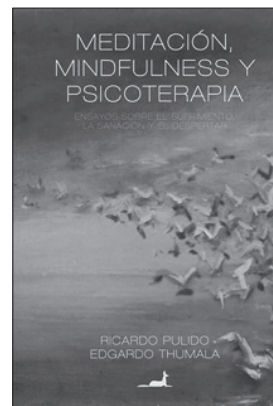


# MEDITACIÓN, MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA. ENSAYOS SOBRE EL SUFRIMIENTO, LA SANACIÓN Y EL DESPERTAR

**Autores:** R. Pulido y E. Thumala

**Editorial:** JC Sáez

(Rev GPU 2017; 13; 3: 220-223)



Luis Mardones<sup>1</sup>

Conversando con el Dr. Edgardo Thumala sobre Mindfulness, concluimos que la fuerza del tema no podía quedar extinta en un simple intercambio de ideas. Surgió pues la intención de hacer un comentario sobre su reciente libro, codirigido con el Dr. en psicología Ricardo Pulido: “Meditación, Mindfulness y psicoterapia. Ensayos sobre el sufrimiento, la sanación y el despertar”. La discusión sobre este tema goza hoy en día de un interés mayor que no se limita a la sola esfera terapéutica. Como es el caso en todas las ideas que penetran hasta el interés público profano, mindfulness no queda exenta de verse convertida en una tendencia sociocultural discutida por muchos pero donde el resguardo técnico específico no es fácil de asegurar por pocos, razón por la cual saludo cordialmente el esfuerzo conjunto puesto al servicio de la claridad y de la difusión oportuna de este libro.

Hablar de meditación es prácticamente análogo a hablar de Mindfulness, palabra compuesta de origen inglés. Siendo profana al español, todo lo que se diga sobre ella estará sujeto al ejercicio de traducción/interpretación. Los autores congregados en el libro intentan, cada uno a su manera, dar cuenta de esta dificultad lingüística. Por ello se extraen muchas acepciones para Mindfulness, donde la más coherente, según lo leído y los propósitos del libro, sería “atención plena”. Sin embargo esta acepción no es unánimemente empleada por los autores, de ahí el uso frecuente de meditación. A pesar de los diferentes usos terminológicos, Mindfulness (sin traducir) se muestra como un concepto homogéneo, sobre todo si es utilizada como sinónimo de meditación, porque no es la vertiente conceptual que vuelve inteligible Mindfulness, sino su vertiente práctica. Todos los autores no solo entienden el sentido del

<sup>1</sup> Psicólogo/Psicoanalista, Magister y Doctor en psicopatología y psicoanálisis (Université Paris 7 Sorbonne Cité).

concepto, además lo practican. De esta práctica surgen las experiencias subjetivas que complejizan el uso objetivo del concepto. No es de extrañar entonces que los autores se esfuercen en dar cuenta de *mindfulness* *via* sus propias impresiones subjetivas, siendo la práctica experiencial el referente de excelencia. Así la ambición que muestra el extenso título del libro no solo se explica desde una idea de precisión sobre el tema a tratar, sino que también deja entrever la ambigüedad del tema mismo y el recurso a la experiencia como el vector de precisión para la práctica. Desde esta perspectiva es difícil entender lo que realmente es *mindfulness*. Por consiguiente, el profano al tema, como es mi caso en esta lectura, apelará a sus propias experiencias “meditativas” o bien apelará a su imaginación siguiendo las descripciones citadas donde surge la noción de *mindfulness*.

Si el principio de *mindfulness* es “vaciar la mente” de todo tipo de construcción intuitiva que haga al sujeto, portador de la meditación, identificarse al flujo de pensamientos: *mindfulness* ya no es solamente un ejercicio meditativo sino también, al mismo tiempo, un estado. Este estado es el más difícil de describir, puesto que es paradójicamente un no estado. Soy yo quien *a posteriori* dice que es un estado y que con mis palabras recubro ese “vaciamiento” experiencial. Mis palabras se *adecuan*, no sin dificultad, a la vivencia que las suscita. Podríamos decir que ellas dependen de ese vaciamiento. Y todo lo que se habrá de decir sobre ese estado es aproximativo y sujeto a constantes revisiones posteriores. Aquí, nada es fijo. Al contrario, todo muta. Esta inadecuación entre palabra y cosa no es nueva – pensemos por ejemplo la representación de cosa y de palabra en psicoanálisis. Sin embargo, con *mindfulness* parece acentuarse esta inadecuación y ser casi el *leitmotiv* entre práctica y concepto o, si se quiere, entre ejercicio y estado.

Acompaña a este estado de vaciamiento una sensación de unión del sujeto con aquello que le rodea. El sujeto no es algo aparte con lo que le circunda, aquí él es un todo con el todo. Ni límites ni partes no pueden imponerse al mundo percibido. El sujeto es su mundo. Así, cuando nos referimos a alguien que está absorto en sus pensamientos, decimos justamente “está en su mundo”. Asumimos, prácticamente sin duda, que un sujeto silencioso, con la mirada “hacia dentro” y habitualmente distendido, está “ocupado” en sus pensamientos. También existe la posibilidad que el sujeto esté, como se suele decir, en “blanco”. Sea en “sus pensamientos” sea “en blanco” el sujeto está en “su mundo”. Por el momento, importa menos saber si se está en blanco o en pensamientos, es la partícula posesiva “su” que vuelve problemático el mundo del sujeto. La pro-

piación subjetiva, según esta perspectiva, se desarrolla a partir de la abolición de límites con el mundo. El sujeto ya no es él y su mundo, él es simplemente su mundo. Este sujeto-mundo se amalgama en un todo, en una conciencia total y totalizante. El mismo movimiento reflexivo que conlleva la abolición de límites es la desposesión del mundo. Siendo el mundo el sujeto mismo, la desposesión es igualmente subjetiva. Cuando los autores del libro, al hablar de *mindfulness*, hacen referencia a una desposesión, un soltar, dejar ir, etc., hacen referencia al mismo tiempo a la desposesión subjetiva. Y si todos estos autores, en diferente medida e implícita o explícitamente, dan cuenta de una pérdida de sentido a causa de una secularización “posmoderna”, todos ellos deben asumir que el adjetivo “posmoderno” no es más que una consecuencia de la exportación cultural de oriente a occidente de la meditación budista<sup>2</sup>. ¿Cómo diferenciar entonces la conciencia plena meditativa de la desapropiación subjetiva propia de los tiempos actuales?, ¿o es que son las dos una y la misma cosa?

El pleonasma: conciencia plena meditativa no es anodino. Este muestra la ambigüedad de la práctica meditativa y de su estado de conciencia. La práctica milenaria de meditación Tao, como sostienen los autores, se funda en una creencia místico-religiosa. Esta última es el ideal místico que subyace a la práctica y su producto, la conciencia plena, es el estado conducente a la iluminación. Toda práctica religiosa que se quiera meditativa está supeditada a un gesto repetitivo que encarna el ideal místico en el creyente. Un ejemplo análogo sería la eucaristía cristiana, donde se repiten las pasiones de Cristo en el rito. En el Tao podría ser la posición de la flor de loto, tal como Buda se iluminó en ella. Estas prácticas emulan, en el cuerpo y en sus gestos, el estado místico alcanzado por el ideal a seguir. Pero si no se cree, ¿cuál sería el sentido de repetir un gesto una y otra vez?

<sup>2</sup> E. Thumala, R. Pulido y J. Safran, este último en menor medida, asumen sin crítica alguna que el contexto social actual, donde se manifestaría la pérdida de sentido del sujeto es de índole postmoderna. Porque la atomización de la *Historia en microrrelatos*, según *La condición del hombre moderno* (Lyotard, 1979), empleada por los autores, muestra el vuelco del individuo hacia una verdad subjetiva independiente de su contexto histórico. Sin embargo no es el microrrelato el verdadero problema, sino su ausencia. Los escombros subjetivos resultantes de la caída de la *Historia* muestran un puro devenir, sin anclaje espiritual para el sujeto actual. *Condición* ideal para la comprensión del comportamiento de la noción de *mindfulness* en su inclusión a occidente.

Un contraejemplo no místico sería pensar en alguien que va a entrenarse al gimnasio y repite sus *repeticiones* para esculpir su cuerpo. Su repetición es tolerada por el objetivo final perseguido. La práctica puede hacerse menos engorrosa porque se sigue un ideal estético o de salud e incluso puede tornarse placentera para el cuerpo. En este sentido, el sujeto que va al gimnasio también cree en algo mediato. Lo inmediato está vacío de carga mística porque es pura acción. Sin embargo su práctica repetitiva inmediata puede volverse mística en el placer asociado al esfuerzo de la repetición, porque la repetición concreta inmediata aprehende del ideal el misterio abstracto mediato: *natura naturans*. La inmediatez se mediatiza en el fin perseguido: se vislumbra un horizonte, práctica y estado hacen una *Gestalt*. En otros términos, todo lo que es invisible en el ideal se hace visible en el gesto de repetición. Paradójicamente, se es un poco abstracto en lo concreto de la práctica. Al encarnarse el ideal abstracto en el cuerpo, se está mistificando la práctica concreta por el solo hecho de repetirla. La acción de repetir imprime al gesto una persistencia que no le es propia —el gesto se extingue cuando finaliza el propósito, por ejemplo mover el cuerpo. El movimiento es en consecuencia efímero si no se le ejecuta muchas veces y no forma un esquema de acción: un paso es un punto de detención si no le siguen otros que formen el caminar. Por extensión, es justo pensar que uno de los movimientos humanos más enigmáticos es la respiración: su automatismo reflejo le confiere un esquema de acción inmanente: vida o muerte. Meditar con/por/en ella es la prueba más difícil de la práctica de conciencia plena. No es raro constatar entonces que las prácticas de meditación budista centren todos sus esfuerzos en la disciplina del respirar. Aquí el cuerpo se concientiza en el vaivén de la inhalación y la expiración. Verdadera solución de compromiso entre disciplina y conciencia. El cuerpo procura una repetición espontánea que el sujeto nada más sigue, la intención del sujeto se desvanece en el automatismo del cuerpo. Sin intención definida, el sujeto, quien se procuró este estado, accede a un estado de desentendimiento de sí mismo. No hay yo que comande la acción definida ya que es el cuerpo quien toma el relevo de la intención (dirigida al objeto). La espontaneidad del sujeto está presente pero no el yo —o al menos no su síntesis psicológica. Podríamos poner en paralelo esta idea con un reciente comentario a este libro, donde el psiquiatra León Cohen ejemplifica con su experiencia personal lo que él entiende por mindfulness. El autor recrea por medio de un bello relato su experiencia como deportista (arquero de la selección de Chile en 1971) y de cómo esta práctica

puede ser equiparada con una experiencia meditativa. Meditativa porque, tal como sostiene Cohen, el yo estaba tan focalizado en una percepción panorámica que la asimilación objetiva del momento no tuvo lugar. Podríamos decir entonces que el comentario de Cohen sobre Mindfulness está, cual obra pictórica, enmarcado en un cuadro impresionista. Desde este ángulo, la experiencia relatada por el autor es, sin lugar a dudas, meditativa. Al serlo, ella es, al igual que todas las experiencias presentadas en el libro, una descripción fenomenológica, donde la *suspensión del juicio* permite el acceso a la esencia de lo vivido. Así la finesa de la experiencia descrita no depende necesariamente, en primer término, de lo vivido sino de la aptitud subjetiva a relatar. De este modo la sensibilidad existencial, propia al momento meditativo, sufre de una metamorfosis narrativa ulterior que reduce las impresiones del yo a un mero conjunto de palabras. Como si el yo llegara a destiempo a la cita meditativa y donde su única participación sería recoger las impresiones ya pasadas. Con la ayuda de las palabras el yo se recrea, o eso que es lo mismo, se cuenta una historia que no tuvo lugar en su memoria. Sin memoria pero con un recuerdo emocional (corporal también), el yo se repone de una experiencia a la que no fue invitado. En fin, al igual que los estados hipnóticos, la presencia del yo es facultativa y siendo la acción indefinida, por la ausencia de comando intencional propio, el sujeto experimenta un enlace panorámico con el medio: el sujeto deviene un todo con el objeto. Una suerte de *presencia despersonalizada* donde se mimetizan la percepción del objeto y la del yo por la irrupción emocional meditativa. Sin hitos y sin relieves históricos subjetivos, pura planicie realística, el núcleo del sujeto se deshace en una equivalencia objetiva inmediata. Verdadera diseminación subjetiva que imprime al medio circundante inmediato una cualidad *transitivista*: el espacio existe, pulsa y respira con la cualidad de una atmósfera subjetiva exteriorizada. No hay contraste ni oposición subjetiva frente al espacio ilimitado objetivo.

Este momento podríamos definirlo como a-histórico. El sujeto se desprende de la continuidad historiográfica, otrora tejida por el mismo, y del ocurrir sociohistórico que le sostiene. Ni sincronía ni diacronía, puro devenir. En este sentido, la abolición de límites (yo no-yo, dentro-fuera) es también una abolición del tiempo. Sin límites y sin tiempo, el sujeto no está en oposición a nada tangible. Podríamos catalogar esta experiencia como libertad de acción. No obstante, el sujeto saborea la sensación de libertad solamente una vez que esta ya ha pasado o, mejor dicho, cuando el estado de éxtasis ha declinado. Esta declinación marca

un antes y un después en la experiencia del sujeto, este sabe que estuvo libre de la Historia por un momento. Este momento radicalmente intemporal se ofrece al sujeto como una experiencia personal sin definición representacional. De ahora en adelante todo lo que el sujeto diga o piense de esta experiencia dependerá de su propia aptitud representativa para codificar sus eventos pasados. De otro modo, más participación consciente del yo en la aprehensión de experiencias más certeza subjetiva de lo vivido. Inversamente, menos participación consciente del yo menos certeza subjetiva y, lo que aún es más extraño, mayor presencia de objetividad ajena<sup>3</sup>. La capacidad perceptiva del sujeto

en Mindfulness colisiona con una experiencia ya pasada donde él no tuvo, aparentemente, nada que ver –este fenómeno es flagrante en algunos deportistas, donde la vivencia física ha sido tan intensa, que llegan a describir estos estados en tercera persona gramatical. Es la irrupción lógica del lenguaje la que no se ajusta fácilmente a la experiencia de conciencia plena. Como si las palabras sobrasen, el sujeto no da cuenta exactamente de su experiencia vivida porque la práctica meditativa no se funda en el tiempo gramatical discursivo. Este fenómeno atraviesa todos los capítulos del libro y su consecuencia más remarcable es la disparidad presente en las descripciones de la experiencia Mindfulness.

---

<sup>3</sup> Definitivamente esto corresponde a la *neurofenomenología* de Francisco Varela (2000), donde el aporte fundamental reside en integrar la primera persona subjetiva a los estudios metodológicos en tercera persona objetiva.