicar se podrían ver de la misma forma, así es que realmente mi propio pensamiento podría ser demasiado simplista como lo que Ud. describe. Pero creo que mi principal objeción a esa forma de pensamiento, a pesar de que yo imagino lo que quiere plantear esta persona y puede estar en lo correcto en cierta forma... la forma en que yo pienso acerca de esto se debe a que porque somos seres humanos, tenemos una gran capacidad de amar y de ser felices y eso lo tenemos como un derecho de nacimiento que se instala desde un principio en todos nosotros y creo que es a eso a lo que él se refería con el concepto del self interno o el "core self". Desde la perspectiva budista, todo ese lenguaje es *"oh...es así como la gente se mete en problemas...piensan que porque tocan algo más profundo en ellos, eso es su core self y se aferran a eso..."*

No obstante, descubrir el hecho de que *"sí, no estoy fallado, puedo amar, sigo con esa capacidad a pesar de que pensé que se había estropeado con malas relaciones y todas las cosas que experimentan las personas"*, realmente es tan simple en cuanto a lo que las personas buscan y necesitan, y no lo necesitan de otra persona, a pesar de que uno lo cree así. Si uno quiere amor se trata de encontrar la capacidad de hacerlo salir y eso surge de manera natural una vez que uno se aparta de en medio. Creo que esta es la enseñanza optimista de la psicología budista, que si uno aplica las prácticas meditativas entre las cuales mindfulness es la principal; si se aplica de manera sistemática durante suficiente tiempo, entonces, uno puede empezar a descascarar estas capas superficiales de lo que uno cree que es y cómo actúa. Y cuando uno hace esto empiezan a emerger estas cualidades que son sorprendentes, y ver qué tan simple y poderosas son realmente, eso es tremendamente reconfortante, y creo que de lo que él está hablando es de crear a este cuidador, en vez de buscarlo en un psicoterapeuta, en un amante o un profesor, porque ya está dentro de uno mismo. Por supuesto estoy de acuerdo con eso y está utilizando muchas cosas que son populares hoy en día de la teoría del apego y que es que la gente llega a la psicoterapia con problemas porque tienen apegos inseguros cuando empiezan a crecer. Eso viene de Winnicott nuevamente y

Bowlby, o de la observación directa que tenemos de madres e hijos, y que de cierta forma tenemos que reconstituir una capacidad de apego saludable, lo que puede suceder con un psicoterapeuta, puede suceder de manera interna en la meditación y obviamente él está desarrollando otra forma de hablar de este tema y que puede resultarle útil a muchas personas.

RS: Permítame referirme a una noción más que estamos explorando en esta edición de la que me gustaría saber lo que usted piensa...; pensamos de estas tradiciones orientales...o la imagen que tenemos... la idea del meditador individual que está separado de las relaciones, que está descubriendo el *self* y que está explorando la cualidad ilusoria de la experiencia humana, etc. Y luego la idea, que es parte del contexto de nuestras vidas hoy, que tiene que ver con los temas de las relaciones, donde uno puede ser un excelente meditador como sabemos, y estar en ningún lado en términos de su matrimonio u otras relaciones. Entonces ¿Cuál es la conexión que ve Ud. entre la meditación y este tipo de foco interpersonal que tienen muchas personas, muchos clientes que llegan a la psicoterapia, pues sus problemas tienen que ver con las relaciones?, ¿cuál es la conexión entre la meditación, el proceso de meditación, el Mindfulness y su capacidad de tener relaciones muy satisfactorias con otros seres humanos?

ME: Creo que sí, Ud. tiene razón, uno puede ser un excelente meditador y tener muchos problemas en su vida interpersonal, y creo que bajo ese pensamiento ser un maestro zen o un maestro budista o incluso un excelente estudiante del budismo, puede ser igual que ser profesor universitario, contador, abogado... uno puede ser artista, uno puede haber cumplido muy bien esos objetivos y seguir siendo un desastre en su vida personal.... y aquí nos desilusionamos un poco. Pero no significa que el ser un excelente meditador o incluso un psicoterapeuta, pueda ser excelente en otros aspectos, uno puede ser un excelente psicoterapeuta y ser pésimo como pareja. Si uno trabaja demasiado y esto interfiere en su vida interpersonal no va a ser bueno

en ella, creo que sí, eso es algo fundamental, incluso durante los últimos 20 ó 30 años hemos visto a muchos profesores budistas que se involucraron en su vida personal, se convirtieron en alcohólicos, durmieron con muchos estudiantes, empezaron a mal utilizar su poder; lo mismo sucede con los políticos, los profesores universitarios, los psicoterapeutas, yo creo que es la consecuencia a veces de cualquier tipo de poder en este mundo.

Sin embargo, creo que existe un potencial intersubjetivo o relacional incluso dentro de la meditación budista, de que no se realice solamente para el sí mismo, creo que todos los tipos de problemas interpersonales con los cuales uno se siente cómodo hablando en psicoterapia, actualmente tienden a emerger incluso en una práctica de meditación profunda. Recientemente estaba tratando de escribir lo que estoy denominando una psicobiografía de Buda, donde he investigado lo que se conoce de la vida anterior de Buda, antes de su iluminación, y he tratado de dilucidar lo que yo veo como temas interpersonales que aparecen en la historia de Buda; he tratado de hablar de ello casi desde una perspectiva de Winnicott, empezando con el hecho de que su madre murió cuando él tenía una semana de edad y que luego pasó por lo mismo cuando él dejó a su propia esposa e hijos, que pasó por alrededor de 6 años de intensas prácticas ascéticas, que lo hicieron aparecer como muy parecido a lo que serían hoy en día en nuestros modernos pacientes anoréxicos que están privándose de muchas cosas, odio hacia sí mismo... y todo eso, percolando bajo la superficie. Creo que hay aspectos de eso en muchos de nosotros que acudimos al mindfulness y a la meditación, no en todos por supuesto, pero a menudo existen temas de auto-aversión que se están actualizando en la meditación y que se pueden ignorar o se puede lidiar, dependiendo de la habilidad de quién le está enseñando a la persona que se compromete en eso. Y también existe una dimensión muy importante que es interpersonal en la práctica budista, donde la relación maestro-estudiante es muy fundamental.

RS: Bueno, se nos está acabando el tiempo, este es el libro en el que Ud. está trabajando.

ME: Sí, es el libro en que estoy trabajando ahora...

RS: Es fascinante y tiene que ver con nuestro tema, acerca de este mundo interno, con cómo nosotros tratamos de llegar a buenos términos con nuestra propia individualidad ilusoria y con nuestra necesidad evolutiva de estar conectados con otras personas... Y hemos abarcado aquí como la tradición de la meditación y la psicoterapia son complementarias.

ME: Al menos complementarias.

RS: Quiero recordarles amigos nuevamente, que Mark nos ha mostrado unos interesantes territorios, así es que tómense un tiempo para ver qué es lo que ha resultado importante para ustedes... ejerciten su capacidad de mindfulness. Ha sido muy interesante escuchar a Mark describir su trabajo y su perspectiva. Para poder continuar con esta conversación, Mark ha acordado revisar vuestros comentarios, así es que los invito a utilizar esta característica de este curso para poder ampliar así nuestra conversación.

Mark, esta es la primera vez que hemos hablado, ha sido un gran placer, así es que creo que nos ha dejado con muchos elementos para pensar y ha mejorado mi propia capacidad limitada del Mindfulness. Le agradezco mucho y mucha suerte con su libro.

ME: Muchas gracias, muchas gracias por sus preguntas muy inteligentes.

RS: Bien amigos continuaremos con nuestra serie la próxima semana, pero ahora todas las cosas están siendo fugaces, son parte de la impermanencia de esta vida....incluso esta conversación que ha resultado ser muy enriquecedora. Hasta luego.

