



Ediciones **UDD**

# BIENESTAR Y ESPIRITUALIDAD

Diálogos desde la psicología,  
la filosofía y la sociología

---

DANIEL DUHART Y DAVID SIRLOPÚ, EDITORES



# BIENESTAR Y ESPIRITUALIDAD

Diálogos desde la psicología,  
la filosofía y la sociología

# BIENESTAR Y ESPIRITUALIDAD

Diálogos desde la psicología, la filosofía y la sociología

DANIEL DUHART Y DAVID SIRLOPÚ, **EDITORES**

DISEÑO EDITORIAL: José Reinaldo Chandia

ILUSTRACIONES: Natalia Chandia

 **Publicaciones**  
Facultad de Psicología

©2015 Derechos reservados

# BIENESTAR Y ESPIRITUALIDAD

Diálogos desde la psicología,  
la filosofía y la sociología

---

DANIEL DUHART Y DAVID SIRLOPÚ, EDITORES





# AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, tenemos una deuda de gratitud muy especial con todos los autores de este libro. Es importante mencionar que algunos de ellos fueron expositores de un seminario académico realizado en Concepción el año 2010, y que tuvo como ejes centrales la salud mental, el bienestar psicológico y la espiritualidad. Segundo, por brindarnos todo su apoyo para la publicación de este libro, queremos dejar constancia de nuestro agradecimiento a las siguientes personas de la Universidad del Desarrollo: Teresita Serrano (Decana de la Facultad de Psicología), Nora Kusch (Directora de la Facultad de Psicología, sede Concepción) y Verónica Villarroel, esta última como ex-Directora de la Facultad de Psicología, fue la gestora del seminario y principal impulsora para que varias de las ponencias pudieran materializarse en forma de libro.

Daniel Duhart desea agradecer al *Instituto para Estudios en Prosperidad Global* por la realización del proyecto de investigación-acción que coordinó y en el cual se basó para su capítulo en el libro. Asimismo, quiere reconocer el apoyo y paciencia de su familia en todo momento. David Sirlopú, por su parte, quiere agradecer a Paulina Marín y Tomás Varnet, alumnos de pregrado de psicología de la Universidad del Desarrollo, quienes lo apoyaron en una fase inicial de este proyecto con la revisión de los capítulos.

Daniel Duhart S.  
David Sirlopú D.





# NOTA DE AUTORES

## **Claudio Araya Véliz**

Psicólogo, Pontificia Universidad Católica de Chile. PhD© en Investigación en Psicoterapia, Universidad de Chile-Pontificia Universidad Católica de Chile. Magíster en Psicología Clínica, mención Constructivismo Sistémico de la Universidad Adolfo Ibáñez. Postítulo en Psicoterapia Sistémico-Estratégica en UAI-CAPSIS. Profesor Escuela de Psicología Universidad Adolfo Ibáñez. Autor del libro *El Mayor Avance es Detenerse. Mindfulness en la Vida Cotidiana* (2010).

## **Roberto Arístegui Lagos**

Psicólogo, Pontificia Universidad Católica de Chile. PhD en Ciencias Sociales, Universidad de Tilburg, Holanda. Doctor en Filosofía Universidad de Chile. Magíster en Filosofía Universidad de Valparaíso. Certificado en Terapia Sistémica Estratégica Breve, Capsis, Chile. Profesor Escuela de Psicología Universidad Adolfo Ibáñez. Psicólogo clínico y Supervisor clínico acreditado por la Sociedad Chilena de Psicología Clínica.

## **Mauricio Cerda Beroíza**

Psicólogo, Pontificia Universidad Católica de Chile. Magíster en Psicología Junguiana por la Universidad Adolfo Ibáñez. Postítulos en Imaginería Afectiva Guaida, Hipnosis Ericksoniana y Respiración Holotrópica en el Grof Transpersonal Training. Formación en la Escuela SAT dirigida por Claudio Naranjo. Docente des-

de 1991 en varias Universidades. Desde el año 2001 es académico con media jornada en la Universidad de La Serena. Ejerce la psicoterapia en consulta privada. Director de un Postítulo tutorial en Psicoterapia Humanista y Transpersonal y psicólogo clínico acreditado como especialista en psicoterapia y supervisor. Editor del libro *Cielo Azulado. Psicología y Psicoterapia Humanista Transpersonal*, cuya segunda edición fue publicada en 2011 en una coedición RIL-Universidad de La Serena. E-mail: mcerdab@userena.cl

### **Daniel Duhart Smithson**

Licenciado en Historia, Pontificia Universidad Católica de Chile. Magíster en Estudios Sociales y Políticos Latinoamericanos, con mención en Desarrollo Social (ILADES/UAH). Doctor © en Sociología de la Universidad Alberto Hurtado. Becario Conicyt del Programa de Capital Humano Avanzado. Docente de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile, del Magíster Análisis Sistémico de la Sociedad y del Magister en Psicología Comunitaria, ambos de la Universidad de Chile. Entre los años 2006 y 2009 coordinó en Chile el proyecto "La promoción de un discurso sobre ciencia, religión y desarrollo" del Instituto para Estudios en Prosperidad Global. E-mail: dduhart@gmail.com

### **Ramón Florenzano Urzúa**

Es médico-cirujano por la Universidad de Chile, especialista en Psiquiatría por la Universidad de Chile y la Universidad de Carolina del Norte. Magister en Salud Mental de la Universidad de Carolina del Norte y Magister en Filosofía de la Universidad de Los Andes. Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de Chile y la Universidad de Los Andes. Docente-Investigador en la Facultad de Psicología de la Uni-

versidad del Desarrollo. Fue becario por las Fundaciones Kellogg y Rochefeller. Ha publicado 11 libros, numerosos capítulos de libro y publicado más de 100 artículos indexados en ISI-Scielo en temas de salud mental, salud del adolescente, evaluación de psicoterapias. Recientemente completó un proyecto FONDECYT Regular sobre mujeres suicidas con trastorno afectivo y el rol protector de la religiosidad. E-mail: rflorenzano@gmail.com.

### **Alexander Kalawski Boza**

Psicólogo, Pontificia Universidad Católica de Chile. Acreditado como Psicólogo Clínico, especialista en psicoterapia y supervisor de la formación de psicoterapeutas. En 1989 se le otorgó el premio Sergio Yulis, por la Sociedad Chilena de Psicología Clínica y el 2008 el Premio Colegio de Psicólogos de Chile. Ha participado como expositor en numerosos congresos simposios y jornadas. Cuenta con numerosas publicaciones sobre psicoterapia y psicología humanista. Profesor de la Escuela de Psicología de la Universidad Alberto Hurtado y en el Instituto de Formación Transpersonal Integral. Se desempeña como psicoterapeuta, habiéndose especializado en psicoterapia humanista, particularmente en técnicas de imaginería, Gestalt, Eneagrama y constelaciones familiares. E-mail: alexkalawski@gmail.com.

### **Rabino Marcelo Kormis**

Rabino del Círculo Israelita de Santiago. Licenciado en Biblia y Filosofía Judía de la Universidad de Haifa. Egresado del Seminario Rabínico Latinoamericano. Master en Ciencias Judaicas del Jewish Theological Seminary. Estudios de posgrado en Educación Judía de la Universidad Hebrea de Jerusalem. Es casado y tiene dos hijos.

### **Sergio Lara Cisternas**

Psicólogo, Universidad Central de Chile. Doctor en Psicología por la Universidad de Chile. Es Director Académico del Instituto de Formación y Desarrollo Transpersonal Integral (IFDI) y Coordinador para Chile del Instituto Focusing en Nueva York (EE.UU.). Se desempeña laboralmente como psicoterapeuta en consulta privada y profesor universitario, impartiendo cursos en pregrado y postgrado de cursos relacionados con terapia humanista-experiencial en la Universidad de Chile y la Universidad del Desarrollo.

### **Francesca Nilo Gatica**

Psicóloga clínica acreditada, atendiendo pacientes adultos y adolescentes. Magíster en Psicología Clínica de la Universidad del Desarrollo. Ejerció como Co-Directora del Centro de Meditación Budista Shambhala (periodo 2004-2006). A partir del 2006 es Instructora de Meditación, autorizada por Shambhala Internacional. Durante el año 2011 recibió la autorización para ejercer como profesora de Budismo Shambhala. Profesora de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo.

### **Ricardo Salas Astrain**

Profesor de Filosofía y PhD en Filosofía por la Universidad de Lovaina, con una tesis acerca de hermenéutica del lenguaje religioso mapuche, dirigida por J. Ladrière. Ha escrito varios artículos y libros acerca de la religión mapuche y la religiosidad popular en Chile, así como sobre la identidad y la modernidad en el pensamiento latinoamericano. Entre sus libros se pueden mencionar *Lo Sagrado y lo Humano* (1996) y *Ética Intercultural* (2003). Ha sido editor de libros colectivos sobre pensamiento crítico latinoamericano (2005), estudios interculturales (2006), la fenome-

nología del mundo de la vida (2008) y las éticas convergentes en las encrucijadas de la postmodernidad (2010). Actualmente es profesor en la Universidad Católica de Temuco en opción de Investigación y es investigador principal del CONICYT.

### **David Sirlopú Díaz**

Psicólogo, Universidad Ricardo Palma (Lima, Perú). Magister en Psicología Social-Comunitaria y Doctor en Psicología por la Pontificia Universidad Católica de Chile. Ha publicado varios artículos sobre relaciones intergrupales, cultura e inmigración. Actualmente es Docente-Investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción.





# ÍNDICE

- 19      **PRÓLOGO**  
*Jorge Gissi B.*
- 25      **INTRODUCCIÓN**  
**CIENCIAS SOCIALES, ESPIRITUALIDAD Y BIENESTAR**  
*Daniel Duhart S. y David Sirlopú D.*
- 39      **CAPÍTULO 1**  
**ESPIRITUALIDAD, RELIGIOSIDAD Y SALUD MENTAL:  
REVISIÓN SELECTIVA DE LA LITERATURA**  
*Ramón Florenzano U.*
- 59      **CAPÍTULO 2**  
**PASOS HACIA UN BIENESTAR RELACIONAL.  
MINDFULNESS COMO UN ESPACIO DE  
RELACIÓN CON OTROS**  
*Claudio Araya V. y Roberto Arístegui L.*
- 79      **CAPÍTULO 3**  
**PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL.  
UNA PERSPECTIVA CIENTÍFICA DE LA ESPIRITUALIDAD**  
*Mauricio Cerda B.*
- 107      **CAPÍTULO 4**  
**ESPIRITUALIDAD Y PSICOLOGÍA:  
LA PERSONA DEL TERAPEUTA, MEDITACIÓN Y AUTOCUIDADO**  
*Francesca Nilo G.*

- 
- 119      **CAPÍTULO 5**  
**SABIDURÍA AL ALCANCE DE LA MANO**  
*Alexander Kalawski B.*
- 127      **CAPÍTULO 6**  
**EL CAMINO DE VUELTA A CASA:  
AL ORIGEN, AL PARAÍSO, A LA  
TRASCENDENCIA, A LA CURA**  
*Sergio Lara C.*
- 139      **CAPÍTULO 7**  
**ESPIRITUALIDAD, RECONOCIMIENTO  
Y VIVIR BIEN**  
*Ricardo Salas A.*
- 159      **CAPÍTULO 8**  
**LA ESPIRITUALIDAD EN EL SIGLO XXI:  
UN APORTE DESDE LA TRADICIÓN JUDÍA**  
*Rabino Marcelo Kormis*
- 177      **CAPÍTULO 9**  
**UN DISCURSO SOBRE CIENCIA, RELIGIÓN  
Y DESARROLLO EN CHILE.**  
**ALGUNAS REFLEXIONES EN TORNO A LOS  
RESULTADOS DE UNA INVESTIGACIÓN PRELIMINAR**  
*Daniel Duhart S.*







# PRÓLOGO



# PRÓLOGO

*Jorge Gissi B.*

Las temáticas de la espiritualidad y del bienestar no han cesado de discutirse, analizarse, polemizarse y reivindicarse desde el siglo XIX, en algunos casos, al tenor de las ideas de pensadores poderosos tales como Kierkegaard, Nietzsche o Marx. La importancia de este debate se refleja en que éste no solo se ha mantenido en el siglo XX, sino que se ha expandido en el presente siglo XXI. Si bien son temáticas que han existido siempre —en cuanto ambas son inherentes a la condición humana— la generalidad de la discusión se ha ligado a las llamadas “modernidad” y “postmodernidad” (que por lo demás son términos inadecuados, ya que tratan de describir lo que la neurolingüística llama “nominalizaciones”, es decir, la transformación ilusoria de procesos y acciones graduales en sustantivos estáticos), así como a las críticas del “capitalismo” y al “malestar en la cultura”, y se han enlazado durante el último siglo a la creciente conciencia crítica sobre la pobreza, la anomia y la alienación en las sociedades modernas.

El presente libro tiene la virtud de relacionar intrínsecamente los conceptos de espiritualidad y bienestar, colaborando de tal modo al diagnóstico crítico de nuestra cultura nacional y del mundo occidental en general. Debo señalar que los coautores de este libro están entre algunos de los destacados intelectuales chilenos de la actualidad, que provienen desde disciplinas tan diversas como la psicología, la sociología, la filosofía, la teología y la psiquiatría, logrando síntesis y relaciones complejas y sugerentes. Así, las reflexiones de estos académicos avanzan en propuestas y caminos que están en la vanguardia de las preocupaciones de las Naciones Unidas, de grandes maestros de la humanidad (p.e., Gandhi y Martin Luther King, entre los mayores del siglo XX), de las ciencias contemporáneas y de las personas corrientes que sienten creciente y masivamente que sus vidas “se les escapan de las manos”, y que, por tanto, demasiado frecuentemente no se autodirigen ni se acercan a la felicidad, ni siquiera en los casos en que se tienen los privilegios de la riqueza económica.

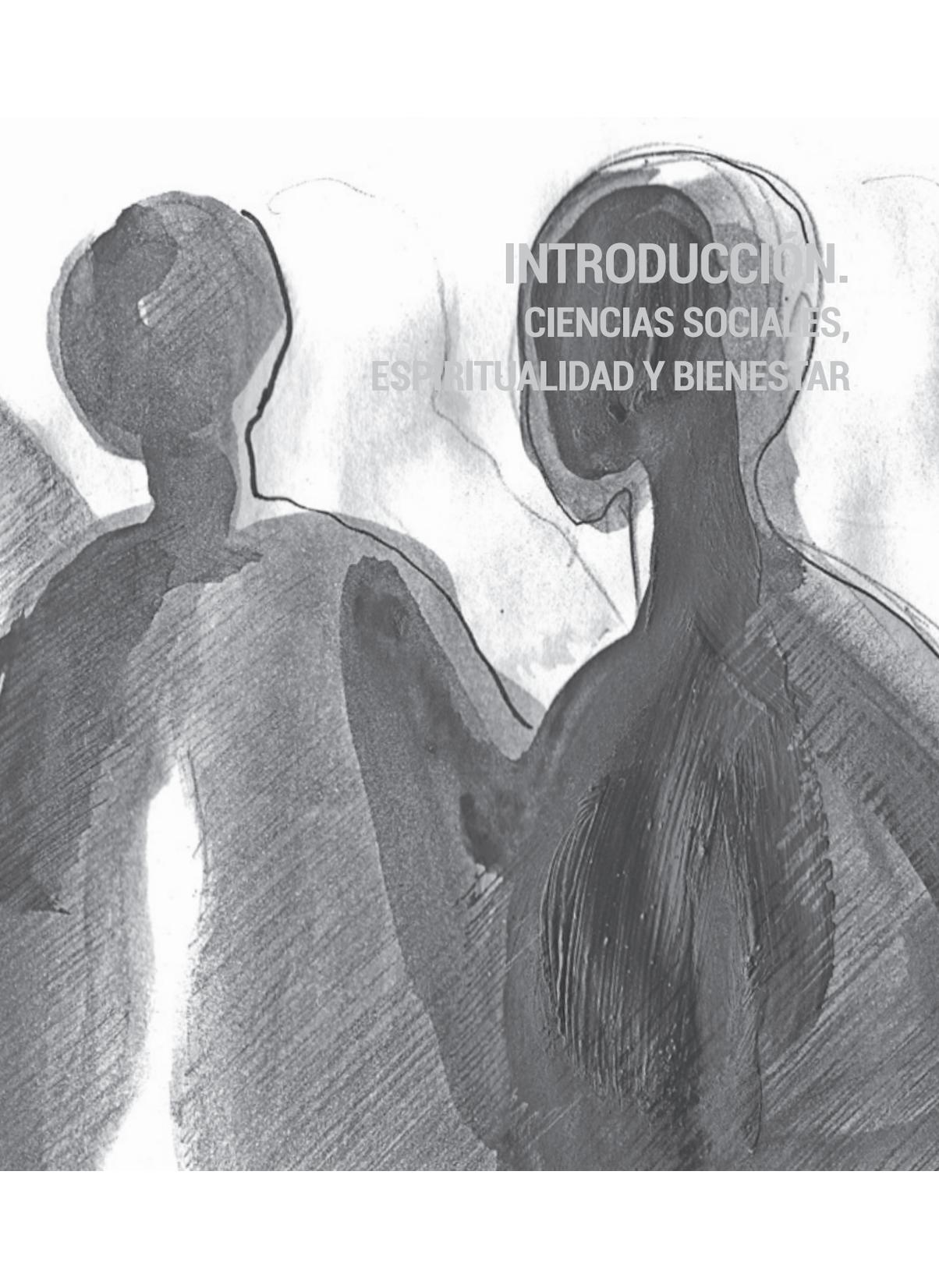
Los capítulos que componen este volumen analizan los problemas del bienestar existencial y espiritual en clara conexión con los problemas reales de distinta índole que presentan hoy en día las personas, pero siguiendo orientaciones teóricas recientes, en el sentido de remplazar los términos desarrollo y subdesarrollo por calidad de vida y precisamente bien-estar. En esta dirección, las ciencias se enlazan con las religiones y se abre radicalmente el diálogo Oriente-Occidente, que pidieron y desarrollaron, entre otros, Arnold J. Toynbee, Carl Gustav Jung y Mircea Eliade en la primera mitad del siglo pasado, y que continúan hoy el Dalai Lama, Joseph Campbell, Raimon Panikkar, Matthieu Ricard, Chögyam Trungpa o Ken Wilber. Tanto estos clásicos como los autores del libro son radicalmente ecuménicos: ni sectarismos de una ciencia o una escuela o una religión, sino confrontación y apertura universales. Múltiples playas y un solo océano, multiversidad y universidad. Esto permite y exige relacionar la compasión budista con la empatía y ambas con la autocompasión, con el *mindfulness* y con la sugerencia de que "el mejor avance es detenerse".

La omnipresencia y universalidad del sufrimiento que enseñó el budismo, se acompañan con las clásicas enseñanzas de todas las religiones de que "no hagas (ni digas) a los demás lo que no quieres que te hagan (ni digan) a ti; haz a los demás lo que quieres que te hagan a ti". La auto-condenación normal en Occidente ("no valgo nada", "no soy nadie") es reemplazada por la auto-comprensión y ésta es mejorada por la autocompasión. Como enseñaba Fromm, amar al prójimo como a ti mismo supone amarse a sí mismo. En filosofía Occidental, la otredad implica y exige el re-conocimiento, y como este libro nos demuestra, no solo necesitamos de la sabiduría del Asia clásica, sino también del re-conocimiento de nuestros pueblos y culturas indígenas: nuestra propia Asia y nuestra propia África.

Las psicoterapias, las socio-terapias y las políticas actuales que rigen las naciones pueden y deben hermanarse; los cambios espirituales que se originan como producto de cambios profundos en la interioridad del individuo ("intra") así como por los factores situacionales-relacionales ("extra") son convergentes y complementarios; también lo material y lo espiritual; lo micro y lo macro; el planeta y mi casa. De este modo, creo que el siguiente párrafo del orientalista alemán Max Müller, lo compartirá la mayoría de los autores y la mayoría de los lectores de este valioso libro: "Hay solo una religión eterna y universal que se halla sobre, debajo y más allá de todas las religiones, y a la cual todas pertenecen o pueden pertenecer".







**INTRODUCCION.  
CIENCIAS SOCIALES,  
ESPIRITUALIDAD Y BIENESTAR**



# INTRODUCCIÓN.

## CIENCIAS SOCIALES, ESPIRITUALIDAD Y BIENESTAR

*Daniel Duhart S. y David Sirlopú D.*

La relación entre bienestar y espiritualidad es un tema que ha sido abordado de manera ambivalente en las ciencias sociales, con diferentes etapas o fases que reflejan variados niveles de interés, pero que recientemente ha comenzado a recibir atención creciente. Luego del llamado 'giro cultural' de inicios de los años noventa, disciplinas tales como la sociología, la psicología, la antropología o los estudios culturales, han comenzado a reconocer la importancia de atender seria y sistemáticamente el estudio de estas intersecciones. Aunque es una discusión que se remonta hasta los comienzos del siglo XX con los estudios de Max Weber, Teillard de Chardin o Carl G. Jung y, más recientemente, en la década de 1970, con el surgimiento de la Teología de la Liberación propulsada por teólogos como el P. Gustavo Gutiérrez y Leonardo Boff o la Educación Popular de Paulo Freire, llama la atención que en la reflexión actual se plantee una conexión más directa entre la espiritualidad o la religión, y la construcción de alternativas de vida en común (o desarrollo).

Tal como se refleja en algunos de los capítulos de este libro, el campo del conocimiento y acción donde se ha discutido principalmente esta relación (y tensión), es en la teoría y práctica del desarrollo. Este tema, tanto desde el punto de vista conceptual como práctico, es una discusión recurrente en América Latina, así como en el mundo. Aunque es un concepto que ha evolucionado bastante desde su introducción y promoción a fines de 1940, sigue siendo ambiguo y persiste la necesidad de ampliar sus bases conceptuales. Articulado en un inicio bajo el marco de la industrialización y la urbanización

en los años cincuenta, el discurso del desarrollo luego se fue ampliando progresivamente en las décadas siguientes, pasando por la revolución verde en 1960; el desarrollo integrado y la incorporación de dimensiones como las de participación y género en 1970; el surgimiento del desarrollo sustentable en 1980; y más recientemente, la noción de desarrollo humano (Thomas, 2000). Podríamos decir que la evolución en esta temática es producto de una serie de crisis que han acompañado su expansión, entre los cuales pueden figurar los discursos que hacen referencia a la relación entre bienestar y espiritualidad (Noy, 2009a).

En este escenario es interesante observar la emergencia actual de discursos que analizan los supuestos materialistas del desarrollo y de las nociones de bienestar, así como las implicancias que éstos pueden tener con relación a las cosmovisiones de las comunidades, a las cuáles diversos programas están llamados a beneficiar. Este reconocimiento del rol de la religión y la dimensión espiritual —un giro intelectual entre los estudiosos del desarrollo ocurrido alrededor del año 2000— se expresa de diferentes maneras, con múltiples actores y variados enfoques<sup>1</sup>.

Pero el estudio de la religión y su rol en el desarrollo (o la sociedad), no es un asunto nuevo. Por ejemplo, esta relación ha sido abordada hace décadas desde los principales paradigmas sociológicos existentes, resaltando las dimensiones en las que éstas se enfocan (Dillon, 2003). En ese sentido, la religión ha sido estudiada de múltiples maneras: como conciencia colectiva, como motivación para la acción, como organización burocrática, como símbolos o conjunto de ritos, como medio de legitimación y socialización, como creencia, como sub-sistema social en proceso de diferenciación funcional, como habitus y práctica en un campo de capitales simbólicos, como una red de relaciones, como una religión cívica, entre otras. Los enfoques más recientes tienden a afirmar la multi-dimensionalidad de la religión (Zinnbauer et al. 1997), intentando adaptar su estudio al tiempo, el lugar y las circunstancias en vez de imponer un modelo teórico unidimensional (Woodhead, 2011). Junto con intentar superar los reduccionismos sociológicos del pasado, también se pre-

---

<sup>1</sup> Por ejemplo, varias agencias internacionales han establecido programas de investigación e intervención sobre religión y desarrollo. Tal es el caso de la Universidad de Birmingham junto con la Agencia de Cooperación Internacional del Desarrollo inglesa (DFID), el Ministerio de Ayuda Internacional holandés en colaboración con diferentes universidades (Ter Haar & Ellis, 2006), o en forma independiente la agencia de cooperación internacional (IDRC) de Canadá. También es conocido el caso del Banco Mundial (Marshall, 2001), que creó la World Faiths Development Dialogue (WFDD) en el año 2000.

tende dar cuenta de las cosmovisiones planteadas por individuos o comunidades.

Se puede afirmar que, en parte, esta crítica a los reduccionismos sociológicos se debe a la tensión entre la religión y la sociología como disciplina nacida bajo el mismo proceso de modernización (Parker, 1993), donde la teoría de la secularización tenía un carácter hegemónico. Por ello, son relevantes los desarrollos conceptuales que han disputado la teoría de la secularización (Turner, 2010). Conocido es el diálogo entre Jürgen Habermas y el entonces Cardenal Ratzinger que tuvo lugar el 2004, donde luego de reflexionar sobre las implicancias de la sociedad post-secular para la democracia liberal alemana, el filósofo alemán afirmarí:

"La neutralidad cosmovisiva del poder estatal, que garantiza las mismas libertades éticas para todos los ciudadanos, es incompatible con la generalización política de una visión del mundo laicista. Los ciudadanos secularizados, en cuanto que actúan en su papel de ciudadanos del Estado, no pueden negar por principio a los conceptos religiosos su potencial de verdad, ni pueden negar a los conciudadanos creyentes su derecho a realizar aportaciones en lenguaje religioso a las discusiones públicas. (Habermas & Ratzinger, 2006, p. 46).

Habermas y Ratzinger (2006) luego reflexionarían sobre el dialogo de la secularización como un 'doble proceso de aprendizaje' entre ciudadanos secularizados y ciudadanos creyentes. Esta afirmación tiene importantes implicancias teóricas y prácticas al momento de estudiar los modelos de desarrollo contemporáneos, así como los aspectos como el diseño e implementación de políticas públicas y programas.

Donde se han dado algunos pasos en esta dirección es en el círculo de los estudiosos del desarrollo y la escuela de pensamiento del post-desarrollo, campos multidisciplinares por excelencia. En estos centros se ha considerado el valor de la religión y la espiritualidad en los procesos de transformación social y de participación desde las bases (ver Rahnema, 2010). Estos enfoques se relacionan con la atención que algunos intelectuales han puesto en los movimientos sociales, haciendo un esfuerzo por contrarrestar el masivo desperdicio de la experiencia humana que las formas de conocimiento modernas estarían generando (Chakrabarty, 2009; Karlberg, 2004; Rösen, 2012; Sousa Santos, 2006). Asimismo, han surgido diversas maneras de conceptualizar las dimensiones, en las que la religión y la espiritualidad podrían tener una influencia en la teoría y práctica del desarrollo (Ryan, 1995). Así, resaltan conceptos tales como los de visión de mundo (Lunn, 2009), marco de significado (Dalton, 2012) y sistema de

conocimiento y práctica (Arbab, 2000). Destacan los casos de Rakodi (2012) y Noy (2009a), dos autores que han avanzado en la dirección de elaborar un marco analítico para el estudio sistemático de la religión en el desarrollo.

Al observar el campo de los discursos del desarrollo en el ámbito latinoamericano contemporáneo, distinguimos diferentes narrativas contemporáneas sobre el rol de la religión o lo espiritual, interconectadas entre sí de diversas maneras. Por un lado, se puede apreciar una larga tradición en América Latina de pensamiento crítico desde la religión, expresada especialmente en la Teología de la Liberación, el cual, acoplado al discurso ambientalista<sup>2</sup>, ha tomado nuevas formas entre algunos movimientos sociales y perspectivas académicas actuales. Otras tendencias latinoamericanas han entrado más en la discusión académica sobre la relación entre cultura y modernidad, cuestionando la teoría de la modernización desde una perspectiva de la religiosidad popular, ya sea con un enfoque más esencialista (Morandé, 1984) o abriéndose más a la pluralidad religiosa actual (Parker, 1993; Parker, 2012). Asimismo, algunas narrativas vinculadas al ecologismo han considerado el rol de las cosmovisiones religiosas y espirituales, así como la ética y los valores. Desde esta perspectiva, distintos autores se han dedicado a la reflexión sobre la relación entre los seres humanos y la naturaleza (Gudynas, 2004; Max-Neef, Elizalde & Hopenhayn, 1986; Toledo, 2003), la crítica hacia los modelos extractivos (Núñez del Prado, 2011), la necesidad de considerar otras temporalidades o incluso el freno a procesos de crecimiento (Pelfini, 2011).

Desde una perspectiva más internacional y global, la presencia reciente del concepto de felicidad en algunos informes de desarrollo humano de las Naciones Unidas, inspirado en el índice de Felicidad Interna Bruta (FIB) creado por el Reino budista de Bután, podría ser interpretado como otra narrativa para expresar las dimensiones espirituales del desarrollo, en este caso, bajo el concepto de lo subjetivo (Informe de Desarrollo Humano, 2012) o lo transpersonal (desde la psicología). Algunos países estarían integrando experimentalmente este elemento en el diseño de sus políticas públicas, o estarían utilizándolo como un criterio para su evaluación (Informe de Desarrollo Humano, 2012).

A estas narrativas debemos sumar el discurso del buen vivir (*suma gamaña* en aymara, *sumak kawsay* o *allin kawsay* en quechua) o vivir en armonía (*kume mögem* en mapudungún), que se han convertido en una verdadera alternativa a las concepciones de desarrollo (Salas, 2003). La metáfora misma busca la integración de elementos de la sabiduría ancestral

---

<sup>2</sup> Ver por ejemplo: [www.leonardoboff.com](http://www.leonardoboff.com).

y religiosidad indígena, cuestionando ideas como el progreso, la linealidad de los procesos de desarrollo, al antropocentrismo y la separación entre la sociedad y la naturaleza. En su lugar, se pone el foco en el bienestar de las personas en "un sentido ampliado a sus afectividades y creencias", transformando las relaciones entre ellas y con el medio ambiente (Acosta & Gudyndas, 2010; Grupo Permanente de Trabajo sobre Alternativas al Desarrollo, 2012; Vanhulst & Beling, 2012; Wanderley, 2011).

En la línea de estos esfuerzos, y a diferencia de lo que en un inicio pensaron los impulsores de la teoría de la secularización y el proyecto de la modernidad, los temas vinculados a la religión y la espiritualidad siguen estando muy presente al momento de reflexionar sobre la pregunta del desarrollo y las concepciones de bienestar, como lo reflejan el conjunto de trabajos reunidos en esta publicación a cargo de especialistas de diferentes áreas.

En el Capítulo 1, *Espiritualidad, Religiosidad y Salud Mental: Revisión Selectiva de la Literatura*, Ramón Florenzano indaga en algunos periodos de encuentros y desencuentros entre la ciencia, la psicología y la espiritualidad a lo largo de la historia. Para llevar a cabo dicho fin, declara desde un comienzo la adopción de un enfoque "no ontológico", esto es, no pronunciarse sobre la veracidad de las tesis espirituales. El autor pone especial atención a los vaivenes que han sufrido las relaciones entre el psicoanálisis y la religión, además de analizar la especial confluencia entre las psicoterapias modernas y la función de la religión, que comparten la noción de que las personas pueden transformarse a sí mismas. Por último, discurre sobre el crecimiento sostenido de trabajos teóricos y empíricos dentro de la psicología que han analizado los beneficios que tiene la observancia religiosa en el bienestar y la felicidad de las personas.

En el Capítulo 2, *Pasos hacia un Bienestar Relacional. Mindfulness como un Espacio de Relación con Otros*, Claudio Araya y Roberto Arístegui parten de una fundada crítica a la división ontológica entre sujeto y objeto, sugiriendo en su lugar un enfoque relacional y no sustancial. En este sentido, la práctica del *mindfulness* o mentalización se propone como un espacio de encuentro entre psicoterapia y espiritualidad, porque ella puede servir de puente para integrar la tradición científica occidental con las prácticas contemplativas orientales. Basados en las obras de filósofos tales como Heidegger o Merleau-Ponty así como en las investigaciones de Francisco Varela, los autores plantean una noción de sí mismo que no es un ser individual o separado del mundo, sino que encuentra su significado en todo lo que lo rodea. Puesto que la psicoterapia ha estado fuertemente influida por el paradigma moderno, dejan abierta la pregunta acerca de las características que debiera contar una psicoterapia que

en el futuro haga suyo un modelo teórico relacional, que integre subjetividad y objetividad como dos dimensiones necesarias y no reducibles de la experiencia.

La psicología transpersonal —una corriente interesada en conocer los fenómenos de orden espiritual que se manifiestan en el comportamiento de personas y grupos— es objeto de una completa y organizada descripción por Mauricio Cerda en el Capítulo 3: *Psicología Transpersonal. Una Perspectiva Científica de la Espiritualidad*. Partiendo de la premisa que la espiritualidad es una dimensión consubstancial al ser humano, el autor realiza una presentación de los hitos fundacionales, los conceptos centrales y las figuras prominentes de esta corriente. Si bien la psicología transpersonal tiene como tarea el análisis de una dimensión inefable, elude un tratamiento doctrinario y, más bien, sus investigaciones empíricas pretenden abordar la espiritualidad como una facultad semejante a las dimensiones cognitivas y afectivas.

Los Capítulos 4, 5 y 6 nos presentan diferentes formas de integrar la meditación en la praxis psicoterapéutica. Así, en el Capítulo 4, *Espiritualidad y Psicología: La Persona del Terapeuta, Meditación y Autocuidado*, Francesca Nilo nos plantea los beneficios de integrar la meditación en el trabajo del psicoterapeuta, efectos que ella ha podido comprobar en su práctica profesional. Puesto que los psicoterapeutas deben enfrentarse a diario con temas muy dolorosos que los llevan a acceder a las zonas más sombrías de la subjetividad humana, la meditación, especialmente la *Shamatha-Mindfulness*, se constituye en una técnica muy útil para enfrentar estos momentos. Nilo considera que este tipo de meditación tiene consecuencias positivas en el auto-cuidado del terapeuta, puesto que permite profundizar en procesos de auto-conocimiento e integrar el cuerpo y la mente.

*Sabiduría al Alcance de la Mano* es el nombre del Capítulo 5 escrito por Alexander Kalawski. Acá se nos presenta de forma didáctica un método para comunicarnos con nosotros mismos, con el propósito de “escucharnos en vez de hablarnos”. En este breve pero interesante texto, el autor nos brinda, paso a paso, una serie de instrucciones que pretenden que el lector se atreva a probar la experiencia en sí mismo. A modo de ilustración de los resultados de esta experiencia, nos presenta dos piezas poéticas, una de ellas de su propia autoría.

En el Capítulo 6, Sergio Lara destaca en *El Camino de Vuelta a Casa: al Origen, al Paraíso, a la Trascendencia, a la Cura* la importancia de incorporar al trabajo psicológico la noción de camino espiritual, la cual es una búsqueda activa que conlleva un trabajo constante sobre uno mismo, cuyo fin es encontrar la propia identidad. Al igual que otros autores de este libro, comparte que la incorporación al acervo científico de técnicas de meditación orientales como el

*mindfulness*, están enriqueciendo la comprensión de lo que es el ser humano. Sin embargo, señala que hasta el momento solo han sido explorados algunos aspectos de estas tradiciones, y no se ha dado suficiente atención a elementos centrales en la meditación y la oración como son los procesos de búsqueda.

Los Capítulos 7, 8 y 9 se adentran en campos distintos de la psicología tales como la filosofía, el judaísmo y la sociología. Ricardo Salas, en el Capítulo 7: *Espiritualidad, Reconocimiento y Vivir Bien*, realiza un lúcido análisis filosófico de las claves simbólicas del "vivir bien". Esta noción, sin embargo, no es abordada desde perspectivas científicas y monoculturales, sino más bien desde las sabidurías de los pueblos originarios de este continente, tales como los andinos, los pascuenses o los mapuches. Salas indica que para estos grupos el sentido de la espiritualidad no era entendida como algo puramente trascendente, sino que enraizaban al ser humano en la dinámica del cosmos, tratando de mantener el equilibrio de la sabiduría que proviene de la tierra.

Los aportes de la tradición judía a la espiritualidad son tratados por el Rabino Marcelo Kormis en el Capítulo 8: *La Espiritualidad en el Siglo XXI: Un Aporte desde la Tradición Judía*. El autor parte realizando un diagnóstico de la sociedad contemporánea, en donde el materialismo, el hedonismo, la permisividad y el relativismo están conduciendo a cada vez más personas a una inexorable falta de sentido. Para enfrentar esta situación, la tradición judía (al igual que otras religiones) puede ofrecernos tres elementos para potenciar nuestra espiritualidad: el redescubrimiento de nuestro sentido de vida, la recuperación de nuestros espacios privados y nuestro sentido de comunidad y el redescubrimiento de la fascinación por el estudio.

Finalmente, Daniel Duhart presenta en el Capítulo 9, *Un Discurso sobre Ciencia, Religión y Desarrollo en Chile. Algunas Reflexiones en torno a los Resultados de una Investigación Preliminar*. Este trabajo tiene un doble propósito. Primero, examina de manera profunda las falencias de la aplicación del modelo desarrollista en América Latina, identificando dos causas: el olvido de los principios espirituales necesarios para el bienestar humano y una aplicación inadecuada de la ciencia en diferentes niveles. Segundo, analiza los resultados de una investigación exploratoria sobre las relaciones entre ciencia, religión y desarrollo en un grupo de gente vinculado a sectores académicos, gubernamentales y comunitarios. En general, los participantes coincidieron en señalar que el modelo desarrollista ofrece una visión fragmentada del conocimiento y la espiritualidad.



## REFERENCIAS

Acosta, A. & Gudynas, E. (2010). *El buen vivir más allá del desarrollo*. Lima: DESCO.

Arbab, F. (2000). Promoting a discourse on science, religion and development. En S. Harper (Ed.), *The lab, the temple and the market. Reflections on the intersection of science, religion and development* (pp. 149-210). Ottawa: International Development Research Center/Kumarian Press.

Chakrabary, D. (2009). *El humanismo en la era de la globalización*. Barcelona: Katz Editores.

Dalton, A. M. (2013). *Beyond functionality: Religion and international development*. *Canadian Journal of Development Studies*, 34, 158-174.

Dillon, M. (Ed.) (2003). *Handbook of the sociology of religion*. Cambridge: University Press.

Grupo Permanente de Trabajo sobre Alternativas al Desarrollo (2012). *Más allá del desarrollo*. Quito: Ediciones Abya Yala/Fundación Rosa Luxemburg.

Gudynas, E. (2004). *Economía y ética del desarrollo sostenible*. Montevideo: CLAES.

Habermas, J. & Ratzinger, J. (2006). *Dialéctica de la secularización. Sobre la razón y la religión*. Madrid: Ediciones Encuentro.

- Informe de Desarrollo Humano (2012). *Bienestar subjetivo: El desafío de repensar el desarrollo*. Santiago: Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo.
- Karlberg, M. (2004). *Beyond the culture of contest. From adversarialism to mutualism in an age of interdependence*. Oxford: George Ronald.
- Lunn, J. (2009). The role of religion, spirituality and faith in development: A critical theory approach. *Third World Quarterly*, 30, 937-951.
- Marshall, K. (2001). Development and religion: A different lens on development debates. *Peabody Journal of Education*, 76, 339-375.
- Max-Neef, M., Elizalde, A. & Hopenhayn, M. (1986). *Desarrollo a escala humana: Una opción para el futuro*. Estocolmo: CEP/AUR/Fundación Dag Hammarskjöld.
- Morandé, P. (1984). *Cultura y modernización en América Latina. Ensayo sociológico acerca de la crisis del desarrollismo y su superación*. Madrid: Encuentro Ediciones.
- Noy, D. (2009a). Material and spiritual conceptions of development: A framework of ideal types. *Journal of Developing Societies*, 25, 275-307.
- Núñez del Prado, J. (2011). Desarrollo-vida-felicidad. Paradigmas de desarrollo. Cosmovisiones de vida. Aspiraciones de felicidad. En F. Wanderley (Coord.), *El desarrollo en cuestión: Reflexiones desde América Latina* (pp. 283-318). La Paz: CIDES-UMSA y Oxfam.
- Parker, C. (1993). *Otra lógica en América Latina. Religión popular y modernización capitalista*. México, D. F.: Fondo de Cultura Económica.

Parker, C. (2012). Religión, cultura y política en América Latina: Nuevos enfoques (a modo de introducción). En C. Parker (Ed.), *Religión, política y cultura en América Latina. Nuevas miradas* (pp. 13-73). Santiago: Instituto de Estudios Avanzados de Santiago de Chile (IDEA).

Pelfini, A. (2011). De la opción preferencial por los pobres a la opción por los vulnerables. Sobre la aún pendiente incorporación de la racionalidad ambiental en la Iglesia Católica. En M. Eckholt (Ed.): *Prophetie und aggiornamento: Volk gottes auf dem Weg: Eine internationale festgabe für die bischöfliche Aktion* (pp. 243-251). Berlín: Lit.

Rakodi, C. (2012). A framework for analyzing the links between religion and development. *Development in Practice*, 22(5-6), 634-650.

Ranhema, M. (2010). Participation. En W. Sachs (Ed.), *The development dictionary. A guide to knowledge as power* (pp. 116-131). London: ZED Books.

Rüsen, J. (2012). Anthropology. Axial ages. Modernities. En E. Wolff, J. Rüsen & O. Kozlarek (Eds.), *Shaping a humane world. Civilizations. Axial times. Modernities. Humanisms* (pp. 55-80). Bielefeld: Verlag.

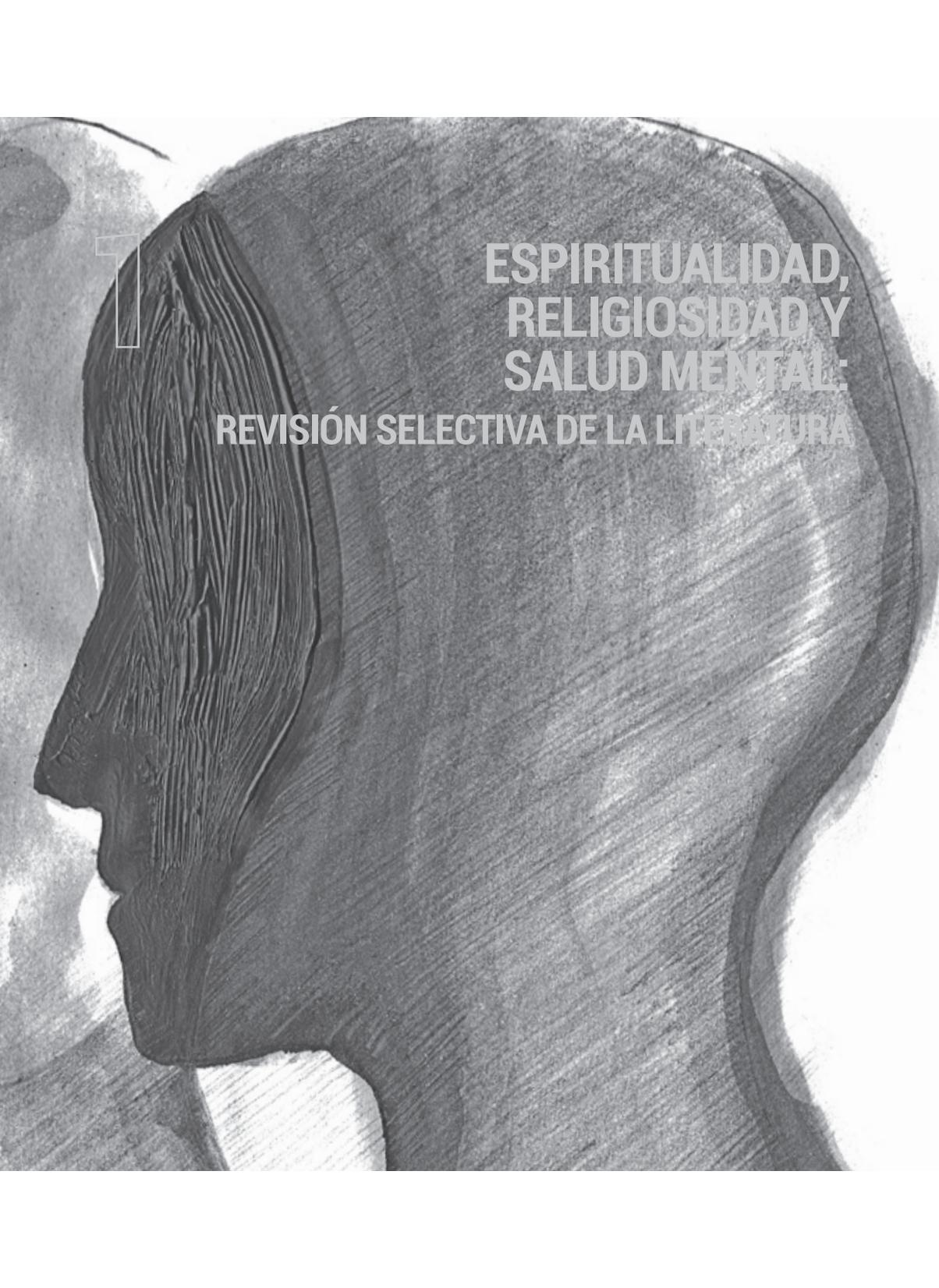
Ryan, W. (1995). *Culture, spirituality and economic development. Opening a dialogue*. Ontario: IDRC.

Salas, R. (2003). *Ética intercultural. (Re)Lecturas del pensamiento latinoamericano*. Santiago: Universidad Católica Silva Henríquez.

Sousa Santos, B. (2006). *Conocer desde el sur. Para una cultura política emancipatoria*. Lima: Fondo Editorial de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

- Ter Haar, G. & Ellis, S. (2006). The role of religion in development: Towards a new relationship between the European Union and Africa. *European Journal of Development Research*, 18, 351-367.
- Thomas, A. (2000). Meanings and views of development. En T. Allen & A. Thomas (Eds.), *Poverty and development into the 21st Century* (pp. 23-48). Oxford: Oxford University Press.
- Toledo, V. M. (2003). *Ecología, espiritualidad y conocimiento. De la sociedad del riesgo a la sociedad sustentable*. México, D.F.: Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente/Universidad Iberoamericana.
- Turner, B. (Eds.) (2010). *Secularization* (4 volúmenes). London: SAGE Publications.
- Vanhulst J. & Beling, A. E. (2012). El discurso del buen vivir: Sustentabilidad 'made in Latinoamérica'. *Nadir*, 4, 1-11.
- Wanderley, F. (Coord.) (2011). *El desarrollo en cuestión. Reflexiones desde América Latina*. La Paz: CIDES-UMSA y Oxfam.
- Woodhead, L. (2011). Five concepts of religión. *International Review of Sociology - Revue Internationale de Sociologie*, 21(1), 121-143.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G. ... Kadar, J. L. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 549-564.





T

**ESPIRITUALIDAD,  
RELIGIOSIDAD Y  
SALUD MENTAL:  
REVISIÓN SELECTIVA DE LA LITERATURA**



## 1

# ESPIRITUALIDAD, RELIGIOSIDAD Y SALUD MENTAL: REVISIÓN SELECTIVA DE LA LITERATURA

*Ramón Florenzano U.*

## Introducción

El tema de las relaciones entre la espiritualidad y la psicología data de antiguo. En el mundo pre-clásico, el curandero y el chamán eran la misma persona; la cura de almas y la cura del cuerpo, una sola actividad. Esta unidad se pierde con la modernidad. En el siglo XVII se transita desde Bacon, Newton y Boyle —quienes planteaban que las leyes de la naturaleza eran las leyes de Dios— y de la visión de Dios como el gran relojero o arquitecto del Universo, hasta el giro que dieron, primero Copérnico junto con Galileo, y luego en el siglo de las luces, Freud. Ellos producen un descentramiento de la actitud teísta y llevan a un progresivo antropocentrismo.

La polémica alrededor de las ideas de Spencer y Darwin generó también una tensión entre las visiones científicas centradas en la parte animal de la naturaleza humana versus las que mantienen la visión bíblica de la generación del hombre por Dios. Las interpretaciones literales de la Biblia del creacionismo ilustradas por James Usser (el obispo inglés que calculó que la creación se produjo el sábado 22 de Octubre del año 4004 A.C.), son reemplazadas por cálculos como el de Lord Kelvin, quien afirmó que la historia de la especie humana tiene 400 millones de años. Ambos son ejemplos del conflicto entre creacionismo y evolucionismo a ultranza. La divergencia de opiniones al respecto hizo que Charles Darwin (1859/1964) postergara la publicación de su obra magna, *El origen de las especies*, y llevó a agitados

debates entre partidarios y enemigos de su teoría evolutiva. Sin embargo, la situación del tema ha variado desde el famoso debate de Oxford en 1860, entre Lord Huxley y el obispo de esa ciudad (Flanagan, 2009). Hoy se acepta cada vez más que no hay antagonismo entre ambos puntos de vista y, dentro del magisterio de la Iglesia Católica, Juan Pablo II habló ya en la década de 1990 de una creación evolutiva.

## **Metodología de la Revisión Bibliográfica**

Esta revisión bibliográfica adopta una mirada historicista sobre la espiritualidad y la religiosidad. Para ello, se seleccionan diversos textos que describen los cambios culturales con respecto a estos temas, con un foco especial en el giro iluminista del siglo XIX. Al mismo tiempo, se adopta una mirada "no ontológica", en el sentido de Argyle: no se pronuncia con respecto a la veracidad de las tesis ni espirituales ni religiosas, ni de modelos alternativos de salud física o mental. Se comentan brevemente las 27 referencias seleccionadas y se realizan, a partir de ellas, sugerencias concretas con respecto a pasos futuros a dar en este tema.

## **Psicoanálisis, Cambio y Religiosidad**

La relación entre la psicología y la espiritualidad se formula a lo largo del siglo XX, en el cual lo psicológico se vio dominado por el paradigma freudiano y su descubrimiento del inconsciente. El siglo XXI ha visto irrumpir con fuerza la Sociobiología, ciencia que aplica principios biológicos al estudio de la conducta humana. Por ejemplo, la idea de consiliencia, promovida por el sociobiólogo Edward O. Wilson (1998) o la teoría del "gen egoísta" de Richard Dawkins, que muestra al altruismo como una estrategia de supervivencia de redes familiares extensas, han dado lugar a una visión en la cual la religión pasó a ser explicada en el segundo debate de Oxford, en 1996, por su valor de estrategia de sobrevivencia.

En este debate se confrontaron Dawkins con Keith Ward, el profesor de Teología en Oxford. Dawkins planteó que la teología debía ser sujeta al mismo trato que cualquier ciencia, dispuesta a su verificación o refutación. Ward contra-argumentó que Dios está en un plano distinto, que es un elemento esencial para la vida racional y para la transformación del hombre,

entendido como persona orientada hacia el bien, la verdad y la belleza. Se enfrentan entonces disciplinas que fueron colocadas en la cúspide del edificio intelectual (como la *Summa Theologica* de Tomás de Aquino) y las ciencias positivo-empíricas, que se plantearon estudiar las bases psicosociales o neurobiológicas de los fenómenos estímulo-respuesta.

Otra aproximación que enfatiza la cercanía más que la diferencia entre ciencia y espiritualidad, es la que afirma que la convergencia entre religión y psicoterapia se produce alrededor de los conceptos de transformación y cambio. El cambio es un tema que surca la historia de Occidente y que deriva en el siglo XX, en la aparición de las terapias como cambio "científico" apoyadas en teorías positivas y racionales. Muchos han señalado que el aporte del psicoanálisis, como el primer sistema psicoterapéutico con un fundamento científico, ha sido legitimar la posibilidad del cambio psíquico como un medio de resolución de problemas y de superar estructuras neuróticas o caracterológicas que limitan el crecimiento personal. Todas las diferentes psicoterapias surgidas posteriormente buscan este cambio. La tradición religiosa, por su parte, desde antiguo ha buscado el cambio espiritual, la conversión como un camino de salvación. El ideal cristiano de la imitación de Cristo (por ejemplo, en Tomás de Kempis), plantea desde el medioevo esta misma idea: que si la persona se lo propone, es posible transformarse y cambiar para mejor.

En el siglo XX, la física evoluciona hacia una visión menos materialista que la newtoniana clásica. En la medida en la que el positivismo lógico del Círculo de Viena perdió influencia, se pasó desde la argumentación sobre la verificabilidad, o en el caso de Popper (1991) de la falsabilidad, a la posición de Thomas Kuhn (1962/1971), donde los paradigmas científicos involucran una adhesión sociológica a un estilo de pensar o relacionarse con los hechos. En efecto, estos adquieren significado sólo después de aceptar el paradigma central de una disciplina. La adopción de éste es un proceso no solamente racional, pues para Kuhn el proceso histórico-sociológico de adoptar un paradigma es influido también por factores sociales, políticos y económicos. Así se llega a visualizar un proceso común a las religiones y a los grupos científicos y psicoterapéuticos. La versión final de las ideas kuhnianas, más socio-psicológicas que epistemológicas, puede ser tomada como un conflicto entre los ministerios religiosos, que tradicionalmente daban las explicaciones acerca del sentido de la vida y la muerte, así como las transiciones durante el ciclo vital, a las teorías empíricas provenientes desde la evidencia, por ejemplo, de cómo se atraviesan en una cultura dada las diversas etapas de este ciclo. Es así que se produce una competencia

entre eclesiásticos y laicos acerca de quién es el agente social que debe encargarse de estos temas. En un mundo progresivamente secularizado, el psicólogo, psiquiatra o psicoterapeuta pasa a ser el dispensador del sentido que históricamente se dio a rabinos, sacerdotes o ministros.

## El Triángulo de Hostilidad

Además de la darwiniana, la otra teoría que surge en el siglo XIX con la explícita vocación de ser una psicología "científica" es el psicoanálisis. Cottingham (2007) ha descrito un "triángulo de hostilidad" entre esta disciplina, la filosofía y la religión. Su creador, Sigmund Freud (1907), mantuvo consistentemente una actitud anti-teísta, al señalar que la idea de Dios es producto del desarrollo infantil, como una proyección y generalización de la figura paterna o como una neurosis obsesiva colectiva. Para un agnóstico racionalista como Freud, la religión era una ilusión que desaparecería en la medida en la que la ciencia iluminara todos los ámbitos aún irracionales y recónditos del inconsciente. La predicción freudiana se demostró incorrecta y sus planteos no fueron corroborados por la investigación infanto-juvenil ni por la antropología cultural del siglo XX.

Desde Freud hasta hoy, el tema de la cercanía entre psicoanálisis y religión ha sido re-elaborado primero por Jung (1960) en forma compleja y quizá esotérica, y luego por autores tales como Meissner (1984), jesuita y psicoanalista de la Universidad de Harvard o Rizzuto (1998) quienes, entre otros, han mostrado como el reconocimiento del origen psicológico de una creencia, no implica nada con respecto a su veracidad o falsedad. Desde una mirada sociológica, se han señalado las cercanías entre las religiones y las escuelas psicológicas organizadas. Argyle (2000) menciona agudamente como en el corpus psicoanalítico hay creencias que no se discuten: la triada estructural yo, ello y súper-yo ha sido llamada la "Santísima Trinidad" del psicoanálisis ortodoxo.

Tal como el tronco central católico romano desde Lutero experimentó sucesivas disidencias, el tronco principal del psicoanálisis freudiano vio desde temprano surgir en su rededor "iglesias reformadas" lacanianas, kohutianas o winnicotianas (Florenzano, 1999). Para Argyle (2000), lo anterior no quita que, independientemente de las ideas del fundador del psicoanálisis acerca de Dios, no haya un núcleo central común en las terapias derivadas de este: el foco en la transformación personal, una teoría de la salvación y un modelo en el cual emociones tales como la culpa tienen un rol central. Esto se ve en forma clara en algunas teorías posteriores a Freud, tales como la kleiniana

con su foco en la persecución, la culpa y la reparación, que sigue el modelo judeo-cristiano de pecado, culpa, arrepentimiento y expiación. En otro trabajo hemos desarrollado la tesis que la razón por la cual el desarrollo del psicoanálisis ha sido menor en los países sudamericanos de la costa pacífica (como Chile, Perú, Ecuador y Colombia) en comparación a los de la costa Atlántica (como Argentina y Brasil), se debe al rol del catolicismo como religión políticamente activa y dominante en los primeros (Florenzano, 1990).

Finalmente, se ha desarrollado un campo de estudio acerca de los fenómenos religiosos que describe estos y los correlaciona con fenómenos psicosociales, sin juzgar acerca de su naturaleza profunda. Se ha hablado así de una aproximación "no-ontológica": no se predica nada acerca de la naturaleza de la creencia, sino que se estudian sus efectos. Tal como un botánico estudia las rosas y sus características sin discurrir sobre el tema de la belleza de cada flor, así el psicopsicólogo de la religión estudia los correlatos empíricos de los fenómenos religiosos.

## Religión, Felicidad y Bienestar Subjetivo

Filósofos pragmatistas americanos como John Dewey y William James han planteado que la religión es verdadera porque sus efectos sobre las personas son positivos: las personas religiosas son más felices. La investigación empírica en psicología sobre felicidad y bienestar subjetivos es cada vez más importante. Un reciente presidente de la Asociación Psicológica Americana, Edward Diener, ha realizado numerosos estudios transculturales al respecto, utilizando encuestas a la población general o estudiantil, estudios que hemos replicado en Chile (Cuadra & Florenzano, 2003).

La evidencia muestra consistentemente una mayor satisfacción con la vida entre los religiosos observantes. Un estudio realizado por Inglehart (1990) entre 163 mil encuestados en 14 países europeos, encontró que el 85% de los que acudían a oficios religiosos estaba "muy satisfecho" con su vida, en comparación al 77% de los que no lo hacían. Múltiples estudios muestran una asociación mayor entre felicidad y religiosidad en algunos grupos: personas mayores solas, jubilados o personas con mala salud. Una de las hipótesis preferidas para explicar dichos hallazgos afirma que las iglesias son sistemas de apoyos sociales, que satisfacen necesidades gregarias y ayudan a resolver crisis, especialmente cuando no existen o fallan estos soportes. Un segundo elemento explicativo ha sido la variable "cercanía a

Dios": quienes oran frecuentemente reportan mayor satisfacción vital. La relación personal con Dios ha sido estudiada como una forma especial de relación de objeto y la compañía de Dios es un elemento central en la vida de muchos. Un tercer elemento es la "certeza existencial". El tener creencias firmes, independientemente de la asistencia a servicios religiosos y de la cantidad de oración, se correlaciona positivamente con satisfacción vital, sobre todo en personas mayores, menos educadas y pertenecientes a religiones más fundamentalistas. La certeza sobre los propios principios lleva a mayor optimismo y sensación de controlar la propia vida.

Otro elemento ligado a los anteriores es el temor a la muerte y la creencia en el más allá. El temor a la muerte es un rasgo universal de la condición humana. Este puede vincularse al proceso de morir, a la pérdida de personas u objetos queridos o a la falta de certeza con respecto a qué hay después. En estas áreas, la religión entrega respuestas que afianzan la fe de muchos. En los EE.UU. un 78% cree en otra vida. En el Reino Unido lo hace el 55%. Sin embargo, sólo el 71% de los americanos cree en el infierno, en comparación a apenas el 28% de los ingleses. En estudios sobre judíos-americanos se encuentran cifras aún menores: 30% creen en el cielo y 10% en el infierno. El nivel de temor a la muerte es menor en las personas con religiosidad intrínseca, es decir, cuya fe es independiente de situaciones externas, pero mayor entre aquellos con religiosidad extrínseca, que dependen de sistemas de premios, castigos y presiones sociales. Se ha señalado que las personas que han internalizado sus principios religiosos temen menos el morir.

## **Felicidad, Matrimonio y Satisfacción Laboral**

Un elemento mediador de la felicidad subjetiva es la calidad de la vida conyugal. Las investigaciones muestran que la satisfacción y estabilidad matrimonial se correlaciona con observancia religiosa. En los EE.UU. las tasas de divorcio son más altas entre los judíos (47%) y no religiosos (45%), disminuyendo entre los protestantes (31%) y católicos (27%). Tasas aún menores se dan entre los mormones. La observancia, medida como asistencia a oficios en las iglesias, se correlaciona con menores tasas de divorcio. Se ha encontrado también que el divorcio es mayor entre católicos con baja observancia (30.4%) que aquellos que asistían a misa (13.3%). Cifras semejantes se encuentran entre protestantes liberales (32.3% vs. 24%) y conservadores (37.4% vs. 20.3%), así como entre los mormones (23.9% vs. 12.7%).

Otro elemento a considerar con respecto a la vida conyugal es la importancia de la concordancia de creencias. Las tasas de divorcio se duplican en los matrimonios mixtos católico-protestantes, al compararlos con matrimonios entre católicos o entre protestantes. En un meta-análisis se encuentran claras correlaciones entre satisfacción con la vida en general, pero en particular entre fe religiosa y satisfacción sexual, así como entre observancia religiosa y número de hijos (Hackney & Sanders, 2003).

Otro elemento estudiado en este tema es el logro laboral. Las personas religiosas han tenido históricamente interés en los pobres y en la solidaridad social. Sin embargo, fue la reforma protestante la que insistió en el valor moral del trabajo bien hecho. Uno de los fundadores de la sociología científica, Max Weber (1905/1992), subrayó la relación entre actitud de las religiones frente al trabajo y el rendimiento de los países en su clásico *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*, donde mostró cómo la acumulación ascética de riqueza estaba en la base del proceso capitalista. Aún hoy, si bien hay una correlación de 0.28 entre religiosidad general y logro laboral, se mantiene la distinción weberiana entre los países protestantes y otros. En un estudio, la mediana de ingreso en países predominantemente protestantes fue de 1.130 dólares per cápita, en comparación a los 329 dólares per cápita de los países católicos, 137 dólares per cápita de los musulmanes y 75 dólares per cápita de aquellos con religiones orientales tales como hinduismo, budismo, etc. Estudios posteriores han mostrado que este hecho está ligado al nivel educacional y al estatus laboral de los países. En general, la educación protestante acentúa la autonomía, el individualismo y la motivación de logro, en contraposición a otras religiones, entre ellas la católica, donde prima la solidaridad y el valor de compartir los ingresos con los otros.

## **Beneficios y Costos Sociales de la Religiosidad**

Uno de los mayores beneficios de la religiosidad para las sociedades es la cohesión de los grupos de iglesia, lo que a su vez genera redes de apoyo social sólidas. Esto se correlaciona con menores índices de criminalidad y más conductas altruistas. La variable que según los estudios estaría detrás de estos hechos es la participación conjunta en rituales religiosos. La contrapartida de estos hechos es la actitud de prejuicio frente a los extraños y la descalificación de quienes no comulgan con nuestras ideas. Esto se aprecia claramente en el pueblo judío, cuya identidad reside en sus tradiciones y en

su estilo de vida, y en la historia de guerras religiosas europeas entre católicos y protestantes desde los siglos XVI en adelante.

La religión puede ser un elemento de cohesión cuando predomina un punto de vista o, por el contrario, de división social si hay creencias encontradas. Si bien observamos que la religión puede disminuir el temor a la muerte, los temores fóbicos, las tentaciones, la preocupación excesiva por los bienes materiales, convenciones sociales, deseos sexuales y agresivos, dudas existenciales, etc., esto lo hace con un costo. Para Batson, Schoenrade y Ventis (1993), el costo es dejar de pensar libremente. Usando su "escala de sumisión cognitiva", estos autores informaron que las personas con religiosidad intrínseca no discuten sus creencias centrales, las que aceptan con evidencias insuficientes. Hay una correlación -quizá inevitable- entre dogmatismo y certeza, como los estudios acerca de la sociología del psicoanálisis también han mostrado. El costo de aceptación de ciertas reglas conductuales se traduce para muchos en libertad subjetiva que les permite enfocar la vida en los aspectos realmente relevantes para ellos, en un sentido de misión o de trascendencia.

## **Beneficios para la Salud Física**

Los lazos entre religión y salud física son antiguos como señalábamos al comienzo. El hechicero sigue siendo hoy el curandero en muchas sociedades primitivas. Etimológicamente, los términos salud, salvación y sanación son cercanos. Ya vimos que subjetivamente las personas religiosas reportan mayor felicidad. ¿Qué sucede con respecto a indicadores objetivos de salud? El estudio epidemiológico clásico al respecto fue el de Comstock y Partridge (1972). Estos autores mostraron que los religiosos observantes tenían menor mortalidad por enfermedades cardiovasculares, cirrosis, cáncer rectal o suicidio. Estudios posteriores han confirmado esta tendencia. Por ejemplo, Hummer, Rogers, Nam y Ellison (1999) señalaron que la Encuesta Nacional de Salud de los EE.UU. (N = 21.000) muestra una expectativa de vida 7 años mayor entre quienes asisten a la iglesia. La explicación dada para este hecho es la de un mejor "comportamiento de salud". En general, las religiones proscriben conductas sanitarias riesgosas: limitan el alcohol que lleva a la cirrosis, promueven el ayuno (enfermedades cardiovasculares), controlan la promiscuidad sexual (SIDA y ciertas formas de cáncer). Asimismo, las redes de apoyo social organizadas ayudan a enfrentar, subjetiva y materialmente las enfermedades,

cuando éstas sobrevienen. Finalmente, hay un elemento interesante en la participación comprometida y en la oración intensa. Los epidemiólogos Idler y Kasl (1992) han mostrado que para cristianos y judíos que siguen los ciclos anuales religiosos, hay menor mortalidad en los 30 días antes de la Semana Santa o de Yom Kippur.

## Religiosidad y Salud Mental

Batson y sus colaboradores (1993) en su ya mencionado meta-análisis de 115 estudios, distinguieron cuatro dimensiones de la religiosidad: intrínseca, extrínseca, de búsqueda y fundamentalista. Estos autores encontraron una correlación positiva entre salud mental y religiosidad intrínseca, y negativa entre aquella y religiosidad extrínseca. En general, la primera se correlaciona con menor depresión, con mejor auto-estima y con una imagen positiva de Dios y de la religión. Asimismo, se correlaciona con una mejor actitud ante crisis vitales normativas o accidentales, es decir, las personas religiosas parecen sobrellevar mejor la adversidad. Hay muchos estudios recientes sobre el enfrentamiento religioso de problemas de salud mental, donde se muestra cómo el tener la compañía de Dios en la toma de decisiones o la "re-estructuración cognitiva benevolente" (que hace ver positivamente lo negativo, como el sentido salvífico del dolor o el sufrimiento de la enfermedad) o la búsqueda de acompañamiento en la comunidad religiosa, son todas maniobras útiles para recuperar la salud.

Un último tema en el cual se han hecho estudios al respecto es el del suicidio. Desde los clásicos trabajos de Durkheim (1897/1966), se sabe que entre los países católicos europeos hay tasas de suicidio dos a tres veces menor que en los protestantes. Estos resultados han sido confirmados por estudios posteriores. Así, las personas religiosas cometen menos actos suicidas: la correlación entre pertenencia a una iglesia y conducta suicida es de -0.40 en un estudio de Bainbridge (1997). En el trabajo de Comstock Partridge (1972), la tasa de suicidio entre religiosos observantes es menor (11 por 1000) que entre los que no asisten a oficios (29 por 1000). Pescosolido y Georgianne (1989) compararon las tasas de suicidio en 52 denominaciones religiosas en los EE.UU., encontrando que estos eran menores entre los católicos, algunos evangélicos y mayores entre presbiterianos y luteranos. En general, todos estos resultados no hacen sino confirmar la tesis formulada hace más de un siglo por el sociólogo francés.

## La Inclusión de la Espiritualidad/Religiosidad en los Modelos Amplios de Salud Mental

Otra perspectiva en la inclusión de los componentes espirituales y religiosos en una visión amplia de la salud mental, es el modelo "bio-psico-social". Este, formulado por George Engel en la década de 1960, ha gozado de progresiva popularidad como un modo de integrar los aspectos biomédicos de la psiquiatría (centrales dado el auge de las neurociencias y de la psicofarmacología), con los componentes psicosociales de esta disciplina. Entre los últimos, las psicoterapias sean psicoanalíticas, cognitivistas o sistémicas corresponden al vértice *psi*, mientras que entre los componentes socio-culturales es donde se debe insertar una consideración de las creencias trascendentes. Desde esta perspectiva, Hughelet y Koenig (2009) han insistido en la importancia de la enseñanza de estos temas en la formación tanto de psiquiatras como de psicólogos clínicos. Esta inclusión implica temas tales como la indagación acerca de estos aspectos al tomar una historia clínica psiquiátrica, la revisión de la formación de los conceptos espirituales y, en especial, la crisis frecuente durante la adolescencia.

Al analizar la psicopatología que puede constituir el motivo de consulta, es importante ver como los cuadros clínicos son influenciados por las creencias del paciente. Estas pueden hacer más difícil que un paciente depresivo actúe la ideación suicida o hacer que un paciente obsesivo se vea atormentado por pensamientos intrusos sobre la pureza propia de quienes le rodean, o de figuras importantes en su sistema de creencias como puede ser la Virgen María. En este sentido, el rol de la espiritualidad y religiosidad en los cuadros psicopatológicos pueden complicar o proteger la evolución de los cuadros clínicos. Independientemente de si este rol es positivo o negativo, deben ser tomados en cuenta en la formulación de los planes terapéuticos con el paciente.

## Religión y Psiquiatría

¿En qué medida la religiosidad puede dar cuenta de aspectos no explorados por la cosmovisión científico-positiva que surgió en Europa en el siglo XIX? Mediavilla (1987) señala que esta visión se centra en el estudio de los fenómenos de la naturaleza, en contraposición a los puntos de vista religiosos y místicos, que se preocupan de los estados sobrenaturales. La Real Academia Española define "naturaleza" como aquello ligado al estado natural, como contrapunto a lo "sobrenatural" o "religioso". La trascendencia se liga a su vez a los estados místicos.

¿Es la contraposición natural-sobrenatural una mutualidad excluyente? Las distintas doctrinas de la modernidad siguiendo a Comte, plantearon una secuencia progresiva desde lo mítico a lo físico-natural. Los hombres primitivos daban explicaciones sobrenaturales; los modernos creemos hoy en una visión cuantitativa y empíricamente demostrable de los eventos naturales. Así, la clínica psiquiátrica actual se centra en la interacción mente-cerebro, siendo el último explorado detalladamente con los actuales métodos imagenológicos de las últimas décadas (resonancia nuclear magnética, tomografía axial computarizada, etc.). Por otra parte, se ha planteado que los fenómenos tradicionalmente denominados sobrenaturales pueden ser explorados mediante las mismas técnicas: la base fisiológica de la espiritualidad pudiera ser explorada por la neuro-teología (Joseph, 2001). Mediavilla (1987) argumenta que el entusiasmo actual por la "lectura del cerebro" es un candor materialista, ya que el espíritu humano es irreductible sólo a fenómenos electro-físicos. Nos recuerda que históricamente, la psiquiatría nació y se mantiene, cabalgando a horcajadas entre las ciencias biológicas y las ciencias del espíritu.

De lo anterior, surge la pregunta por los fenómenos místicos que parecen entrar a esa dimensión numinosa, poco accesible a la exploración sistemática. Rudolf Otto (1980) ha escrito un estudio clásico sobre estos aspectos: al salir del espacio-tiempo kantiano que nos sitúa en las coordenadas de la posibilidad del conocimiento —en el terreno de la razón pura—, entramos en el dominio de los matices difícilmente aprehensibles del *nóumeno*, de la verdad inaccesible a la mera razón. Surgen así lo que los místicos describen como estados extraordinarios de unión inefable con Dios, ocasionalmente acompañados de éxtasis y revelaciones. Para los psiquiatras, la pregunta es si algunos de estos estados corresponden a cuadros psicopatológicos: si a él le competen los delirios místicos y deben ser estudiados psiquiátricamente. Existe una psicopatología de la mística, que intenta precisar con rigor descriptivo fenomenológico una patoplastía cultural, estudiando por ejemplo a Juana de Arco, Bernardita Soubirous o a Santa Teresa de Jesús, y precisando cómo sus estados difieren de las psicosis esquizofrénicas.

## Conclusiones

La pregunta a la que trata de responder esta revisión es si el curso progresivo del avance científico, delineado en los escritos fundacionales de la sociología por Comte y Durkheim quienes afirmaron que la visión mítico-

religiosa debía ser reemplazada por el estudio científico positivo de los eventos mensurables, sigue siendo válido a comienzos del siglo XXI. El mito pretende dar respuesta a las grandes interrogantes que se plantea el hombre, pero los psicopatólogos saben que el delirio también se basa en convicciones ontológicas axiales. Las visiones místicas deben ser estudiadas dentro de la biografía de las personas. Mediavilla (1987) señala que existen los visionarios heterodoxos, los místicos salvajes y los grandes iluminados: Swedenborg y su teosofía, William Blake y sus experiencias alucinatorias, entre otros.

Existen los pacientes esquizofrénicos con experiencias alucinatorias místicas muchas veces generadas por delirios. Existen fenómenos alucinatorios gatillados por soledad, privación sensorial o aislamiento extremo. El delirante místico presenta fenómenos auto-centrados en sí mismo y para describirlo es importante el estudio de su personalidad previa, no centrándose sólo en la psicopatología de sus visiones. Por ejemplo, San Juan de la Cruz insistía en no apegarse a las visiones y Santa Teresa en el discernimiento criterioso de éstas. Para ella, las alucinaciones pueden ser obra del demonio o bien de la enfermedad. La visión mística es precedida por largos períodos de preparación ascética, mientras que los delirios mórbidos comienzan rápidamente y sin preparación previa. En resumen, la afirmación espiritual religiosa clásicamente ha señalado que la experiencia de Dios es la raíz de toda experiencia. La trascendencia no se opone a la naturaleza humana sino que es una consecuencia de ésta. Así lo transmitieron poetas como Holderlin al decir que "poética y no científicamente habita el hombre en la tierra" y, dicho de otro modo, Francisco de Quevedo en el Siglo de Oro español: "mis cenizas polvo serán, pero polvo enamorado".





## REFERENCIAS

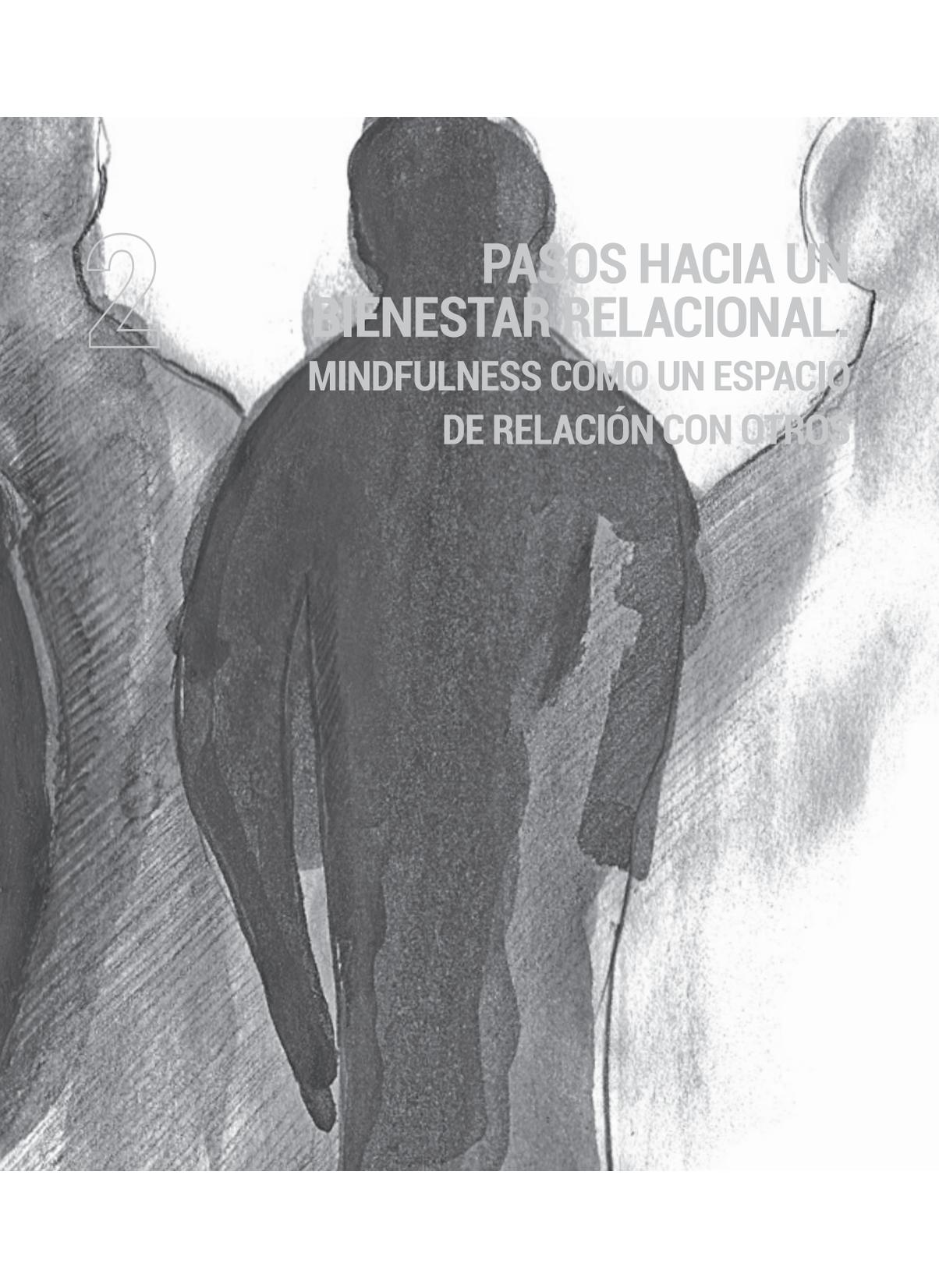
- Argyle, M. (2000). *Psychology and religion. An introduction*. London: Routledge.
- Bainbridge, W. (1997). *The sociology of religious movements*. New York: Routledge.
- Batson, C. D., Schoenrade, P., & Ventis, W. L. (1993). *Religion and the individual: A social psychological perspective*. New York: Oxford University Press.
- Comstock, G. & Partridge, K. (1972). Church attendance and health. *Chronic diseases*. 25, 662-672.
- Cottingham J. (2007). A triangle of hostility? En L. Braddock & M. Lacewing (Eds.), *The academic face of psychoanalysis: Papers in philosophy, the humanities and the British clinical tradition* (pp. 92-110). London: Routledge.
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12 (1), 83-96.
- Darwin, C. (1964). *On the origin of the species by natural selection*. Cambridge: Harvard University Press. (Obra publicada originalmente en 1859).
- Durkheim, E. (1966). *Suicide*. New York: Free Press. (Obra originalmente publicada en 1897).

- Flanagan, O. (2009). Ethical expressions: Why moralists scowl, frown and smile. (Revised). *Cambridge companion to Darwin*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Florenzano, R. (1990). Psicoanálisis y religión. En E. Casaula, J. Coloma & J. Jordan (Eds.), *Cuarenta años de psicoanálisis en Chile*. Santiago: Ananke.
- Florenzano, R. (1999). *Conferencia inaugural en el Congreso de Investigación en Psicoanálisis*. Santiago, Chile.
- Freud, S. (1907). Obsessive acts and religious practices. En J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 9, pp. 115-127). London: Hogarth Press.
- Hackney, C. & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion* 42, 43-55.
- Hughelet, P. & Koenig, H. (2009). *Religion and spirituality in psychiatry*. Cambridge: University Press.
- Hummer, R., Rogers, R., Nam, C. & Ellison, C. (1999). Religious involvement and U.S. adult mortality. *Demography*, 36, 273-285.
- Idler E. & Kassl, S. (1992). Religion, disability, depression and the timing of death. *American Journal of Sociology*, 97, 1052-1079.
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton: Princeton University Press.
- Joseph, R. (2001). *The transmitter to God: The limbic system, the soul, and spirituality*. California: University Press.

- Jung, C. G. (1960). *Psychology and religion*. New Haven: Yale University Press.
- Kuhn, T. (1971). *La estructura de las revoluciones científicas*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica. (Obra originalmente publicada en 1962).
- Mediavilla, J. L. (1987). *Función y estructura del delirio*. Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Meissner, W. (1984). *Psychoanalysis and religious experience*. New Haven: Yale University Press.
- Otto, R. (1980). *Lo santo: Lo racional y lo irracional en la idea de Dios*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pescosolido, B. & Georgianne, S. (1989). Durkheim, suicide and religion: Toward a network theory of suicide. *American Sociological Review*, 54, 33-48.
- Popper, K. (1991). *Conjeturas y refutaciones. El desarrollo del conocimiento científico*. Barcelona: Paidós.
- Rizzutto, A. (1998). *Why did Freud reject God? A psychodynamic interpretation*. New Haven: Yale University Press.
- Weber, M. (1992). *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. México D.F.: Fondo de cultura económica. (Obra originalmente publicada en 1905).
- Wilson O. (1998). *Consilience: The unity of knowledge*. New York: Knopf.







2

**PASOS HACIA UN  
BIENESTAR RELACIONAL.  
MINDFULNESS COMO UN ESPACIO  
DE RELACIÓN CON OTROS**



## 2

# PASOS HACIA UN BIENESTAR RELACIONAL.

## MINDFULNESS COMO UN ESPACIO DE RELACIÓN CON OTROS

*Claudio Araya V. y Roberto Arístegui L.*

La disociación entre mente y cuerpo, entre consciencia y experiencia, es el resultado del hábito, y los hábitos se pueden romper... A medida que el practicante irrumpe una y otra vez al flujo del pensamiento discursivo y vuelve a estar presente en su respiración o su actividad cotidiana, domas gradualmente el tumulto mental, comienzas a ver el tumulto como tal y a tenerle paciencia, en vez de extraviarse automáticamente en él.

Francisco J. Varela

### Introducción

La psicoterapia, en su búsqueda por alcanzar el bienestar y aliviar el sufrimiento humano, se ha visto enfrentada ante dicotomías modernas tales como sujeto/objeto o mente/cuerpo, quedando muchas veces atrapada en ellas, o como lo desarrollaremos en este texto, viéndose también obligada a tomar partido por alguno de los polos de esta dicotomía. En este capítulo se discutirá el aporte que puede tener la perspectiva del sí mismo relacional, como una comprensión de un sí mismo no dualista, permitiendo que a partir de ella se pueda desarrollar una psicoterapia que integre las dimensiones de mente-cuerpo-relación. Este nuevo paradigma es concordante y permite fundamentar miradas como la del *mindfulness*, que busca integrar las diversas prácticas contemplativas, junto con la tradición científica occidental. Se comenzará con

un análisis del sí mismo en la modernidad y de las cuatro principales escuelas de psicoterapia. Luego se pasará a la fundamentación del sí mismo relacional como alternativa a una psicoterapia no fundamentada en una meta-teoría moderna. Finalmente, se plantean los futuros desafíos para la integración de este enfoque dentro de la psicoterapia y en la noción de bienestar.

## Modernidad y Sí Mismo

Occidente ha estado marcado por la modernidad, periodo intelectual y cultural que surgió bajo el alero de la revolución industrial, pero que tomó impulso desde mediados del siglo XVIII. Hoy aún, cuando existe un importante consenso sobre el ocaso y las limitaciones de este proyecto, no es menos cierto que ha influido (y sigue influyendo) profundamente en las maneras de pensar y hacer en diferentes ámbitos sociales. Como eje central del proyecto de la modernidad estuvo el desarrollo de un argumento dualista, en el cual sujeto y objeto son dimensiones separadas y distintas de la experiencia. En la modernidad está presente la teoría del conocimiento como reflejo, lo que se traduce en entender la mente como espejo. Así, aparece aquí un sí mismo que es concebido como un sujeto capaz de acceder a una representación exacta de la realidad. La modernidad da lugar a las tradiciones racionalistas y empiristas. En estas dos tradiciones se discute el primado de la representación exacta del sujeto o de la preeminencia del objeto. Estas dos tradiciones en pugna no resuelven la tensión sujeto/objeto.

A finales del siglo XIX, la modernidad entra en una crisis producto del surgimiento de la posición del giro lingüístico, como una alternativa a las distinciones sujeto/objeto y aparecen las distinciones sentido-referencia (Frege, 1949), las cuales reformulan y cuestionan la noción de sujeto/objeto. En un primer momento esta nueva comprensión lleva a que se genere una superposición de tradiciones y se enfatizan las dos tendencias: una centrada en el referente (ciencia) y la otra centrada en el sentido (fenomenológico-hermenéutico). El giro lingüístico presenta tres etapas: la sintáctica, la semántica y la pragmática. En las etapas sintáctica y semántica, el giro lingüístico continúa enmarcado en el dualismo sujeto/objeto, lo que hace que se reproduzcan las mismas aporías de la tradición moderna. Sin embargo, en la etapa pragmática se reformula toda la tradición moderna y aparece la tensión modernidad/posmodernidad claramente expresada. En esta etapa, con el desarrollo de la fenomenología hermenéutica, aparece la posibilidad de un sí mismo relacional, no entendido en

los términos de la modernidad, como parte de un polo subjetivo.

En la nueva traducción del giro lingüístico se pueden dividir las escuelas de psicología en tradiciones referencialistas, donde se entiende la verdad como referencia y, por otro lado, las tradiciones de sentido, donde se enfatiza la dimensión subjetiva. De acuerdo a Berman (1987), en la modernidad el sujeto es comprendido como un intelecto desencarnado, un observador separado del mundo con la capacidad de manipularlo, mientras que el mundo o la dimensión objetiva aparece como un espacio de experimentación y manipulación. En medio de las distinciones antes señaladas, la psicología y la psicoterapia reproducen las tensiones paradigmáticas, de tal modo que queda cruzada por los distintos vocabularios.

La psicología como disciplina científica comienza a desarrollarse desde fines del siglo XIX y lo hace en un marco cultural moderno antes descrito, donde está de trasfondo esta división sujeto/objeto. El dualismo moderno marcó de múltiples formas el devenir de la naciente disciplina que nació con la pretensión de convertirse en una ciencia, pero al mismo tiempo buscaba hacer frente al malestar psicológico de las personas. Desde los orígenes de la psicología clínica (Freud, 1895/1982), la psicoterapia ha ido desarrollando diferentes y a veces antagónicas comprensiones del sí mismo, que tienen como trasfondo la dualidad moderna antes descrita. Dependiendo de la perspectiva que tome cada escuela en torno al rol de la comprensión de la mente o del cuerpo, algunas enfatizan el polo objetivista y otras, buscando rescatar la dimensión de sentido, se inclinan más por el polo subjetivista, reflejando las tensiones propias de la modernidad. De acuerdo a Miró (2012), la psicoterapia puede entenderse como un intento de dar sentido al sí mismo fragmentado.

## **El Sí Mismo Moderno en los Distintos Modelos Psicoterapéuticos**

La psicoterapia es una disciplina compleja, en la cual el consultante y el terapeuta se encuentran y comienzan un proceso de transformación, que está centrado en buscar el bienestar del primero pero que no deja indiferente al segundo. En la psicoterapia se pone en juego una comprensión del sí mismo, desde la cual luego se constituye la terapéutica y la visión del cambio. No es trivial, por lo tanto, lo que cada escuela entiende por sí mismo. A modo de ejemplo, un terapeuta realizará muy distintas acciones si cree que el sí mismo es más bien estable y determinado por factores biológicos, que si concibe un sí mismo dinámico, con recursos e influido por variables so-

ciales. En ambos casos, dos perspectivas diferentes del sí mismo determinarán dos modos de intervención completamente diferentes y repercutirán, por ende, en los resultados que estos obtengan.

La comprensión psicoanalítica freudiana describió un sí mismo intrapsíquico en conflicto, en la cual la libido como pulsión es el principio explicativo de la construcción de la identidad. De este modo, Ello, Yo y Súper yo conforman el aparato psíquico, como tres partes de la persona en continua tensión y en donde se ponen en juego motivaciones inconscientes (Freud, 1916/2011). El psicoanálisis dio un importante énfasis a la dimensión irracional e inconsciente del sí mismo (Freud, 1900/1984) y a partir de esta comprensión, desarrolló la cura por la palabra (Freud, 1895/1982). Filosóficamente, el psicoanálisis asumió la perspectiva de la verdad como correspondencia, en la tradición de la teoría del reflejo, donde la verdad se esquematiza como representación exacta de una realidad, con prevalencia de la distinción sujeto/objeto.

La mirada conductual, por su parte, buscando alcanzar una validez científica, centró su mirada en los factores contextuales, poniendo el acento en la conducta observada y en los estímulos asociados a determinadas conductas (Skinner, 1974). Esto dejó entre paréntesis la pregunta por el sí mismo, o por cualquier componente cognitivo o emocional influyente en la acción empíricamente observable. El sí mismo se transformó metafóricamente en una "caja negra", la cual no podía ser escrutada, al menos no válidamente con el lenguaje de la ciencia. Filosóficamente, el conductismo reproduce el polo objetivista asociado a un lenguaje referencialista.

La mirada cognitiva, años más tarde, vino a complementar este paradigma conductual, incorporando algunas variables mediadoras como la memoria y el lenguaje (Bakhurst & Shanker, 2001), pero sin modificar sustancialmente el paradigma positivista sobre el cual el conductismo se sostenía. El cognitivismo reingresa con la mente, pero con una mente conceptualizada, traducida a un lenguaje formal-simbólico.

El enfoque humanista-existencial, como movimiento heterodoxo y polifónico, pretendió diferenciarse de las dos escuelas anteriores. A diferencia del psicoanálisis, propuso el reconocimiento de un sí mismo con recursos y libre de conflicto (Rogers, 1972), un sí mismo con capacidad de autorrealización (Maslow, 1989), y a diferencia del enfoque conductual, enfatizó la autodeterminación, la voluntad de encontrar y construir el propio proyecto y sentido de vida (Frankl, 1998), buscando alcanzar una integración orgánica (Perls, 1998). Si bien este enfoque se hace eco de la tradición fenomenológica, interpreta el sentido como subjetivo, estando presente la distinción sujeto/objeto.

Finalmente, el enfoque sistémico desde sus orígenes se presentó como una meta-teoría, cuestionadora de las nociones de causalidad lineal y separación dicotómica entre sujeto y objeto. Desde los planteamientos de sus gestores, tales como Von Foester en las conferencias Macy (1952), Bertalanffy (1969) y Bateson (1972), se puso la mirada en las dimensiones relacional y contextual, diluyendo muchas veces la pregunta por la persona. El sí mismo pasaba entonces a ser parte integral de un contexto más amplio, en el cual podía no ser diferenciable. El sistemismo, al intentar cambiar el nivel, suprime la dimensión subjetiva por relaciones inter-subjetivas, trasladando las propiedades de la subjetividad al nivel de sistema, pero no necesariamente trascendiendo las distinciones modernas.

A modo de síntesis, las diferentes escuelas desarrollaron visiones antagónicas del sí mismo; unas enfatizaron la perspectiva subjetiva intra-psíquica (perspectiva psicodinámica y humanista-existencial) y otras enfatizaron la búsqueda del polo objetivo (modelos conductual-cognitivo y sistémico). Se podría interpretar que las principales escuelas, en uno u otro sentido continuaron replicando el dualismo del proyecto moderno. En la Figura 1 se ilustra el polo de la dualidad que enfatizó cada una de estas teorías psicológicas.



**Figura 1.** Énfasis u orientaciones dualistas de las diferentes escuelas psicoterapéuticas.

Ante la caída del proyecto de modernidad y ante el evidente sinsentido que significa hoy sostener un sí mismo fragmentado, está surgiendo la necesidad de una perspectiva más integrada y también de una psicoterapia que no esté determinada por el canon moderno. En vez de un sí mismo fragmentado, se vuelve necesario desarrollar una nueva comprensión de este concepto no dualista. A continuación se presenta la alternativa de un sí mismo relacional.

## Pasos hacia un Sí Mismo Relacional

Desde una perspectiva filosófica, Martín Heidegger es uno de los primeros y más severos críticos de la perspectiva moderna. Heidegger (2002) planteó que la existencia del ser humano (al cual prefiere denominar *Dasein*), no implica un ensimismamiento o desconexión del mundo de la vida, sino más bien que poseería una radical apertura e interdependencia con su horizonte de mundo. También propuso que el sí mismo está vinculado radicalmente con su mundo; sin dividir entre consciencia y "objeto" de la consciencia, es decir, un sí mismo que en sus fundamentos no presenta una separación sujeto/objeto (Heidegger, 2002).

Heidegger se opone a la tradición sujeto/objeto, formulando una estructura unificada de ser-en-el-mundo: el *Dasein* o "ser-ahí", que está en el mundo con los demás. Heidegger distingue tres modos de ser en el mundo: como disponible a la mano, indisponible a la mano y presente ante los ojos. En este último modo incluye puramente presente ante los ojos (Dreyfus, 1991; Heidegger, 2002). El *Dasein*, de acuerdo a Heidegger, está en el mundo con los otros, de modo no reflexivo ni representacional (disponible a la mano). La distinción sujeto/objeto surge posteriormente como un quiebre de indisponibilidad, no siendo esto lo primario. Cuando la persona enfrenta el quiebre y restituye el trasfondo de disponibilidad, vuelve a restituir el ser en el mundo en relación. En cambio, si no logra restituir el quiebre, entra a la relación presente ante los ojos.

En relación a estas distinciones, Heidegger introduce una nueva concepción del lenguaje asociadas a cada tipo de modo en que se presenta el ser-en-el-mundo. Sostiene la preeminencia de la comprensión/interpretación por sobre el enunciado. El modo de ser-en-el-mundo se presenta como un modo de ser comprensivo e interpretador, es decir, como una capacidad práctica de enfrentar los quiebres recurrentes de indisponibilidad. Por lo tanto, es una posición no representacional y previa a las distinciones sujeto/objeto. Desde la posición de trasfondo es desde donde se articula una posición en el mundo de quiebre.

El desarrollo de la enacción de Varela (1997) asume plenamente el encuadre de trasfondo y de ser-en-el-mundo propuesto por Heidegger, proyectándolo a la dimensión de acoplamiento estructural entre medio y sistema en el dominio de la percepción, al aquí y ahora, a lo cual considera modulada motrizmente. Asumiendo la perspectiva de modos de ser-en-el-mundo de Heidegger, Varela, Thompson y Rosch (1997) propusieron una nueva concepción de la conciencia como surgiendo en la dimensión de la indisponibilidad a la mano, en el punto de quiebre práctico y previo a la distinción de lo teórico. Esta estaría conectada perceptualmente y modulada motrizmente

desde el trasfondo, con lo cual restituye una posición de ser en el mundo sin incidir en la distinción sujeto/objeto tradicional moderna. Llevando más allá la noción de acoplamiento estructural y co-deriva ontológica, Varela y colaboradores (1997) desarrollaron la posición de la enacción hacia una concepción de la presencia plena y conciencia abierta (*mindfulness/awareness*).

A partir de ese desarrollo ulterior, Varela y colaboradores (1997) confluyeron con la noción de dependencia mutua de la tradición budista. Su planteamiento permite encontrar a la vez una conexión con la posición de la fenomenología. Al examinar la tradición fenomenológica existencial (v.g., Husserl, Heidegger y Merleau-Ponty), Varela cuestiona profundamente el compromiso de dichos autores con la dimensión teórica, que al mismo tiempo criticaban. Su apertura con la práctica de la conciencia plena (*mindfulness*) lo lleva a valorizar la experiencia fuera de la concepción de reflexión que asocia, según nuestro parecer, implícitamente con la misma posición de presente ante los ojos sostenida por Heidegger.

Desde la tradición budista también se ha fundamentado un inseparable vínculo entre el ser y el mundo que le circunda, como dos aspectos de la misma unidad. Un ejemplo de esto es la conceptualización de *interbeing* expuesta por Hanh (2009). El término inglés *interbeing* (traducido incompletamente al español como inter-ser o inter-siendo) desarrollado por el pensador y filósofo Thich Nhat Hanh puede complementar la noción de ser-en-el-mundo. Esta noción plantea que el sí mismo no es un ser separado de todo lo que lo rodea. Al contrario, es algo que existe sólo gracias a un sinnúmero de los elementos que lo constituyen (Hanh, 2009). "Una cosa es porque la otra cosa no es" dirá Hanh, es decir, no hay aislamiento ni ensimismamiento ontológico ni epistemológico, sino que los fenómenos en el momento presente están íntimamente vinculados. Hanh (2009) utiliza el término *interbeing* porque la identidad no es algo estático o estable, sino que está constituida o existe gracias a un sinnúmero de elementos (que no son la identidad misma) que la constituyen, siendo ésta inseparable radicalmente del medio. Tomemos un ejemplo: la identidad o el sí mismo del pescador existe sólo gracias a elementos que no son el pescador mismo, pero que lo determinan radicalmente, y sin los cuales no tendría la identidad que posee. Sin mar, sin peces, sin bote, sin caleta, sin compradores no habría pescador alguno. Sin todos estos elementos el sí mismo que llamamos "pescador" carece de todo sentido; el pescador existe porque todos los demás elementos existen.

De acuerdo a Hanh (2009), la constitución de esta identidad interdependiente puede ser comprendida con dos componentes: la co-determinación y la

génesis co-originaria. La co-determinación se refiere a que el sí mismo y el contexto dependen uno del otro y no puede existir de un modo separado. En palabras de Gergen (2009), "la consciencia es siempre consciencia de algo, removiendo todos los objetos de la consciencia, no habrá consciencia, removiendo todos los objetos, la consciencia cesarán de existir" (p. xxii). Esto lleva a que se establezca una interdependencia radical, mutua y constitutiva entre el sí mismo y su mundo. El sí mismo existe entonces sólo gracias a elementos que no son el sí mismo que lo constituyen. Por otra parte, lo co-originario se refiere a que no habría una preeminencia de un aspecto sobre el otro. La pregunta por el origen del sí mismo se vuelve irrelevante; emerge en el mismo instante con su contexto.

La noción de *interbeing* ha sido desarrollada en el contexto de la tradición Budista y ha sido retomada por pensadores tales como Varela (Varela et al., 1997) y Gergen desde el Construcciónismo Social (Gergen, 2009). Estas nociones establecen los principios para una comprensión del sí mismo radical y diferente, ya no fundamentada en el dualismo moderno, sino en un paradigma dinámico y relacional. Así, Gergen (2009) reconoce tres discursos del sí mismo: (1) un sí mismo romántico, donde está presente una concepción esencialista, con un núcleo o sustancia, (2) un sí mismo moderno, descrito también como mecánico, caracterizado por responder ante los estímulos, dando respuestas objetivas, y (3) un sí mismo relacional, que se vincula con los juegos de lenguaje, alejado de la noción de sustancia (perspectiva romántica) y no siendo mecánico ni reactivo (alejándose de la noción de sí mismo moderno). Gergen señala que este sí mismo relacional permitiría integrar las distinciones presentadas en la modernidad. En sus palabras, en el sí mismo relacional "sujeto y objeto son fundamentalmente co-existentes" (p. 60).

Si como lo hemos visto, la psicoterapia tradicional ha estado marcada por la influencia del paradigma moderno, sometido a sus inevitables tensiones, surge la pregunta de qué tipo de psicoterapia emergerá ante el desarrollo de un sí mismo relacional.

## **Sí mismo relacional y sus influencia en la psicoterapia**

Estamos invitados a ver a los terapeutas y clientes comprometidos en una sutil y compleja danza de co-acción, una danza en la cual el significado está en continuo movimiento y cuyos resultados puede transformar la vida relacional del cliente.

Kenneth Gergen

El sí mismo relacional aparece como una alternativa válida para fundar una psicoterapia no dualista, que integre subjetividad y objetividad como dos dimensiones necesarias y no reducibles de la experiencia, lo que contribuye a comprender a las personas y su contexto. En la tradición moderna, conceptos como carácter, rasgos o estructura de personalidad estaban alineados con el polo de la permanencia, siendo un recurso argumentativo de quienes veían al ser humano o a alguna dimensión de éste como permanente o inmodificable. Sin embargo, el concepto de sí mismo relacional integra en su definición la noción de cambio, que es inevitable; es sinónimo de un estar-siendo en el momento presente; es sinónimo de una identidad en continua transformación. Esto obliga al terapeuta a comprender la dinámica de deconstrucción y construcción de la identidad como fenómenos naturales que ocurren en el espacio relacional. Tal como menciona Krause (2005), en el encuentro terapéutico la persona va participando en un proceso de deconstrucción y construcción dialógica, en donde el sí mismo está revisándose y, en última instancia, construyéndose. La persona entra en un proceso de transformación de su identidad relacional que no se detiene jamás. En otras palabras, la persona se relaciona dialógicamente consigo mismo y con los demás. Se debe mencionar que esto último es una reformulación de la posición de Tugendhat (1986), quien señala que la persona se comporta consigo misma en el lenguaje proposicional.

En el ámbito terapéutico, una comprensión del sí mismo relacional permite articular el continuo de cambio y de permanencia de la identidad. Por un lado, da una explicación al continuo proceso de cambio, el cual está siendo sostenido por su contexto inmediato. Simultáneamente, el sí mismo relacional permite fundamentar el sentido de mismidad, no cómo algo sólido e inmutable, sino como una emergencia existente, sostenida y coherente en el espacio relacional. En otras palabras, es pero es en la relación. Desde la óptica del sí mismo relacional, la psicoterapia más que configurar un nuevo sentido del sí mismo sólido, estable y libre de conflicto; es una continua invitación a tomar consciencia de sí. A diferencia de la perspectiva tradicional y moderna, que busca encontrar una estabilidad o un punto de anclaje en el cual sostener la identidad, el sí mismo se identifica con el continuo ocurrir.

Desde la perspectiva tradicional, el bienestar psicológico ha estado asociado a conceptos tales como la configuración de identidad o el desarrollo de una alta autoestima. Esto es reflejo de una visión del sí mismo estable, con una identidad clara y distinta de la de los demás. Desde un enfoque del sí mismo relacional, el bienestar está más asociado a reconocer y ser

consciente del continuo cambio, el cual es entendido como algo inevitable y necesario. Más que reducirlo, es importante comprenderlo y aceptarlo. También está asociado a reconocer los aspectos que tienen en común las personas, más que enfatizar sus diferencias mediante la comparación. Un ejemplo representativo de esta nueva mirada es la ofrecida por conceptos como el de auto-compasión, como alternativa al concepto de auto-estima, que ha prevalecido en la psicología tradicional influida por el paradigma moderno.

De acuerdo a Barnard y Curry (2011), la autoestima implica una evaluación favorable de uno mismo, mientras que la auto-compasión no está basada en un juicio, sino más bien en el reconocimiento de una humanidad compartida y en la actitud de aceptación y amabilidad. La valoración de la autoestima frecuentemente está basada en la comparación con otros (Coopersmith, 1967; Harter, 1999); está asociada a sentirse especial o a estar por sobre el promedio (Kitayama, Markus, & Kurokawa, 2000). En tanto, la auto-compasión se fundamenta en reconocer la semejanza, lo compartido con los demás y desde esa conciencia común ser bondadoso con uno mismo. Neff (2011) señala que la auto-compasión no depende de la valoración de los otros o la propia valoración, y además siempre está disponible en uno mismo, tanto cuando se alcanza el éxito como cuando se ha fracasado. La autoestima es un buen reflejo de un concepto propio de la psicología occidental tradicional, que supone un juicio, una separación y comparación. En cambio, la auto-compasión se basa en una comprensión radicalmente diferente: supone una humanidad compartida y el desarrollo de una actitud bondadosa y equilibrada hacia sí mismo.

Si la identidad estaba definida en el sí mismo moderno por la historia vivida, poniendo el foco de la identidad en el pasado, en el sí mismo relacional aparece un nuevo énfasis. Se debe poner énfasis en el continuo flujo del momento presente en donde el sí mismo relacional emerge y está continuamente cambiando. Así, la identidad no se juega ya en lo que se cristaliza, sino más bien en los diferentes factores que dan vida al momento presente. Lo anterior hace que la capacidad de prestar atención al momento presente resulte de vital importancia; no para solidificar nada, sino más bien para captar la emergencia única de lo vivo en cada instante.

Desde esta óptica, el sí mismo relacional permite fundamentar el surgimiento de movimientos como el de *mindfulness*, en donde lo terapéutico está dado por el cultivo de un vivir más atento y despierto en el momento presente, despertando de los condicionamientos o del "piloto automático". Desarrollando la actitud de cultivar una atención despierta en el momento presente, o

en palabras de Varela y colaboradores (1997), cultivando una presencia plena/consciencia abierta a lo que ocurre momento tras momento. Como lo señala Hanh (2009, p. 11): "*mindfulness* es mantener viva la consciencia en la realidad presente" o como lo explica Kabat-Zinn (1994) *mindfulness* es "la capacidad de prestar atención de manera particular, con un propósito en el momento presente y sin juicios mentales" (p. 4) o en palabras de Germer, Siegel y Fulton (2005), es "darse cuenta del momento presente con aceptación" (p. 7).

El *mindfulness* aparece entonces como una práctica encarnada y como una actitud de vida, que puede transformarse en una piedra angular de una psicoterapia del siglo XXI. Como una perspectiva y una práctica que rompa con el molde de la modernidad, y que al mismo tiempo esté en sintonía con la comprensión de un sí mismo relacional. Para Germer y colaboradores (2005): "el modelo emergente de *mindfulness* ofrece posibilidades insospechadas para diversas áreas de la psicología y la psicoterapia; su objetivo es amplio, porque *mindfulness* es una capacidad humana muy simple y universal, y porque puede encontrar su camino en la psicología, tanto como un constructo teórico, como una práctica. *Mindfulness* ya ha estado haciendo interesantes asociaciones de un amplio campo, tales como el conductismo, el psicoanálisis, la psicoterapia humanista, las neurociencias, la ética, la espiritualidad, la psicología de la salud y la psicología positiva" (p. 20).

## Conclusiones

El sí mismo relacional aparece como una alternativa plausible que busca articular algunos de los principales dualismos que han influido a la psicología y a la psicoterapia a lo largo de su historia: sujeto/objeto, mente/cuerpo, cambio de significados/cambio de conductas, son sólo algunos de ellos. Tras el ocaso del proyecto de la modernidad, se plantea la necesidad del desarrollar un nuevo proyecto que contemple una nueva visión de ser humano, menos reductiva, menos patológica, más integrativa y más centrada en el cultivo del bienestar. Una visión que ofrezca una perspectiva de sí mismo inclusiva y que no separe a las diferentes escuelas de psicoterapia en diferentes bandos.

La perspectiva del sí mismo relacional aparece como una alternativa específica al sí mismo ofrecido por la modernidad. Esta perspectiva permitiría trascender las diferentes dualidades, y al mismo tiempo, permitiría construir una nueva psicología y una nueva psicoterapia. Respuestas psicoterapéuticas emergentes como la de *mindfulness*, que se han gestado gra-

cias al diálogo entre la tradición contemplativa del Budismo con la ciencia occidental, aparecen como aires renovadores a la perspectiva psicoterapéutica tradicional. Esta perspectiva es coherente con el desarrollo de sí mismo en continua construcción, tal como lo plantea el sí mismo relacional.

En el complejo siglo XXI, nuestras comprensiones de salud y enfermedad, de bienestar y patología, de malestar y felicidad de seguro irán variando y como profesionales de la salud nos irán interpelando. Por tanto, se requerirán de nuevas comprensiones genuinamente inclusivas y perspectivas, donde el sí mismo no sea reducido a una única esfera. La perspectiva del sí mismo relacional puede ofrecer en este sentido una gran alternativa. Sólo el tiempo y el desarrollo de los acontecimientos dirán si esta perspectiva contribuye a una mejor comprensión de la complejidad del ser humano y a un mayor bienestar personal y colectivo.





## REFERENCIAS

- Bakhurst, D., & Shanker, S. (2001). *Jerome Bruner: Language, culture, self*. London; Thousand Oaks: Sage.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. doi: 10.1037/a0025754
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind. Collected essays in anthropology, psychiatry, evolution, and epistemology*. San Francisco: Chandler Publications.
- Berman, M. (1987). *El reencantamiento del mundo*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Bertalanffy, L. v. (1969). *General system theory: Foundations, development, applications*. New York: G. Braziller.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Descartes, R. (1999). *El discurso del método*. Madrid: Alianza.
- Dreyfus, H. (1991). *Being-in the-world. A commentary on division I of Heidegger's being and time*. Cambridge, MA: MIT Press.

- Frankl, V. E. (1998). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frege, G. (1949). On sense and nominatum. En H. Feigl & W. Sellars (Eds.), *Readings in philosophical analysis* (pp. 85-102). New York: Appleton Century Crofss.
- Freud, S. (1982). Estudios sobre la histeria. *En Obras completas* (Vol II). Madrid: Biblioteca Nueva. (Libro originalmente publicado en 1895).
- Freud, S. (1984). *La interpretación de los sueños*. Madrid: Alianza Editorial. (Libro originalmente publicado en 1900).
- Freud, S. (2011). *Introducción al psicoanálisis*. Madrid: Alianza Editorial. (Libro originalmente publicado en 1916).
- Gergen, K. J. (2009). *Relational being: Beyond self and community*. Oxford: Oxford University Press.
- Germer, C., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press.
- Hanh, T. (2009). *Beyond the self teachings on the middle way*. California: Parallax Press.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Heidegger, M. (2002). *Ser y tiempo*. Santiago: Editorial Universitaria.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion*, 14(1), 93-124.

Krause, M. (2005). *Psicoterapia y cambio: Una mirada desde la subjetividad*. Santiago: Dirección de Investigación y Postgrado de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Maslow, A. H. (1989). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.

Miró, M. T. (2012). *Lo humano surge en un mundo compartido*. Podcast Redmindfulness. Extraído de <http://www.redmindfulness.org/619113>.

Neff, K. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.

Perls, F. S. (1998). *Sueños y existencia: Terapia gestáltica*. Santiago: Cuatro Vientos.

Rogers, C. R. (1972). *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica*. Barcelona: Paidós.

Skinner, B.F. (1974). *About behaviorism*. New York: Knopf.

Tugendhat, E. (1986). *Self-consciousness and self-determination*. Cambridge, Mass: MIT Press.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1997). *De cuerpo presente: Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Gedisa.

Von Foerster, H. (1952). *Cybernetics: Circular causal, and feedback mechanisms in biological and social systems*. New York: Josiah Macy, Jr. Foundation.







3

PSICOLOGIA  
TRANSPERSONAL.  
UNA PERSPECTIVA CIENTÍFICA  
DE LA ESPIRITUALIDAD



## 3

# PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL. UNA PERSPECTIVA CIENTÍFICA DE LA ESPIRITUALIDAD

*Mauricio Cerda B.*

La espiritualidad es una dimensión consubstancial al ser humano. Más allá de las diferencias en el plano de las creencias o de la profesión de una fe determinada, lo cierto es que desde un punto de vista antropológico, la espiritualidad es inherente a la naturaleza humana. Las grandes preguntas de la existencia como las referidas al sentido de la vida y de la muerte, el sufrimiento, el amor o la misión personal, son cuestiones que atañen a todos los seres humanos. Así también, desde los albores de la humanidad personas y grupos han tenido experiencias de lo sagrado, que han despertado en ellos sentimientos de reverencia y beatitud (Campbell, 1991; Eliade, 1999).

A lo largo de la historia las religiones se han constituido como cuerpos doctrinarios que ofrecen respuestas coherentes a esas grandes inquietudes de la existencia y, a la vez, encauzan las experiencias de lo sagrado en sus fieles. Con todo, estas preguntas pueden ser respondidas sin apelar a dichos cuerpos doctrinarios, incluso soslayándolos como en el caso del agnosticismo, o negándolos, como sucede con el ateísmo. Pero también es cierto que las personas pueden tener experiencias de lo sagrado al margen de las religiones y, en ocasiones, aún siendo ateas (Frankl, 1991).

Lo que deseo resaltar es que si bien las religiones evidentemente están asociadas a la espiritualidad, la espiritualidad no necesariamente está asociada a una religión (Grof, 2002). En suma, si desde un punto de vista antropológico puede reconocerse la universalidad de la espiritualidad, es lícito hacerlo también desde un punto de vista psicológico. La psicología transpersonal, en

consecuencia, es una corriente que se interesa por conocer los fenómenos de orden espiritual que se manifiestan en el comportamiento de personas y grupos. Puesto que reconoce el efecto psicológicamente beneficioso de esos fenómenos, le interesa desarrollar aplicaciones de ese conocimiento a campos como la psicoterapia (Vaughan, 1980), la educación (Rowe & Braud, 2013), la medicina (Lawlis, 2013) o las empresas (Wilber, 2001), entre otros.

Ahora bien, en tanto actividad científica a la psicología transpersonal no le corresponde hacer afirmaciones de orden doctrinario. No le interesa y no le está permitido entrar en el ámbito propiamente religioso (institucional) de la espiritualidad. Pero, en contraste, considera perfectamente legítimo explorar el ámbito no doctrinario de la espiritualidad, como dimensión intrínseca del comportamiento. Desde este ángulo (científico), la religión queda reservada entonces como materia de la sociología, de las religiones comparadas o de la historia. En tanto la espiritualidad es concebida como una facultad equivalente a aquellas de orden cognitivo, afectivo o moral, deviene en asunto propio de la psicología. La corriente transpersonal estima que desde un punto de vista científico, no es posible pasar por alto a la espiritualidad en tanto dimensión inherente al comportamiento humano. Una psicología que no aborde lo espiritual es una psicología incompleta (Grof, 1988, 2002).

## Breve Panorama Histórico

La psicología transpersonal surgió, acaso prematuramente, a fines de la década de 1960. En aquel momento, en los EE.UU., algunos miembros conspicuos de la psicología humanista que se encontraba en pleno auge en aquel período, sostuvieron una serie de reuniones para debatir acerca de la necesidad que a su juicio tenía la psicología —en virtud de recientes hallazgos provenientes de la psicoterapia, la antropología cultural y los estados no ordinarios de conciencia, entre otros— de establecer formalmente una nueva rama que abordara los fenómenos de orden espiritual (Grof, 1988). Con dicho fin, se decidió emplear el término “transpersonal” para designar a esta nueva corriente en psicología, queriendo dar a entender con ello que hay fuerzas que operan en el individuo que trascienden y superan la identidad en el sentido habitual (Daniels, 2013; Grof, 2002). Se debe mencionar que el término “transpersonal” había sido empleado por primera vez por Jung en 1916, aunque con un significado diferente (Descamps, 1999).

En el primer número del *Journal of Transpersonal Psychology*, que vio la luz en 1969, el editor Anthony Sutich declaró:

La psicología transpersonal (o "cuarta fuerza") es el nombre dado a una fuerza emergente en el campo de la psicología por obra de un grupo de psicólogos y de hombres y mujeres profesionales de otros campos, quienes se interesan en esas capacidades y potencialidades últimas que no tienen lugar sistemático en una teoría positivista o conductista ("primera fuerza"), en la teoría psicoanalítica clásica ("segunda fuerza"), ni en la psicología humanista ("tercera fuerza"). Esta emergente Psicología Transpersonal ("cuarta fuerza") se ocupa específicamente del estudio científico *empírico* y de la implementación responsable de los descubrimientos relevantes del devenir, las metanecesidades del individuo y de la especie, los valores últimos, la conciencia unitiva, las experiencias cumbre, los valores B, el éxtasis, la experiencia mística, la reverencia, el ser, la autorrealización, la esencia, la beatitud, el prodigio, el sentido último, la trascendencia del yo, el espíritu, la unidad, la conciencia cósmica, la sinergia del individuo y de la especie, el encuentro interpersonal máximo, la sacralización de la vida cotidiana, los fenómenos trascendentes, el juego cósmico, la conciencia sensorial máxima, la capacidad de respuesta y expresión; y conceptos, experiencias y actividades relacionados con todo ello. En cuanto definición esta fórmula ha de entenderse como sujeta a interpretaciones individuales o grupales *optativas*, sea en todo, sea en parte, con respecto a la aceptación de sus contenidos como esencialmente naturalistas, teístas, sobrenaturalistas o de cualquier otra designación clasificatoria. (Sutich, 1969, pp. 15-16).

La cita establece con inequívoca claridad que la corriente transpersonal es una *psicología* de la espiritualidad. En otras palabras, es el estudio científico que, empleando metodologías propias de las ciencias sociales, indaga en los fenómenos de orden espiritual que se manifiestan en el plano psíquico o, si se prefiere, en los componentes psicológicos de esos fenómenos espirituales. Por ello es que concibe y propone *conceptos psicológicos* que hacen referencia a lo espiritual. Pero esto no debe ser confundido con un reduccionismo o un psicologismo de la espiritualidad; se trata únicamente de situarse en el plano apropiado desde el cual cabe hacer una ciencia psicológica de la espiritualidad.

Al momento de nacer la corriente transpersonal, la figura de mayor relevancia fue Abraham Maslow. Aunque él era un autor conocido, la evolución de sus ideas en 1960 con los conceptos de experiencia cumbre, experiencia meseta, meta-motivaciones y autotrascendencia como la culminación de la autorrealización (Maslow, 1964/2013, 1969, 1971/1982), le orientaron en la dirección precisa del horizonte transpersonal. Charles Tart fue otra figura de relevancia teórica desde los primeros tiempos aportando investigaciones y

proposiciones conceptuales referidas en especial a los denominados estados de conciencia ordinarios y no ordinarios (Tart, 1969, 1975, 2009). No obstante, con la publicación en 1977 de *El Espectro de la Conciencia*, Ken Wilber se convirtió de inmediato en el principal teórico del movimiento.

Wilber es un superdotado intelectual que, en algo más de 20 libros publicados a la fecha y numerosos artículos, ha dado a luz una Teoría de la Conciencia, una Teoría de la Evolución de la Conciencia en la Especie Humana, una Teoría del Desarrollo Transpersonal, una Epistemología de la Espiritualidad, el esbozo de una Teoría de la Terapia y de la Patología Psíquica y Espiritual, y en los últimos tres lustros ha formulado una sorprendente Visión Integral que rebasa enteramente el ámbito de la psicología para ubicarse en un altísimo nivel de abstracción, que permite incluir en ella cualquier actividad humana, sea ciencia, arte, política, espiritualidad, negocios o lo que se quiera (Wilber, 1989, 1990, 1991, 1995, 2001, 2005, 2008).

En el ámbito de la práctica, la psicología transpersonal además de valerse de los aportes de la psicología analítica y de la psicosisíntesis, ha incorporado metodologías de autoconocimiento y desarrollo (trans)personal como son el Eneagrama (Naranjo, 1994, 1998) y el llamado Proceso de la Cuadrinidad (Naranjo, 1992), en los que nuestro destacado compatriota Claudio Naranjo, sin ser el creador de ellos, los ha perfeccionado y ha cumplido el principal papel divulgador. Son métodos autónomos conocidos y empleados de manera independiente por terapeutas transpersonales. Específicamente, Naranjo los ha utilizado junto a otras metodologías —como técnicas gestálticas y el movimiento auténtico— para dar forma a la Escuela del Ser o Escuela SAT, que ofrece una serie de talleres ordenados secuencialmente, de varios días de duración cada uno a los que el interesado se somete, constituyéndose en conjunto en un acabado y poderoso programa de trabajo psicoespiritual.

A su vez, a Stan Grof se le debe la creación de un método terapéutico y de autoexploración paradigmático de la psicoterapia transpersonal, por cuanto induce de manera natural y segura estados no ordinarios de conciencia, que bautizó como Respiración Holotrópica (Grof, 1987, 2011). Por otra parte, desde mediados de la década de 1990 a nivel internacional y muy recientemente en nuestro país, algunos terapeutas transpersonales han venido incorporando en su bagaje técnico las enseñanzas y ejercicios que propone el Enfoque Diamante (Almaas, 2003, 2004; Davis, 2001), en el cual dos kuwaitíes emigrados en su juventud a los EE.UU., Hameed Ali Almaas y Faisal Muqqadam, han sintetizado enseñanzas y prácticas provenientes del Sufismo, del Budismo Tibetano, del Eneagrama y de las Terapias Corporales,

junto con hallazgos propios, dando una forma teórica y práctica concreta y estructurada a una rica alianza entre psicología y espiritualidad.

Para terminar esta somera revisión, ninguna mirada a las metodologías prácticas que emplea la corriente transpersonal puede excluir la mención del empleo en contextos psicoterapéuticos o de desarrollo, de una variedad de prácticas de meditación provenientes en la mayoría de los casos de las tradiciones Budistas, Hinduístas o Sufíes (Goleman, 1986; Naranjo, 1989). Es más, el uso de la meditación constituye uno de los sellos de la psicoterapia transpersonal.

## Conceptos Básicos

A mi entender las nociones de *ego* y *sí mismo*, junto con *su relación* son los conceptos más importantes que propone la psicología transpersonal. El primero es netamente psicológico, mientras que el segundo es, en propiedad, un concepto psicoespiritual, como se verá más adelante. La noción de ego es equivalente a la de "personalidad", ampliamente utilizada en la psicología en general, pero prefiero emplear el primer vocablo por cuanto es el que se utiliza con mayor frecuencia en la corriente transpersonal. Aunque es una noción para la cual se han presentado aproximaciones y definiciones diversas y divergentes en no pocos aspectos, en lo esencial apuntan a lo mismo. Deseo presentar aquí una definición de mi autoría que facilitará la articulación de las ideas que vendrán después. Entiendo por ego a *la estructura organizada de patrones actitudinales, volitivos, cognitivos, afectivos y motivacionales de conducta de un individuo y de las relaciones interpersonales que establece; siendo patrones de acción y reacción a estímulos, sucesos, circunstancias y otras personas, que brinda la sensación de identidad psicológica.*

El ego es una estructura que comienza a configurarse en la temprana infancia y que hacia el fin de la adolescencia alcanza su consolidación y, por ende, una estabilidad hasta el fin de la existencia. Es concebido como un logro del proceso de desarrollo normal y permite el despliegue de las capacidades de las personas, la maduración intrínseca y su adaptación social. Cuando el ego presenta perturbaciones en su desarrollo y/o en la configuración de su estructura y/o en su funcionamiento, surgen síntomas y psicopatología.

Existe otra organización del comportamiento que puede manifestarse en un individuo, comparada con la cual el ego no resulta sino una estructura muy limitada (y limitante). A esta otra organización se la ha llamado, entre otras, Sí Mismo (Jung, 1921/1994), Atman —tomando la noción del Hinduismo—

(Wilber, 1989) o Ser Transpersonal (Assagioli, 1993). Adoptaré acá la expresión Sí Mismo por ser la más popular. Lo capital de ella es que denota "lo que uno verdaderamente es", más allá de la imagen corriente que cada uno tiene de sí.

Las definiciones de esta noción son escasas, lo cual no es de extrañar pues intentar definir manifestaciones que superan el alcance de la razón, destina al fracaso cualquier intento. Aun así, deseo proponer una definición de mi autoría por cuanto a mi parecer a este respecto es mejor decir algo no exacto a no decir nada. El Sí Mismo puede ser entendido como *los atributos del ser en su totalidad, que rebasan en intensidad, profundidad, duración y calidad los patrones del ego, haciendo posible la manifestación de capacidades extra-ordinarias que superan los condicionamientos y limitaciones psíquicas habituales. Característicamente expresa un alto grado de libertad interior, paz, gozo, sabiduría (de entendimiento y acción) y amor. Esos atributos permiten la acción de un modo que llega a anular los patrones de reacción, brindando la trascendencia psicoespiritual de la identidad común. En nuestra cultura, con pocas excepciones, permanece en estado potencial. Su desarrollo suele ser lento, gradual y requerir de guía e intensa ejercitación.*

Creo conveniente detenernos un instante para examinar algunos elementos de ambas definiciones. En primer lugar, la definición de ego menciona una estructura organizada que es estable una vez configurada (aunque admite cambios menores en ella de ahí en adelante). Más aún, se indica la existencia de patrones de funcionamiento que en un cierto nivel, suelen hallarse fuertemente condicionados y activarse con prescindencia de la voluntad o conciencia del individuo. No sólo pueden observarse patrones de acción activados por el individuo en libertad, sino también patrones de reacción, activados en el individuo como respuestas automáticas a situaciones o a determinados aspectos de la interacción con otros.

Tenemos entonces que a la idea de regularidad en el comportamiento, que es inherente a la noción que la psicología convencional tiene de la personalidad, aquí se añade que un nivel de la personalidad exhibe patrones fijos de comportamiento que pueden llegar al punto de ir en una dirección contraria a la voluntad de la persona. Por ejemplo, cuando alguien al ser criticado por otro, siente una inseguridad y angustia que sólo aplaca una vez que fuma un par de cigarrillos, pese a que su médico se lo ha prohibido. En las condiciones normales, en cada persona podremos detectar los patrones de reacción que, más que regulares, llegan a ser fijos y estereotipados para el individuo ante determinados sucesos o bien en la interacción con otros. No es de extrañar que atendiendo a esos aspectos de la personalidad o ego, la psicología transper-

sonal conciba a éste como un logro, pero también, como una limitación.

La definición de Sí Mismo entregada comienza mencionando “los atributos del ser”, queriendo hacer con ello una distinción entre “facultades y capacidades” por un lado y “atributos” por otro. Las facultades y capacidades son las que evidencia el ego y suponen siempre un grado de desarrollo mayor o menor en lo que entendemos por inteligencia racional, inteligencia emocional o inteligencia social por mencionar nada más tres. Por atributos del ser, en cambio, se entienden cualidades en un grado sumo de manifestación. En este punto sigo el sentido de algunas ideas de Almaas (2003, 2004). Lo más valioso es que, como he podido comprobar personalmente, esas “ideas” son la conclusión conceptual a la que se arriba a partir de *patentes experiencias*.

Las pocas personas que ostentan esos atributos, puntúan siempre en los niveles más altos. Dicho de otro modo, la inteligencia emocional del ego que permite que una persona empática entienda y sea comprensiva regularmente (pero no con quien se cuele delante de ella en la fila del banco), es superada por la inteligencia emocional que se activa cuando el Sí Mismo se ha desarrollado y hace posible. En consecuencia, que esa persona sea empática y comprensiva en grado superlativo, llegando a ser amorosa incluso con quienes la maltratan<sup>1</sup> (se da por descontado que nos hallamos aquí en las antípodas del masoquismo).

En el primer caso se trata de una facultad y en el segundo de un atributo. La facultad tiene distintos grados de desarrollo y a veces puede llegar alto, pero no es lo usual. El atributo, en cambio, alude a *la manifestación de una cualidad en plenitud, en su máxima concentración y pureza*. Por este motivo, es que la definición precisa que los atributos superan con mucho en calidad los patrones del ego y sus condicionamientos. El Sí Mismo deja atrás los patrones restringidos de comportamiento y alcanza una flexibilidad de orden superior que el ego no posee. En este sentido, tampoco puede decirse que el Sí Mismo sea una estructura organizada de la misma categoría que el ego, pues más bien se trata de *la trascendencia de toda estructura*.

Si bien es cierto que al nivel del ego las personas exhiben distintos tipos de personalidad, con marcados rasgos muy diferentes entre sí, al nivel del Sí Mismo las diferencias se atenúan y característicamente exhiben, entre

---

<sup>1</sup> Entre una variedad de ejemplos bien documentados escojo sólo uno. En el libro del Dalai Lama y Ekman (2009) se refiere el caso de un monje tibetano que pasó muchos años injustamente en una cárcel de los ocupantes chinos: su mayor miedo era perder el sentimiento de compasión por sus carceleros.

otros, un alto grado de serenidad, de bien-estar (un gozo sutil y profundo y buen humor) y de servicialidad (amor), que se manifiestan sin rastro de artificiosidad o compulsión, sino con total espontaneidad<sup>2</sup>. En lo personal, he tenido la fortuna de tratar a lo largo de los años con monjes católicos contemplativos, con monjes budistas tibetanos y con sheij sufíes —y con personas comunes entregadas a una práctica seria y devota en esas tradiciones— y siempre me ha causado una gran impresión observar en ellos usualmente la manifestación de esos atributos, incluso enfrentados a situaciones adversas. De hecho, a mi entender, una medida del desarrollo psicoespiritual es la capacidad de enfrentar con entereza y serenidad la adversidad.

En la distancia que separa al ego del Sí Mismo es que opera el desarrollo psicoespiritual. La psicología convencional conoce bien el desarrollo evolutivo normal —una secuencia ordenada de transformaciones en las estructuras y funciones psicológicas que avanzan, de la niñez a la adultez, en una dirección de creciente complejidad, refinamiento y riqueza—. La psicología transpersonal ha observado que también pueden emerger etapas del desarrollo adicionales que suponen transformaciones de estructuras y funciones que son *crecientemente de orden espiritual*. En propiedad, esas nuevas fases corresponden a etapas de un desarrollo psicoespiritual que podemos llamar *desarrollo evolutivo transpersonal*. Pero así como un niño pequeño primero aprende a ponerse de pie, luego a caminar, después a trotar, para finalmente aprender a correr, también el tránsito que conduce de las etapas que involucran únicamente un desarrollo psicológico a aquellas en las que surge lo espiritual es gradual.

El desarrollo psicoespiritual suele ser lento, arduo, progresivo y requerir de prolongadas prácticas. Que ese desarrollo evolutivo transpersonal se verifique en pocas personas no obedece a que sólo unas pocas posean esos atributos, sino a que *sólo unas pocas actualizan esas potencialidades que de manera latente se hallan disponibles en cada uno*. ¿Cuántos llegan a ser intérpretes de violín? La capacidad de aprender a tocar ese instrumento, sin embargo, está presente en todos; pues bien, con los atributos de orden psicoespiritual ocurre algo análogo. Pero, como bien sabemos, en nuestra cultura se promueve la obtención de logros materiales mucho más que el desarrollo psicoespiritual. A nadie debiera extrañar

---

<sup>2</sup> En esto sigo las descripciones iniciales de Maslow (1954/1991) sobre las personas autorrealizadas, pero también lo que se desprende, via método hermenéutico, de valiosos registros biográficos sobre monjes o maestros espirituales como el sacerdote trapense Thomas Merton (2001), los hindúes Sri Ramakrishna (M., 1976) y Paramahansa Yogananda (1987) o la maestra sufí contemporánea Irina Tweedie (1988).

entonces que el ingreso per capita aumente, al igual que los índices de depresión.

Ken Wilber (1989, 1997, 2005) ha presentado el arco completo del desarrollo posible para las personas. Dada la envergadura de su teoría, y el espacio disponible, no podré exponerla acá. Baste decir que Wilber propone un modelo del desarrollo transpersonal en el que distingue esencialmente nueve niveles, en el cual la evolución exclusivamente psicológica queda representada en las primeras seis etapas de su modelo. Las siguientes tres etapas muestran la aparición creciente de funciones de orden psicoespiritual, entre las que se evidencia la trascendencia cada vez más notoria de las características egoicas y, como su exacto complemento, una manifestación cada vez más acusada de las características del Sí Mismo.

Uno de los fenómenos más interesantes de este proceso concierne a los cambios que se producen en la sensación de identidad. En el nivel del ego, la persona se experimenta a sí misma como siendo "la personalidad" asociada a su individualidad psicofísica (Wilber, 1989, 1997, 2005). Esta sensación de identidad, por regla, es considerada como obvia e incuestionable. ¿Quién es uno, quién soy yo? Pues evidentemente "esta personalidad que soy en el cuerpo que tengo". La identidad, por así decirlo, queda circunscrita a los límites de la piel. Con todo, cuando se verifica el desarrollo de las tres etapas superiores, esa sensación de identidad es trascendida y el individuo comienza a experimentarse crecientemente a sí mismo como alguien que es más que la personalidad anclada en su facticidad psicofísica.

A medida que se avanza en el desarrollo psicoespiritual, el individuo se experimenta a sí mismo en progresiva comunión con otros, con los seres vivos, el universo entero, con lo Divino y, en el nivel superior, con aquello que ni siquiera puede ser nombrado y que en la tradición del Vedanta Advaita Hindú se denomina No dualidad, queriendo aludir con ello a la Suprema Unidad Fundante, que está más allá de todo nombre, concepto o atributo (Wilber, 1989, 1997, 2005). En los tres niveles superiores la sensación de identidad rebasa el cuerpo y la personalidad en el sentido corriente; en el nivel siete se manifiesta lo que Wilber (1997) llama misticismo naturalista, esto es, la sensación de ser uno con todo el mundo natural y el universo, como es habitual por ejemplo en la cosmovisión de pueblos indígenas<sup>3</sup>. En el nivel ocho aparece el misticismo teísta, en el cual el individuo se experimenta como radicalmente idéntico con el Ser Divino, como sucede con de-

---

<sup>3</sup> Ver por ejemplo el bellissimo libro en que John Neihardt (1932/1984) recogió la vida de Alce Negro, un noble indígena sioux que tenía visiones.

votos Suffies que alcanzan el estado de *fan'a* (ver el texto de la destacada estudiosa del Islamismo Annemarie Schimmel, 2002) o con Hinduístas que, en su terminología, realizan Atman (la chispa divina que hay en cada individuo) en Brahman (la Unica Realidad Divina) (ver Panikkar, 2005); en el nivel nueve se da el misticismo no dual, en el que el individuo no se identifica con nada en particular, pues cobra conciencia de Lo Unico Real que trasciende toda forma y entendimiento (Wilber, 1989, 1997, 2005), como sucede por ejemplo en el caso de la iluminación de los practicantes Budistas (ver Kapleau, 1965/2006).

Llegados a este punto las nociones de *identificación* y *desidentificación* son útiles para entender estos procesos. La identificación es *el mecanismo mediante el cual nos apropiamos de una sensación de identidad determinada*. La identificación como tal, nos provee de un sentimiento y un conocimiento de ser quien somos. Como ya vimos, la identificación habitual, que damos por sentada, es con nuestra individualidad psicofísica. Lo cierto es que hay estados que pueden ser inducidos y, mejor aún, cultivados, en los que podemos identificarnos transitoria o duraderamente con la humanidad entera o con la naturaleza, por dar un par de ejemplos (Grof, 1987). Para que ello suceda debe producirse primero una desidentificación con el cuerpo-mente corriente y luego una nueva identificación más amplia y distinta que la anterior. La identificación suprema es con Dios. Cuando esta identificación se activa, evidentemente sentir que uno es sólo su cuerpo y personalidad queda muy atrás. Los registros disponibles de individuos que han alcanzado ese grado de desidentificación psicofísica y a la vez esa identificación máxima, indican que se experimentan no como individuos, no como separados, no como mortales (como no siendo meramente el cuerpo —ese conjunto de materia que muere—, sino la Verdadera Vida Total que palpita ahí); no hay sufrimiento, no hay miedo; hay Paz, hay Sabiduría, hay Amor<sup>4</sup>.

Lo anterior puede parecer muy exótico a la experiencia común, pero lo interesante —y maravilloso— es que ese potencial está disponible para cada uno de nosotros, si sabemos buscar y encontrar la guía apropiada para avanzar en el Camino. Una forma de "aterrizar" estas observaciones es señalar que

---

<sup>4</sup> De entre los nada escasos documentos serios y en ocasiones muy detallados sobre la experiencia de santos y maestros espirituales que alcanzaron el estadio superior, me atrevo a recomendar tres textos fáciles de conseguir acerca de un par de maestros hindúes. El primero es una obra particularmente impresionante que recoge en tres volúmenes los últimos seis años de vida de Sri Ramakrishna (M., 1976). Los otros dos tratan sobre Meher Baba, fallecido en 1969 —quien declaraba "Dios habla" y atendía a los intocables. De haber crecido en Occidente hubiera arriesgado una internación psiquiátrica-. Ver Meher Baba (2001) y Stevens (1999).

cuando un individuo supera la identificación usual con su propio cuerpo (y con su grupo de pertenencia social en el subnivel inmediatamente superior), ya no es capaz, por ejemplo, de denostar o agredir a personas o grupos porque tienen una nacionalidad, raza o religión diferente a la suya, ni tampoco de atacar a quienes pertenecen a la barra brava "rival de la mía". Cuando la persona trasciende la identidad del ego y crece en la realización de la nueva identidad del Sí Mismo, experimenta una fraternidad espontánea hacia las demás personas y grupos. Característicamente también se experimenta solidario hacia el resto de los seres vivos.

En definitiva, el desarrollo evolutivo transpersonal puede ser visto como un viaje del ego hacia el Sí Mismo, en el que este último se despliega progresivamente más y más. Este proceso involucra un cambio en la *conciencia*, esto es, *en lo que el individuo es capaz de percibir y aprehender tanto de sí mismo, como de los otros, del mundo y de la existencia*. El nivel de desarrollo está asociado a un cierto rango de aprehensión de la conciencia y ésta determina los modos específicos en que uno mismo y el mundo pueden ser percibidos. En otras palabras, *dependiendo del nivel de desarrollo, la conciencia es capaz de aprehender un cierto plano de realidad* (Weil, 1997). Para un neurótico, el mundo es un lugar que causa sufrimiento. Para una persona normal el mundo es un lugar de logros y adversidades. Para una persona con un nivel de desarrollo psicoespiritual importante, el mundo es un lugar en el que se realiza el gozo y se recibe la Gracia. Este último vé en una flor una bellísima manifestación divina; una persona normal el regalo típico del día de la madre y el neurótico tal vez ni la vea.

La conciencia, en suma, es otro de los conceptos clave de la psicología transpersonal; de hecho constituye, técnicamente hablando, el objeto de estudio de la Psicología Transpersonal (Cerdeña, 2011). Junto a ella existe la noción gemela de *estado de conciencia*. Siguiendo de cerca a Tart (1979) puede describirse a ésta como *el patrón fisiológico, físico y psíquico presente en un momento dado y que dura como máximo algunas horas*. Convencionalmente se reconocen cuatro o cinco estados de conciencia: vigilia, sueño, estados inducidos por drogas o alcohol y estados psicóticos. Lo cierto es que existen muchos más, como por ejemplo, estados de relajación, trance hipnótico, una gran variedad de estados meditativos, estados holotrópicos, estados extáticos, místicos y otros (Goleman, 1987; Grof, 2002; Krippner, 1980; Tart, 1979; Weil, 1997). El estado de vigilia corresponde al denominado *estado ordinario de conciencia* (Krippner, 1980; Weil, 1997). Debe tenerse en cuenta que el estado de vigilia de una persona con un desarrollo psicológico común hace posible que su conciencia opere de manera ordinaria. Pero cuando una persona

ha alcanzado un desarrollo transpersonal, su estado de vigilia es diferente y su conciencia aprehende el mundo y a sí misma de un modo extra-ordinario.

Cuando el estado de conciencia varía el comportamiento del individuo, también varía en consonancia, y ello puede detectarse tanto en el funcionamiento fisiológico, como en el físico y el mental. Una persona normal, en el estado de conciencia común, mantiene un buen nivel de concentración, un contacto interpersonal convencionalmente armonioso y una coordinación motriz buena. Esa misma persona, bajo los efectos de un alto consumo de alcohol, verá notoriamente modificado su patrón de funcionamiento fisiológico (exhibirá vasodilatación periférica y disminución de la frecuencia cardíaca entre otros), físico (disminuirá su coordinación motriz) y mental (disminuirá su concentración y es posible que se muestre irritable).

Hay estados no ordinarios de conciencia como los denominados holotrópicos, que exhiben características beneficiosas para las personas (Grof, 2002, 2011). Un individuo que experimente un estado holotrópico inducido por la técnica creada por Grof, verá modificado transitoriamente su estado de conciencia. Esta modificación transitoria puede acarrear una serie de efectos valiosos relativos a la resolución de conflictos interpersonales, a su visión de mundo, a una experiencia incrementada de la sacralidad de la vida, e incluso relativos a su condición física como la remisión de síntomas en casos de artritis o asma, entre otros (Grof, 2011). Ahora bien, se llama *estados no ordinarios de conciencia* a todos aquellos que difieren del estado común de vigilia (Grof, 2002). Entre estos se cuentan aquellos con un potencial efecto pernicioso, como la ebriedad; estados con un potencial neutro, como el trance hipnótico y, por último, estados con un potencial beneficioso, como los holotrópicos y los meditativos. Esta última categoría de estados —también conocidos como estados expandidos o acrecentados de conciencia— es la que constituye el foco de interés principal de la psicología transpersonal.

## Investigación en Psicología Transpersonal

En esta última sección revisaré una porción de la investigación empírica que interesa a la psicología transpersonal. Esto le permitirá al lector vislumbrar que los conceptos presentados tienen base en los hechos y no en meras especulaciones. El campo de estudios es muy variado, ya que la corriente defiende el pluralismo metodológico y la inter y transdisciplinariedad. Esto hace que la investigación generada en su propio seno se abra a recoger

los hallazgos pertinentes de otras áreas, tales como la hermenéutica de textos sagrados, la psicoterapia, la investigación biomédica, las neurociencias contemplativas, la antropología, la tanatología y otras. El lector comprenderá que es imposible dar cuenta aquí de esa amplitud. Me contentaré, en consecuencia, con escoger cuatro áreas que son a mi juicio representativas del tipo de estudios relevantes para la corriente.

La primera área concierne a las investigaciones que indagan en la base neurobiológica de los estados no ordinarios de conciencia. Michael Persinger (1987), sintetizando sus propios experimentos postuló hace más de dos décadas, que las experiencias místicas involucran fenómenos eléctricos transitorios del lóbulo temporal. La estimulación de esta zona producía —con una cualidad similar a la de las experiencias místicas— la sensación de salida del cuerpo, la percepción de luces brillantes y sentimientos de paz y alegría. Una estimulación muy sutil y específica en una de las estructuras profundas de ese lóbulo —la amígdala— provocaba experiencias cumbre y la estimulación de otra zona como el hipocampo, inducía una sensación de relajación similar a la de las experiencias extáticas. Hay que añadir que la estimulación de la amígdala usualmente induce lo contrario, es decir, miedo y ansiedad (Rubia, 2003). Sorprendentemente, al estimular zonas específicas del lóbulo temporal derecho, los sujetos reportaban sentir la presencia de seres espirituales (que interpretaban según su profesión de fe o ausencia de ella).

D'Aquili y Newberg (1999), interesados en estudiar estados espirituales de serenidad, alerta y sus combinaciones (como los inducidos por prácticas de meditación o de danzas circulares derviches), sugirieron que los primeros estarían asociados a una desaferentación de las áreas de asociación del lóbulo parietal derecho, lo cual produciría una estimulación de la amígdala a través del hipocampo. Sería, asimismo, la excitación mantenida de esas áreas la que activaría el sistema de alerta y evocaría sentimientos extáticos. También zonas de la corteza parietal vinculadas a la orientación espacial, estarían involucradas en las experiencias extáticas de pérdida de límites yo-mundo. Propusieron además que aquellas prácticas espirituales que suponen una concentración visual sostenida, establecerían circuitos excitatorios que incluirían al lóbulo occipital, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo. Estos, al alcanzar un punto de máxima excitación, se desbordarían produciendo un estado de serenidad extática. Por último, conjeturaron que los fenómenos de audición de voces espirituales debían de estar asociados con el lóbulo temporal, puesto que en condiciones normales, es éste el encargado de la percepción del lenguaje hablado.

Si en esta área los estudios son escasos y se encuentra todavía en sus

inicios, la segunda área que reseñaré cuenta con más de cuatro décadas de existencia y muchos cientos de investigaciones. Me refiero a los efectos bio-psicológicos de las prácticas de meditación. Entre los principales efectos fisiológicos se encuentran una reducción en el consumo de oxígeno, una baja en la presión sanguínea, en la frecuencia cardíaca y respiratoria, una reducción del colesterol, y una disminución del metabolismo. Asimismo, las ondas cerebrales se vuelven más lentas (hay un predominio de las ondas alfa y, en ocasiones, theta o aún más lentas) y mejora la sincronización interhemisférica.

Estos efectos usualmente son beneficiosos desde el punto de vista físico e incluso psíquico (ver las revisiones de Aguilar & Muso, 2008; Benson, 2000; Campagne, 2004). Por su parte entre los principales efectos psicológicos se han mencionado un incremento en la sensibilidad perceptual, mejoría en la concentración, en la autoestima y la empatía, reducción de la defensividad, incremento en la autoconciencia, disminución de pensamientos y sentimientos negativos junto con un incremento de sentimientos positivos, de la sensación general de bienestar y aun de sentimientos de trascendencia de sí y de unidad con otros (Aguilar & Muso, 2008; Baptista & Dalbosco, 2009; Ireland, 2012; Walsh, 1999). Es necesario añadir que entre los más importantes efectos de las prácticas de meditación se ha reportado reiteradamente, en lo físico, el alivio e incluso la remisión de dolencias como asma, migraña, arritmias cardíacas, hipertensión arterial, dolores crónicos, psoriasis, fibromialgia y esclerosis múltiple (Proulx, 2003; Sánchez, 2011; Walsh, 1999), y en lo psicológico, el alivio o remisión del insomnio, stress, ansiedad, depresión, fobias y miedos, eyaculación precoz, reducción en el abuso de alcohol y drogas y menor reincidencia en actos delictivos (Baer, 2003; Campagne, 2004; Sánchez, 2011; Sedlmeier et al., 2012).

Pero lo más destacable es que la evidencia disponible muestra que los meditadores experimentados pueden alcanzar efectos muy superiores a practicantes no avezados, alcanzando verdaderas proezas. Como muestra presentamos dos ejemplos, especialmente seleccionados entre los estudios de dos investigadores célebres. Herbert Benson (1998), de la Universidad de Harvard, estableció las singulares mediciones fisiológicas de monjes budistas tibetanos con dominio de *gTum mo*. Esta práctica, entre otras cosas, permite elevar a voluntad su temperatura corporal a un punto en el que fueron capaces de secar varias sábanas empapadas en agua fría, con las que habían cubierto sus cuerpos mientras se hallaban, según el ritual, ¡semidesnudos durante una noche helada!

El segundo caso lo informa la autoridad en estudios sobre las emociones, Paul Ekman (Dalai Lama & Ekman, 2009), cuando luego de investigar en una muestra de cientos de personas las características del reflejo de sobresalto

ante los ruidos fuertes, el cual exhibe un patrón de reacción motriz y fisiológico bastante preciso, invitó a un monje tibetano a someterse a su estudio. Para su total sorpresa, descubrió que cuando el monje entraba en el estado no ordinario de conciencia de una determinada práctica meditativa, no presentaba reacción motriz alguna. Es decir, desaparecía la expresión de lo que es un reflejo innato, cosa imposible para el común de las personas y nunca antes hallada. Ekman señala que una interpretación plausible de estos hallazgos es que la práctica prolongada de ciertos tipos específicos de meditación, permiten desarrollar la serenidad y la ecuanimidad a un grado máximo. De acuerdo a los conceptos articulados en este capítulo, puede decirse que la práctica prolongada de tipos específicos de meditación, que constituyen el cultivo de estados no ordinarios específicos de conciencia, hacen posible el desarrollo del Sí Mismo y, con ello, la manifestación de algunas de sus capacidades extraordinarias.

Los hallazgos en esta área también han puesto de relieve el enorme potencial psicoterapéutico de las prácticas de meditación. De hecho, en los últimos años se ha producido un crecimiento explosivo tanto de aplicaciones como de investigaciones referidas al empleo de una modalidad de meditación específica, conocida como *mindfulness* o atención plena (Williams & Kabat-Zinn, 2011). Esta práctica es originalmente conocida como *vipassana* en la tradición del Budismo Hinayana (Germer, Siegel & Fulton, 2005). Entre esos enfoques hay cuatro que cuentan con datos empíricos que avalan consistentemente su efectividad: la terapia conductual dialéctica creada por Marsha Linehan; la terapia cognitiva basada en atención plena de Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale; la terapia de aceptación y compromiso de Steven Hayes y el programa de reducción de Estrés basado en Atención Plena<sup>5</sup> creado por Jon Kabat-Zinn (Baer & Krietemeyer, 2005). Si bien los tres primeros son parte de las terapias cognitivas y el último ha sido empleado con frecuencia en programas médicos, su importancia para la psicoterapia transpersonal es obvia. Más aún cuando el primero es el método que cuenta con más investigaciones a favor de su efectividad en el tratamiento de personalidades limítrofes (Linehan, Davison, Lynch & Sanderson, 2006) que como se sabe, son casos difíciles de tratar, mientras que el último ha sido aplicado con efectividad en más de 18.000 personas y en alrededor de 200 instituciones tan sólo en los EE.UU. (Center for Mindfulness, 2011).

Concluiré esta sección mencionando los efectos que Stan Grof reporta del método transpersonal conocido como Respiración Holotrópica. Grof (2002,

---

<sup>5</sup> Una etiqueta amplia que cubre el tratamiento de dolencias que van del dolor crónico a la psoriasis y de la ansiedad a los conflictos interpersonales (Center for Mindfulness, 2011).

2011) ha observado alivio y curación de trastornos psicósomáticos como migraña, asma psicogénica y dolores crónicos sin base orgánica. Pero también algunas mejorías de trastornos considerados como puramente físicos, como la enfermedad de Raynaud y artritis e infecciones crónicas (sinusitis, faringitis, bronquitis y cistitis). El mecanismo curativo en esos casos, obedecería a los desbloques bioenergéticos que la técnica hace posible. En lo psicológico, refiere alivio o cura de trastornos ansiosos, depresivos, fóbicos, alcoholismo y adicciones. Además de la liberación de sentimientos de culpa crónicos e incrementos en la autoestima y la autoconfianza, junto con resolución de conflictos y mejoría en las relaciones interpersonales, cambios en los valores y en la visión del mundo en una dirección enriquecedora y la presencia regular de experiencias espirituales. La evidencia es promisoria, pero obviamente se requieren estudios independientes y evaluaciones rigurosas.

## Epílogo

La psicología transpersonal es una corriente de vanguardia: nació con la decisión revolucionaria de hacer ciencia de la espiritualidad y, en ese empeño, se ha nutrido de hallazgos empíricos que confirman repetidamente que los límites biopsicoespirituales de la especie humana son muchísimo más amplios de lo que se creía. Los postulados y teorías que se han propuesto para explicar esos singulares fenómenos ponen en cuestión, al igual que la Mecánica Cuántica o la Biología del Conocimiento, el paradigma materialista mecanicista que impregnó toda la actividad científica por más de tres siglos, clamando por un nuevo paradigma en el que la espiritualidad tenga cabida. El conocimiento y promoción de los atributos psicoespirituales son una promesa de riqueza y valor, pues comienzan recién a brindar sus mejores frutos.





## REFERENCIAS

- Aguilar, G. & Muso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, 15(1), 241-258.
- Almaas, A. H. (2003). *La esencia. El enfoque diamante para la realización interior*. Madrid: Equipo Difusor del Libro.
- Almaas, A. H. (2004). *The inner journey home*. Boston: Shambala.
- Assagioli, R. (1993). *Psicosíntesis. Ser transpersonal*. Madrid: Gaia.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R. & Krietemeyer, J. (2005). Overview of mindfulness and acceptance based treatment approaches. En R. Baer (Ed.), *Mindfulness treatment based approaches* (pp. 3-29). Burlington: Elsevier Academic Press.
- Baptista C. & Dalbosco, D. (2009). Os efeitos da meditação a luz da investigação científica em psicologia: Revisão de literatura. *Psicologia, ciência e profissão*, 29, 276-289.
- Benson, H. (1998). Interacciones mente/cuerpo que

incluyen los estudios tibetanos. En D. Goleman & R. Thurman (Eds.), *Ciencia mente* (pp. 57-69). Barcelona: José J. de Olañeta Editor.

Benson, H. (2000). *The relaxation response* (2ª ed.). New York. Harper Collins.

Campagne, D. (2004). Teoría y fisiología de la meditación. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de enlace*, 69-70, 15-30.

Campbell, J. (1991). *Mitología primitiva*. Madrid: Alianza editorial.

Center for Mindfulness (2011). Extraído el 8 noviembre, 2011, del sitio Web de University of Massachusetts: <http://www.umassmed.edu/cfm/stress/index.aspx>

Cerda, M. (2011). Psicología humanista y psicología transpersonal: Similitudes y diferencias. En M. Cerda (Ed.), *Cielo azulado. Psicología humanista y transpersonal* (2ª ed., pp. 13-79). Santiago: RIL-Editorial Universidad de La Serena.

Dalai Lama & Ekman, P. (2009). *Sabiduría emocional*. Barcelona: Kairós.

Daniels, M. (2013). Traditional roots, history and evolution of the transpersonal perspective. En H. L. Friedman & G. Hartelius (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of transpersonal psychology* (pp. 23-43). Chichester, Inglaterra: John Wiley and Sons.

D'Aquili, E. & Newberg, A. (1999). *The mystical mind*. Minneapolis: Fortress Press.

Davis, J. (2001). *El enfoque diamante*. Madrid: Gaia.

- Descamps, M. (1999). Historia del movimiento transpersonal. En M. Almendro (Ed.), *La consciencia transpersonal* (pp. 19-33). Barcelona: Kairós.
- Eliade, M. (1999). *Historia de las creencias y de las ideas religiosas. Vol. I*. Barcelona: Paidós.
- Frankl, V. (1991). *La presencia ignorada de Dios* (8ª ed.). Barcelona: Herder.
- Germer, C., Siegel, R. & Fulton, P. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Goleman, D. (1986). *Los caminos de la meditación*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1987). *La meditación y los estados superiores de conciencia*. Málaga: Sirio.
- Grof, S. (1987). *The adventure of self-discovery*. New York: SUNY Press.
- Grof, S. (1988). *Psicología transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- Grof, S. (2002). *La psicología del futuro*. Barcelona: La liebre de marzo.
- Grof, S. (2011). *La respiración holotrópica*. Barcelona: La liebre de marzo.
- Ireland, M. (2012). Meditation and psychological health and functioning: A descriptive and critical review. *The Scientific Review of Mental Health Practice*, 9(1), 4-19.
- Jung, C. (1994). *Tipos psicológicos*. Buenos Aires: Sudamericana. (Libro publicado originalmente en 1921).

- Kapleau, Ph. (2006). *Los tres pilares del Zen*. Madrid: Gaia. (Libro publicado originalmente en 1965).
- Krippner, S. (1980). Estados alterados de conciencia. En J. White (Ed.), *La experiencia mística* (pp. 23-37). Barcelona: Kairós.
- Lawlis, G. F. (2013). Modern miracles from ancient medicine: Transpersonal medicine approaches. En H. L. Friedman & G. Hartelius (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of transpersonal psychology* (pp. 640-651). Chichester, Inglaterra: John Wiley and sons.
- Linehan, M., Davison, G., Lynch, T. & Sanderson, C. (2006). Technique factors in treating personality disorders. En L. Castonguay & L. Beutler (Eds.), *Principles of therapeutic change that work* (pp. 239-252). New York: Oxford University Press.
- M. (seudónimo) (1976). *El evangelio de Sri Rama-krishna*. Buenos Aires: Kier.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos. (Libro publicado originalmente en 1954).
- Maslow, A. (2013). *Religiones, valores y experiencias cumbre*. Vitoria: Ediciones La llave. (Libro publicado originalmente en 1964).
- Maslow, A. (1969). Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1, 56-66.
- Maslow, A. (1982). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México, D.F.: Trillas. (Libro publicado originalmente en 1971).
- Meher Baba (2001). *Dios habla*. Barcelona: Kairós.

- Merton, T. (2001). *Diarios. Vol. I y II*. Barcelona: Oniro.
- Naranjo, C. (1989). *Psicología de la meditación*. Buenos Aires: Editorial Estaciones.
- Naranjo, C. (1992). *El proceso Hoffman de la cuadrinidad*. Barcelona: Urano.
- Naranjo, C. (1994). *Carácter y neurosis*. Vitoria: Ediciones La llave.
- Naranjo, C. (1998). *Autoconocimiento transformador*. Vitoria: Ediciones La llave.
- Neihardt, J. (1984). *Alce negro habla*. Barcelona: José J. de Olañeta Editor. (Libro publicado originalmente en 1932).
- Panikkar, R. (2005). *Espiritualidad hindú*. Barcelona Kairós.
- Persinger, M. A. (1987). MMPI profiles of normal people who display frequent temporal-lobe signs. *Perceptual and Motor Skills*, 64, 1112-1114.
- Proulx, K. (2003). Integrating mindfulness-based stress reduction. *Holistic Nursing Practice*, 17, 201-208.
- Rowe, N. & Braud, W. (2013). Transpersonal education. En H. L. Friedman & G. Hartelius (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of transpersonal psychology* (pp. 666-686). Chichester, Inglaterra: John Wiley and sons.
- Rubia, F. (2003). *La conexión divina. La experiencia mística y la neurobiología*. Barcelona: Crítica.

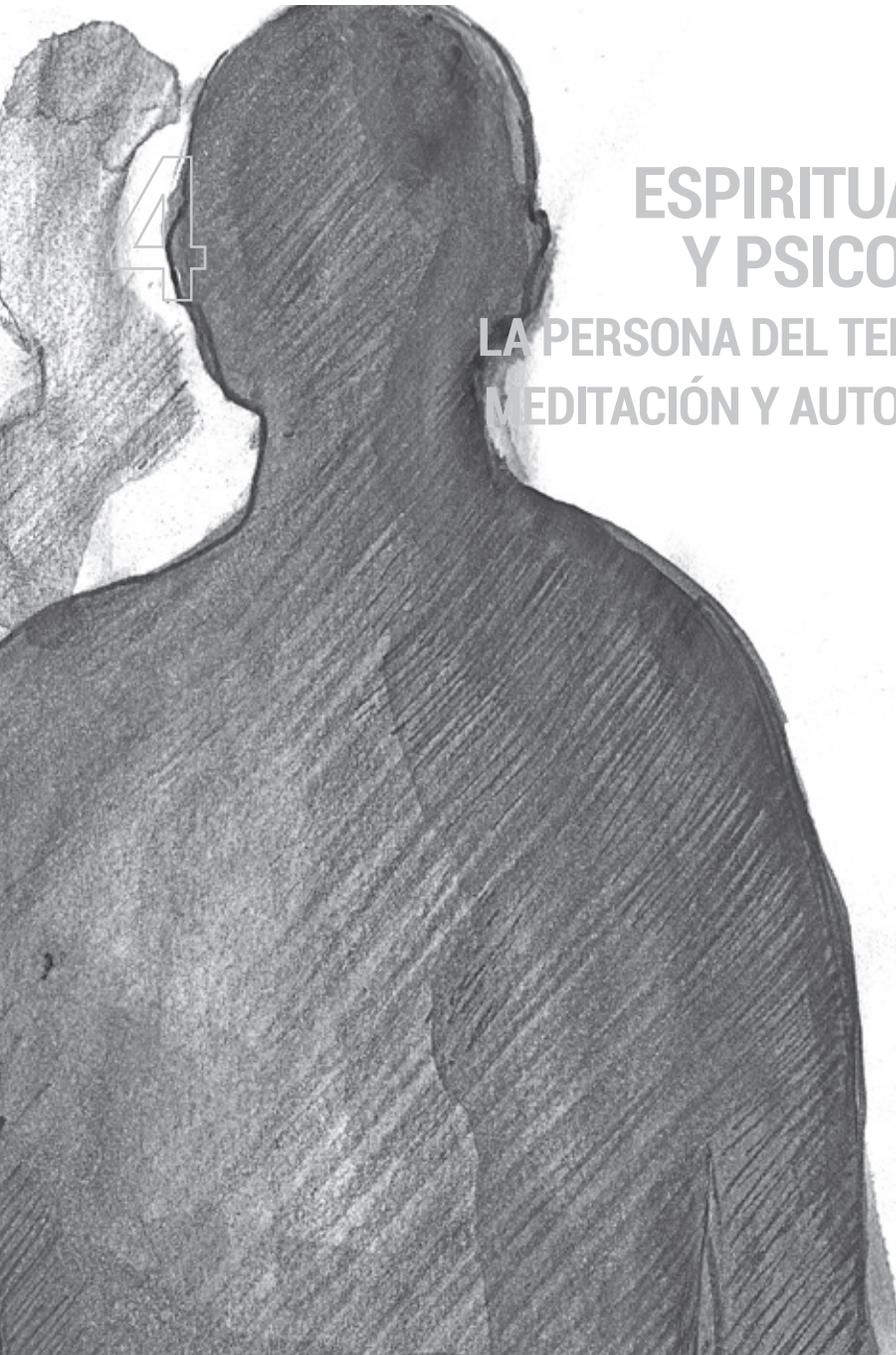
- Sánchez, G. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de la literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14, 223-254.
- Schimmel, A. (2002). *Las dimensiones místicas del Islam*. Madrid: Trotta.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S. & Kunze, S. (2012). *The psychological effects of meditation: A meta-analysis*. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139-1171.
- Stevens, D. (1999). *Las enseñanzas de Meher Baba*. Barcelona: Kairós.
- Sutich, A. (1969). Some considerations regarding transpersonal psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 11-20.
- Tart, Ch. (Ed.) (1969). *Altered states of consciousness*. New York: John Wiley & Sons.
- Tart, Ch. (1975). *States of consciousness*. New York: Dutton.
- Tart, Ch. (1979). Ciencia, estados de conciencia y experiencias espirituales: La necesidad de ciencias específicas de estado. En Ch. Tart (Ed.), *Psicologías transpersonales* (pp. 17-62). Buenos Aires: Paidós.
- Tart, Ch. (2009). The end of materialism. *How evidence of the paranormal is bringing science and spirit together*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Tweedie, I. (1988). *El abismo de fuego*. Málaga: Sirio.
- Vaughan, F. (1980). Psicoterapia transpersonal:

- Contexto, contenido y proceso. En R. Walsh & F. Vaughan (Comp.), *Más allá del ego* (pp. 282-293). Barcelona: Kairós.
- Walsh, R. (1999). La búsqueda de la síntesis. En M. Almendro (Ed.), *La consciencia transpersonal* (pp. 34-59). Barcelona: Kairós.
- Weil, P. (1997). *Los límites del ser humano: Estados modificados de conciencia*. Barcelona: La liebre de marzo.
- Wilber, K. (1989). *El proyecto Atman. Una visión transpersonal del desarrollo humano*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1990). *El espectro de la conciencia*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1991). *Los tres ojos del conocimiento*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1995). *Después del Edén*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1997). *Breve historia de todas las cosas*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (2001). *Una teoría de todo. Una visión integral de la ciencia, la política, la empresa y la espiritualidad*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (2005). *Sexo, ecología, espiritualidad* (2ª ed.). Madrid: Gaia.
- Wilber, K. (2008). *La visión integral*. Barcelona: Kairós.
- Williams, J. M. G. & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and

multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18.

Yogananda, P. (1987). *Autobiografía de un Yogi* (8ª ed.). Buenos Aires: Siglo XX.





# ESPIRITUALIDAD Y PSICOLOGÍA:

LA PERSONA DEL TERAPEUTA,  
MEDITACIÓN Y AUTOCUIDADO



# 4

## ESPIRITUALIDAD Y PSICOLOGÍA: LA PERSONA DEL TERAPEUTA, MEDITACIÓN Y AUTOCUIDADO

*Francesca Nilo G.*

### Introducción

La principal herramienta de trabajo de los terapeutas es su propia mente, por lo que la relación del conocimiento y el cuidado de uno mismo es de vital importancia. Los desafíos de la profesión de psicoterapeuta requieren de un alto grado de sanidad mental, entre otras cosas, para salvaguardar el vínculo que se establece con un/a paciente; para generar procesos relacionados con la enseñanza de la profesión; o para manejar el estrés asociado al trabajo con el sufrimiento humano en el ámbito personal.

La práctica milenaria de la meditación y su llegada al mundo de la ciencia por medio de los trabajos de distintos investigadores tales como Varela (Varela & Hayward, 1997), Kabat-Zinn (2004), Goleman (1988), Epstein (2010) entre otros, nos han brindado la oportunidad de acceder a los beneficios de esta técnica en un contexto académico. Por ejemplo, Varela y Hayward (1997) nos demuestran que a través de la práctica de la meditación, se puede generar justamente el "puente" que facilita el encuentro entre espiritualidad y ciencia. Siendo Varela estudiante del maestro budista tibetano Chogyam Trungpa Rimpoché (1998), pudo conocer de primera mano que el acercamiento budista al tema de la mente humana es un verdadero formato de investigación de la subjetividad.

El trabajo como médico de Kabat-Zinn (2004), por su parte, lo ha llevado a considerar que la meditación es un factor protector en diversas patologías, sobre todo aquellas que requieren de un manejo del dolor. El, entre otros aca-

démicos, ha permitido que la meditación se occidentalice y se popularice en los ámbitos académicos. Así, hoy en día es conocida como *mindfulness* o "atención plena", nombre con el que se ha popularizado en español.

Un debate intelectual que se mantiene a lo largo del tiempo está referido a la relación entre ciencia y espiritualidad. Como se sabe, la ciencia se alejó de la espiritualidad, entre otras razones, para desligarse de los aspectos políticos que históricamente se han relacionado con las religiones, así como para alejarse del esoterismo y de la falta de rigor científico en cuanto a procedimientos e investigación. Sin embargo, en la actualidad, miembros notables de la esfera científica parecen estar dispuestos a acoger la meditación como herramienta técnica probada por miles de años por el budismo. Los maestros budistas, por su parte, señalan que la llegada de la meditación a Occidente es de excelente beneficio en distintos ámbitos, planteando que no se requiere ser budista para realizar la práctica de la meditación (Chogyam, 2005). Se produce entonces un punto de unión entre ciencia y espiritualidad cuando se accede a meditar, —técnica devenida de una tradición espiritual—, para conocerse, cuidarse y trabajar por los demás en el ámbito de la psicología.

Este capítulo busca introducir la meditación como una herramienta que permite y facilita el auto cuidado en general y del terapeuta en particular, al profundizar en procesos de auto-conocimiento y, en esa medida, promover aspectos relacionados con el autocuidado. En lo personal como psicóloga, mi encuentro con la práctica de meditación ha implicado sutiles y grandes cambios en la relación conmigo misma y con mis pacientes. Ha sido un largo camino que me ha llevado hacia la integración espiritual en mi vida personal y laboral. Escribo este capítulo esperando que pueda ser útil para otros terapeutas, reconociendo profundamente los aportes de Francisco Varela y Leonor Palma, co-fundadores del Centro de Meditación Shambhala Budista en Chile, de mi Instructor de Meditación Simón Luna así como de mi maestro Sakyong Miphan Rinpoché.

## **La persona del terapeuta**

La labor del psicólogo o de otros profesionales que trabajan con el sufrimiento de los demás, implica diversos riesgos y grandes satisfacciones. Desde el punto de vista de las Neurociencias, podemos plantear que los terapeutas son personas en constante peligro de sentirse mal, sentir estrés y enfermarse en lo físico o en lo psicológico, porque una y otra vez se sumergen en las profundidades del dolor. En efecto, los psicoterapeutas bucean en los lugares más oscu-

ros del ser humano, el lugar de los conflictos, de las patologías, de la depresión, de las separaciones, de la violencia, los abusos, la soledad y la injusticia, la impotencia y de la vulnerabilidad, las mentiras y los engaños, la locura y la muerte.

El encontrarse con este dolor es la constante, sobre todo, en los comienzos y en los procesos intermedios de la terapia. Posteriormente, surgen aspectos más sanos, así como herramientas y recursos de los pacientes y del terapeuta que se ponen en juego una y otra vez, para ir creando en conjunto "algo" que le permita al paciente sentir, pensar y actuar de un modo tal, que se genere un movimiento psíquico y real donde había algo estancado. Aparece en todo este proceso un requerimiento de acompañar, sostener y contener el dolor del otro.

Dado lo anterior, la posibilidad de "contagio" de este profundo sufrimiento se hace evidente al entender el rol de las neuronas espejo, las neuronas de la empatía (Damasio, 1996). La empatía, el poder ponerse en el lugar del otro o acercarse a una comprensión del otro, es la base de la relación terapéutica. Hay una persona (el terapeuta), dispuesto a escuchar a otra persona (el/la paciente). El proceso terapéutico involucra escuchar profundamente; es la disposición a acompañar, acoger, confrontar, zambullirse en un espacio de no saber para ir creando junto a otro, un nuevo conocimiento de aquello que le sucede (Orange, 2011). Ahora bien, volviendo a las 'neuronas espejo', éstas funcionan en ambos lados, siendo neuronas relacionales por excelencia, por lo que un terapeuta también puede "contagiar" a sus pacientes con sus habilidades, con sus herramientas emocionales, cognitivas y de acción. Es una co-creación terapéutica (Damasio, 2000).

¿Cómo puede cuidar de su persona el terapeuta, habiendo elegido una profesión tan llena de riesgos psicológicos? Una de las herramientas que puede utilizar para esto es la técnica de la meditación. Esta práctica consiste en un entrenamiento mental que permite relacionarse consigo mismo de un modo simple y profundo. Esto va la par, a su vez, con poner atención al momento presente, sincronizar cuerpo y mente, y establecer un vínculo cálido y acogedor con uno mismo.

## Meditación Shamatha-Mindfulness

Acceder a eso que llamamos la *mente*, requiere de un método que para los terapeutas se concreta en la realización de psicoterapias personales, que permiten sanar heridas psíquicas y elaborar dolores personales. Esto ocurre porque la función terapéutica es ejercida por alguien que se encuentra en una

mejor disposición, más "libre", más "sano"; básicamente más tranquilo con los propios dolores y conflictos para poder ayudar a otro. Si bien en sus terapias los terapeutas internalizan los aspectos elaborados y modos de relación más sanos, el acceder a una técnica cotidiana de auto-conocimiento y de autorregulación se vuelve de gran importancia. Es aquí donde la técnica de Meditación *Shamatha-Mindfulness* adquiere gran importancia para la salud mental del terapeuta en cuanto al auto-cuidado.

Existen diversos tipos de meditación (Goleman, 1988). Sin embargo, la recomendada por Chogyam Trungpa para iniciar este proceso en Occidente es la meditación *Shamatha* (Mukpo, 2006). Esta palabra sánscrita significa "morar en paz, quietud apacible, hacerse amigo de uno mismo, familiarizarse con la propia mente" y es utilizada como técnica para estabilizar la mente. Una mente estable puede estar en el presente; produce una sincronización cuerpo-mente; establece un relación de mayor amistad con uno mismo; y permite ir generando una relación más cariñosa con los otros (Sakyong, 2003). La práctica propiamente tal consiste en tres pasos en los que se trabaja el cuerpo, la respiración y los pensamientos. A continuación, serán brevemente descritos cada uno de ellos.

### *El cuerpo*

Primero se pone el cuerpo en postura de meditación, ya sea en un cojín o en una silla. La meditación requiere que nuestro cuerpo esté bien sentado. Se señalan tradicionalmente las partes esenciales para una buena postura, a saber, piernas en cruce cómodo, manos sobre los muslos, columna derecha que respeta su curvatura natural, pecho abierto, mentón levemente inclinado hacia abajo, labios entre abiertos, lengua sobre el paladar superior, ojos abiertos, la mirada hacia abajo un metro y medio hacia delante. Desde la coronilla se le pide imaginar un hilo que une al cielo (Sakyong, 2003).

### *La respiración*

La respiración es el punto donde se vuelve al momento presente; es el objetivo de la meditación *Shamatha* pues uno pone atención a cada inspiración y expiración (Sakyong, 2003).

### *Los pensamientos*

En el momento en que uno se da cuenta que no está poniendo atención a la respiración sino que a los pensamientos, se realiza una etiqueta mental. Se dice a uno mismo "pensamiento" y de un modo gentil y sin juicio, se vuelve a poner atención a la respiración. Los pensamientos se tocan y se

sueltan de un modo suave, practicando una y otra vez la gentileza y el no juicio en relación a uno mismo (Sakyong, 2003).

Esta práctica funciona por la acumulación de horas de Meditación *Shamatha*. Es un entrenamiento que requiere de disciplina, es decir, es algo que hay que realizar para recibir resultados. Los resultados son personales; se subraya la noción de camino individual, aunque lo colectivo y comunitario está totalmente presente desde la experiencia humana con una mente que se distrae, que se va hacia el pasado o el futuro; que crea y recrea historias, peleas, fantasías, pero es uno mismo el/la que tiene que sentarse a meditar. No puede ser un acercamiento teórico; se requiere de praxis constante.

Al concretar la experiencia, en el proceso de estabilizar la mente y permitir que ésta permanezca en el presente, surge la mente que es capaz de darse cuenta. A ese espacio mental se lo denomina *Vispashyana*. Todo el proceso de la técnica se puede resumir en poner atención (*Shamatha*) y darse cuenta (*Vispashyana*). Este proceso es el que entrega información con respecto a la propia mente, calma la mente, se da cuenta del estado mental en el momento presente. Posterior a la meditación, se pueden sentir los resultados de esa calma y del darse cuenta, tomando decisiones con relación a lo experimentado.

## El auto-cuidado

Tal vez una pregunta que surge a la hora de tomar el auto-cuidado como tema entre terapeutas es: "¿por qué puedo cuidar tan bien a otros y no a mí mismo?". Después de trabajar con el sufrimiento del otro, ¿que sucede con el terapeuta? Generalmente, como otros profesionales en la sociedad actual, en mi experiencia como profesora de este tema, las respuestas que algunos alumnos de postgrado suelen dar son "corro a mi próximo trabajo o a la casa para hacer la comida", "corro a hacerme cargo de los hijos", "voy a hacer trámites, a pagar cuentas". Aparece entonces una sensación de falta de tiempo y de apuro; como si todos estuviéramos viviendo atrasados con cosas pendientes que nos generan emociones ansiosas traducidas en rapidez y urgencia. Es el estrés, esa sensación de alerta que puede ser sana o enferma de acuerdo a las circunstancias y a quien lo vive.

El auto-cuidado de los terapeutas es justamente más necesario aún, puesto que está expuesto de un modo íntimo, en la estrecha relación terapeuta-paciente, al estrés del otro. Entenderemos por auto-cuidado, la capacidad de poner atención y darse cuenta de uno mismo, para acoger lo que surge

momento a momento en el presente. De este modo, me puedo responsabilizar de mí mismo en cuerpo, mente y espíritu y actuar de acuerdo a lo que necesite para poder ejercer el auto-cuidado (Nilo, 2011).

La meditación permite entonces ejercer una función de auto-contención, de toma de conciencia al poder darse cuenta del estado actual del sí mismo. Uno no puede darse cuenta si uno está cansado, triste, alegre; si uno está con pensamientos recurrentes, si necesita tiempo, espacio, alimento, etc. Estas ideas aparecen y uno es capaz de darse cuenta de todas aquellas informaciones propioceptivas que el cuerpo y la mente sincronizadas pueden entregar en el ámbito del cuerpo, los pensamientos y las emociones. A partir de esta información, el terapeuta puede redistribuir su tiempo, sus acciones y tomar decisiones.

Los terapeutas pueden ir reconociendo sus patrones mentales como corporales habituales. La meditación, en su aspecto técnico, va produciendo una toma de contacto directo y profundo con el despliegue de la propia mente. Al ser practicado con gentileza, al poner atención en la respiración y soltar los pensamientos, es posible ver cómo se arman y se desarman los pensamientos, las sensaciones, las emociones. Y uno se percata de como algo que parecía tan difícil era solo algo pensado, no vivido. Se puede producir un alivio, un descanso de la mente y, por otro lado, se pueden generar *insights* que permiten tomar las decisiones que finalmente faciliten una relación de cuidado, responsable con uno mismo, generando un bienestar personal que, sin duda, favorecerá un bienestar colectivo.

## **Invitación a la práctica de meditación**

A aquellos lectores que les interesó este capítulo, quisiera invitarlos a probar la técnica de la meditación y pedirles que experimenten ustedes mismos esta herramienta de auto-conocimiento y auto-cuidado. Finalmente, quiero agradecer a Verónica Villarroel (en ese entonces Directora de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo en Concepción) por el esfuerzo académico al forjar este proyecto y permitir que se haga realidad. Por supuesto, agradezco también a los editores del mismo y al espacio brindado por la Facultad para que la academia y el espíritu se reúnan.





## REFERENCIAS

Chogyam, T. R. (1998). *El camino es la meta. El curso de meditación del gran maestro tibetano*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

Chogyam T. R. (2005). *Nuestra salud innata. Un enfoque budista de la psicología*. Barcelona: Editorial Kairós.

Damasio, A. (1996). *El error de Descartes*. Madrid: Drakontos.

Damasio, A. (2000). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. New York: Harcourt Brough.

Epstein, M. (2010). *Pensamiento sin pensador. Psicoterapia desde una perspectiva budista*. Madrid: Gaia Ediciones.

Goleman, D. (1988). *The meditative mind. The varieties of the meditative experience*. New York: Penguin Putnam.

Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Editorial Kairós.

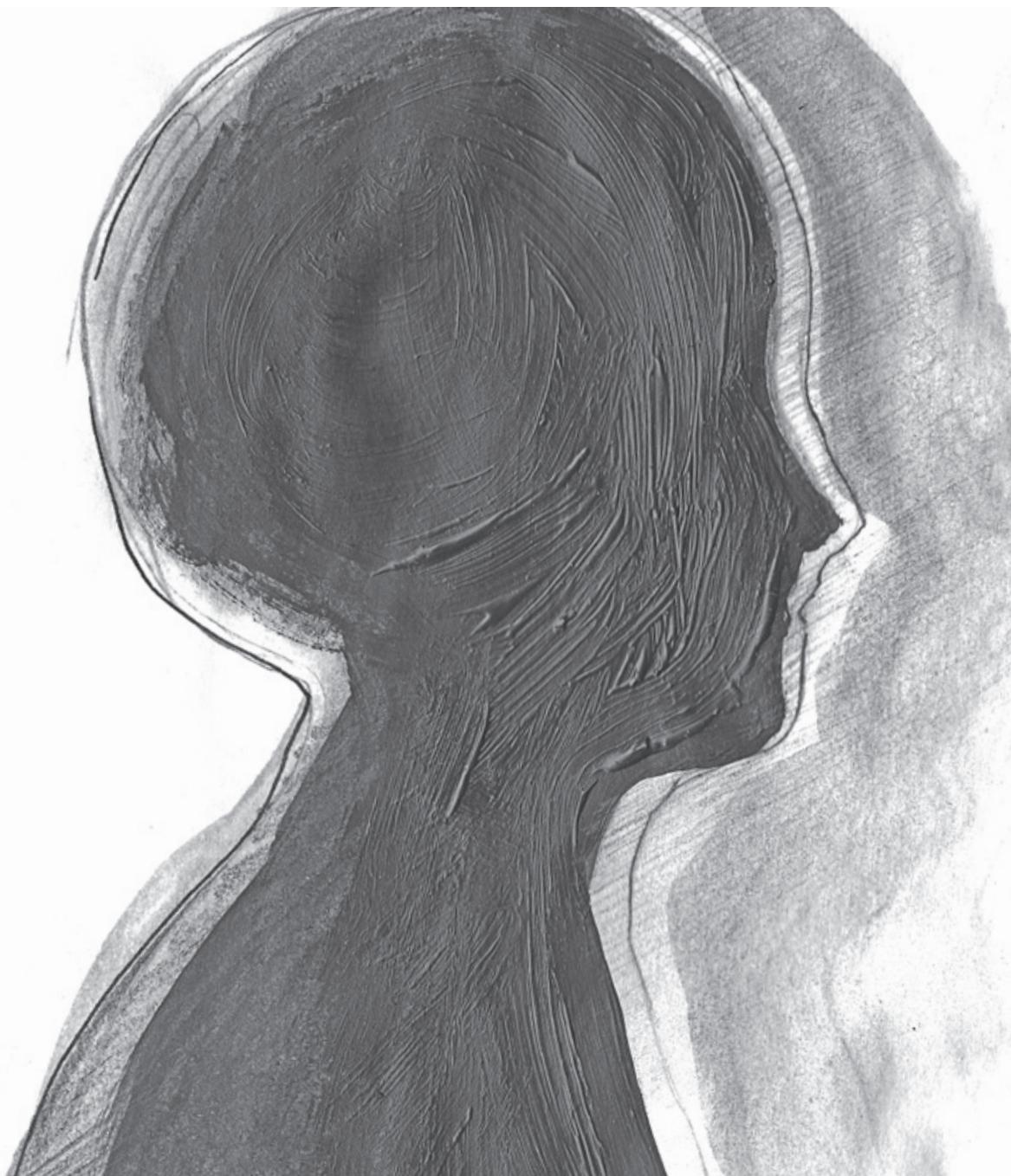
Mukpo, D. (2006). *Dragon thunder. My life with Chogyam Trungpa*. Massachusetts: Shambala Publications.

Nilo, F. (2011). *Auto-cuidado del equipo FAE del Hogar de Cristo*. Documento de Trabajo no publicado.

Orange, D. (2011). *The suffering stranger*. New York: Routledge.

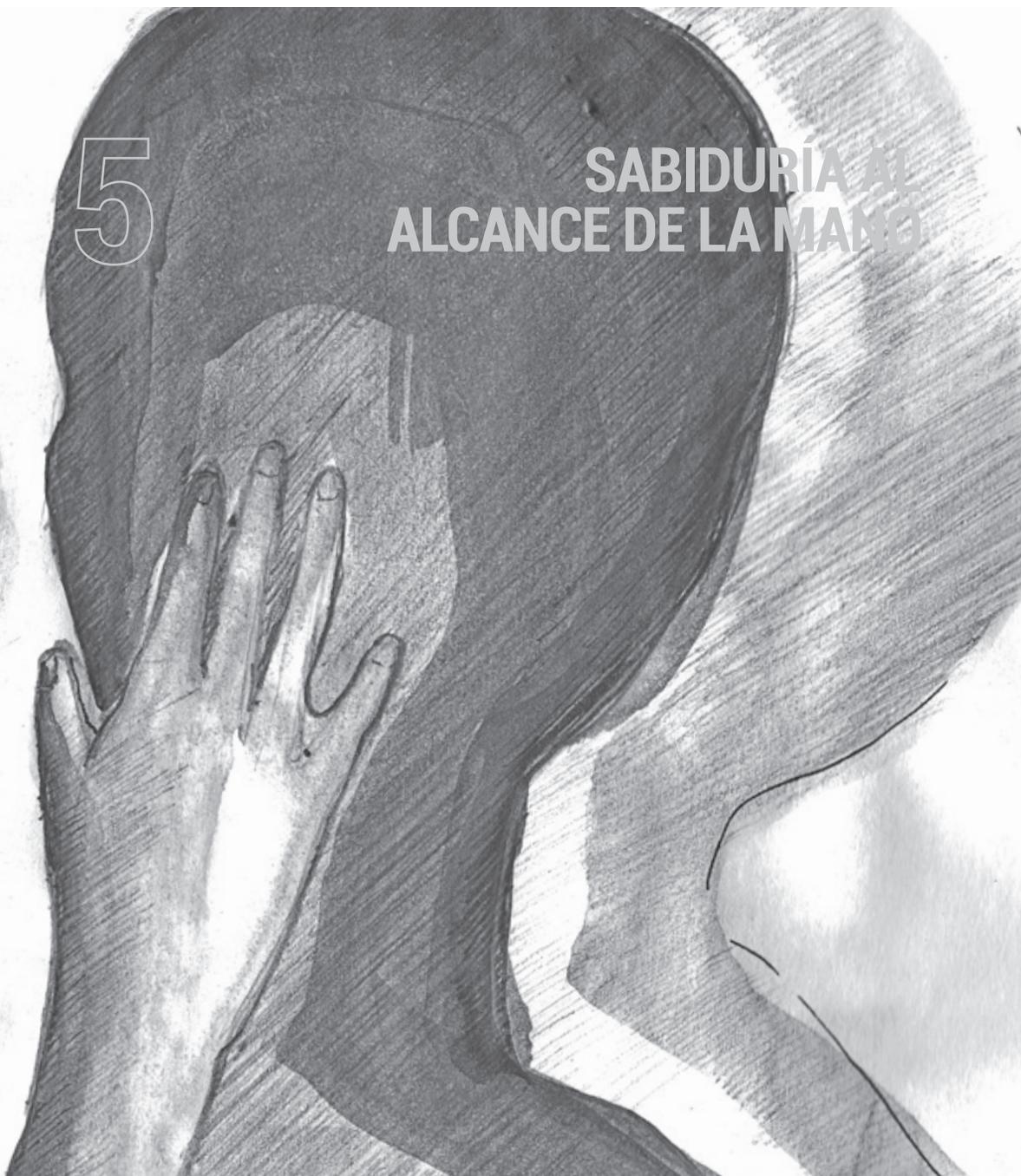
Sakyong, M. (2003). *Convertir la mente en nuestra aliada*. Bilbao: Editorial Descleé De Brouwer.

Varela, F. & Hayward, J. (1997). *Un puente para dos miradas. Conversaciones con el Dalai Lama sobre las ciencias de la mente*. Santiago: Dolmen.



5

# SABIDURÍA AL ALCANCE DE LA MANO





# 5

## SABIDURÍA AL ALCANCE DE LA MANO

*Alexander Kalawski B.*

### Introducción

El presente artículo tiene como objetivo dar a conocer y promover un método simple que facilita una mejor comunicación con uno mismo. Ya que estamos abordando este tema debo partir aclarando lo que acabo de señalar. Si usamos nuestra forma de hablar habitual sería mucho mejor decir que esto es una forma de comunicación *desde* uno mismo, en vez de *con* uno mismo. Si bien entendemos la comunicación como una vía de dos sentidos —tanto informar como ser informados—, tendemos a privilegiar el primer sentido. Podría generarse la falsa idea entonces que este método es una forma de hablarnos a nosotros mismos, convencernos, adoctrinarnos, etc. Pero es todo lo contrario: el propósito es escucharnos a nosotros mismos, de facilitar que eso que está más adentro de nosotros aparezca y se exprese. Mi intención no es sólo presentarle al lector este método, sino invitarlo a que lo pruebe en sí mismo. Dependiendo de lo que le ocurra, puede después alentar a otros a que hagan lo mismo, sean alumnos pacientes, o amigos. Me pongo a disposición de quienes deseen, vía email, a comentarme lo que descubran y creen.

Hay distintas maneras de enfrentar este texto. Pueden leerlo completo y luego hacer el ejercicio propuesto, para tener primeramente una cierta idea de lo que se trata. Después de esto, pueden darse un tiempo para probar por sí mismos y en sí mismos. Otra posibilidad es ir siguiendo las instrucciones a medida que las van leyendo, de modo tal que su experiencia ocupe el lugar

principal. Por último, es posible también que algún lector considere atractivos los ejercicios, pero que espere para realizarlos cuando le parezca necesario. Todas las alternativas son bienvenidas, incluyendo, por supuesto, la de quien no desee hacer ninguna prueba personal. Partiré, antes de dar las instrucciones, con una pequeña muestra de su resultado.

¿Cómo logro aceptarme y perder mi inseguridad?

*(Esta pregunta está escrita con la mano derecha. Los versos que siguen, con la izquierda)*

Ser y hacer aquí y ahora  
No hay nada afuera que no haya adentro

Escucha el águila y sabrás volar con ella  
Siente tus pies y podrás caminar en paz  
Escucha lo que la montaña tiene para ti

Junta todas tus vidas, perdónalas, perdónate y perdona a los demás.  
Ámate, siéntete y acaríciate porque ahí está el entendimiento y el poder  
Que está esperándote para ser cogido como un tesoro  
Abre tu corazón sin miedo porque en él no encontrarás nada más que luz.

Lo que acabo de transcribir es el ejercicio realizado por Valentina Mira, alumna de Psicología de la Universidad Alberto Hurtado, del curso *Psicología Humanista* del cual soy uno de los profesores. Veamos ahora cuáles son las instrucciones del ejercicio; ya no para hacerlo en una sala de clases, sino en un espacio privado como este medio lo permite. Cuando escribimos "a mano" todos tenemos una mano que habla y otra muda que parece sólo un acompañante. ¿Qué pasa si le damos a esa mano, habitualmente la izquierda, la posibilidad de expresarse? La gente está acostumbrada a preguntarles a otros ¿Qué haré? ¿Qué es mejor? Lo que te propongo es que, esta vez; te consultes a ti... Pero un "ti" que se encuentra dentro de lo más profundo de ti. Para eso te tienes que dar tiempo. No empujarte. Hablar poco y escucharte mucho, cultivando la paciencia bajo la forma de una espera confiada. Te sugiero entonces que hagas este ejercicio, cuando tengas un problema, o cuando en vez de "hablarte" quieras escucharte.

1) Date un tiempo de tranquilidad y de contacto contigo mismo, en un lugar en que no tengas interrupciones. Ten a mano papel y lápiz. Date un tiempo para sentir tu cuerpo y el flujo de tu respiración. Piensa en qué es lo que necesitas resolver, o aclarar. Qué decisión necesitas tomar, o qué es lo que te complica ahora, en qué situación. Piensa no sólo con tu cabeza sino con tu

cuerpo. Escribe con tu mano derecha (con la que escribes habitualmente) esa duda, esa consulta, con la forma de una petición. "Necesito"...o "¿Cómo?", etc.

2) Conéctate con tu necesidad de obtener ayuda y ponte en actitud de espera, confiando en que hay una voz dentro de ti que te puede dar una luz.

3) Toma un lápiz con la mano izquierda si eres diestro (con la derecha si eres zurdo), en otras palabras, utiliza la mano que supuestamente "no sabe escribir" (es justamente ese no saber, el que te dispongas a hacer algo no habitual, lo que facilita que uses esa mano como una especie de intermediario con eso que está más adentro de ti, de forma de que en vez de "escribir" te permitas una experiencia en que algo escribe a través tuyo). Les ruego a los zurdos que hagan el ejercicio, al cual deben estar acostumbrados, de traducir por sí mismos derecha por mano dominante e izquierda por mano no entrenada. Y hagan la inversión todas las veces que corresponda.

Espera a que te parezca un "canto", es decir, palabras escritas en forma poética, en que importa no sólo el contenido sino también la forma. La idea es que se te aparezcan sin tener control tú sobre esas palabras que aparecen. Es como si tomaras un hilo y lo fueras tirando sin saber qué va saliendo; sólo tienes que ubicar la punta y tirar de él. Deja entre paréntesis toda crítica, acepta lo que venga, en la forma en que venga (aquí tienes que practicar una actitud de espera confiada; como si esperaras que crezca una planta, a su propio ritmo).

Deja entonces que se vaya formando un poema, un canto, un mensaje del interior de ti mismo: palabra por palabra, frase por frase, estrofa por estrofa, con la sensación que tú no eres su autor. Eres sólo quien recibe esta especie de dictado.

4) Cuando el poema llegue al final, léelo varias veces lenta y pausadamente (si te acomoda, en voz alta), dejándote resonar por él.

5) Eso que te resuena puede tomar en parte la forma de aceptación, de descubrimiento, de inspiración. Pero también puede adoptar la forma de objeciones, dudas, resistencias, críticas, etc. Por lo tanto, tendrás una respuesta desde tu "personalidad habitual" (de tu "ego") a esa voz que te habló desde más adentro de ti. Si lo que recibiste te parece suficiente, puedes dejar el proceso hasta ahí, y si quieres simplemente agradecer. De lo contrario, continúa con el punto 6.

6) Escribe con tu mano derecha dándole forma a esa respuesta a la voz que te habló desde tu interior. Vuelve a tomar contacto con tu cuerpo y con tu respiración y...

7) Espera nuevamente, con el lápiz en la izquierda un nuevo "canto," un nuevo mensaje desde tu interior que responda a lo que acabas de escribir con la derecha.

8) Vuelve al punto 6 las veces que sea necesario, repitiendo el proceso. Alternando ambas manos y consultando a tu interior, escuchándolo, contes-

tándole y volviéndolo a invocar, hasta que sientas que el proceso termina.

9) Después de terminado el ejercicio date tiempo para asimilar este mensaje de tu interior e ir dando los pasos para seguir en esa dirección, permitiéndote mayor contacto con tu interior.

10) Cuando lo necesites, en momentos o días siguientes, repite el proceso desde el punto 1, con una nueva pregunta o solicitud de ayuda, ya sea en relación a los pasos que estás dando, o en relación a alguna nueva necesidad que se te aparezca. Si despiertas en medio de la noche o temprano en la madrugada, es también un buen momento para practicar esta forma de contacto. En ese caso puedes partir preguntando con tu mano derecha algo así como: ¿qué me quieres decir?, ¿qué es necesario que yo vea que interrumpes mi sueño para comunicarte conmigo? Y entonces pasa al punto 3, tomando el lápiz con tu mano izquierda y esperas... y continúas el proceso.

Al hacer el ejercicio en una sala de clases, éste es la continuación de otro en que le pido a los alumnos que tengan un diálogo "entre sus manos" a partir de una frase que simplemente les surja al escribir con la mano no habitual. Después de un cierto tiempo de desarrollo, les pido que hagan que sus manos conversen acerca de lo que ha estado ocurriendo en ese diálogo y de la forma en que se han estado relacionando las manos entre sí. Después les pido que se junten con otra persona, para que examinen el diálogo del compañero y les hagan comentarios escritos acerca de lo que observan en esa interrelación. En ese primer ejercicio los alumnos pueden tomar conciencia acerca de sus diálogos internos y de la forma en que interactúan en su interior diversas partes o polaridades.

Esta experiencia, junto a otras que se realizan en el curso, facilita la conciencia de que no soy simplemente uno. Y por lo tanto que mi ego es sólo una parte. Que la idea que tengo de mí no delimita de ninguna manera todo lo que soy. De esta manera este ejercicio previo, aparte de las bondades que representa, (por lo que puede ser también usado como un ejercicio habitual), es una buena preparación para ponerse en actitud de poner atención y esperar una comunicación con una voz que surge desde mi interior.

Como lo planteé al comienzo, esta comunicación pretende fundamentalmente ser una invitación al lector para que tenga la experiencia por sí mismo y se ponga, literalmente, manos a la obra. Por lo tanto, prefiero dejar para otra oportunidad la descripción y análisis de las actitudes que a mi juicio está implícitas en el método. Empecé con el texto de la mano izquierda de Valentina. Terminaré con un texto escrito por mi mano izquierda hace tiempo. (En un último paréntesis les cuento que he practicado esta forma de comunicación durante muchos años.)

## CREER.

Es hora de creer.  
Si crees, creas.  
Si crees,  
abres.  
Si crees,  
puedes.  
Si crees,  
todo puede ocurrir.

Y no te asustes,  
no es necesario  
creer con esfuerzo.  
Es sólo cosa de jugar.

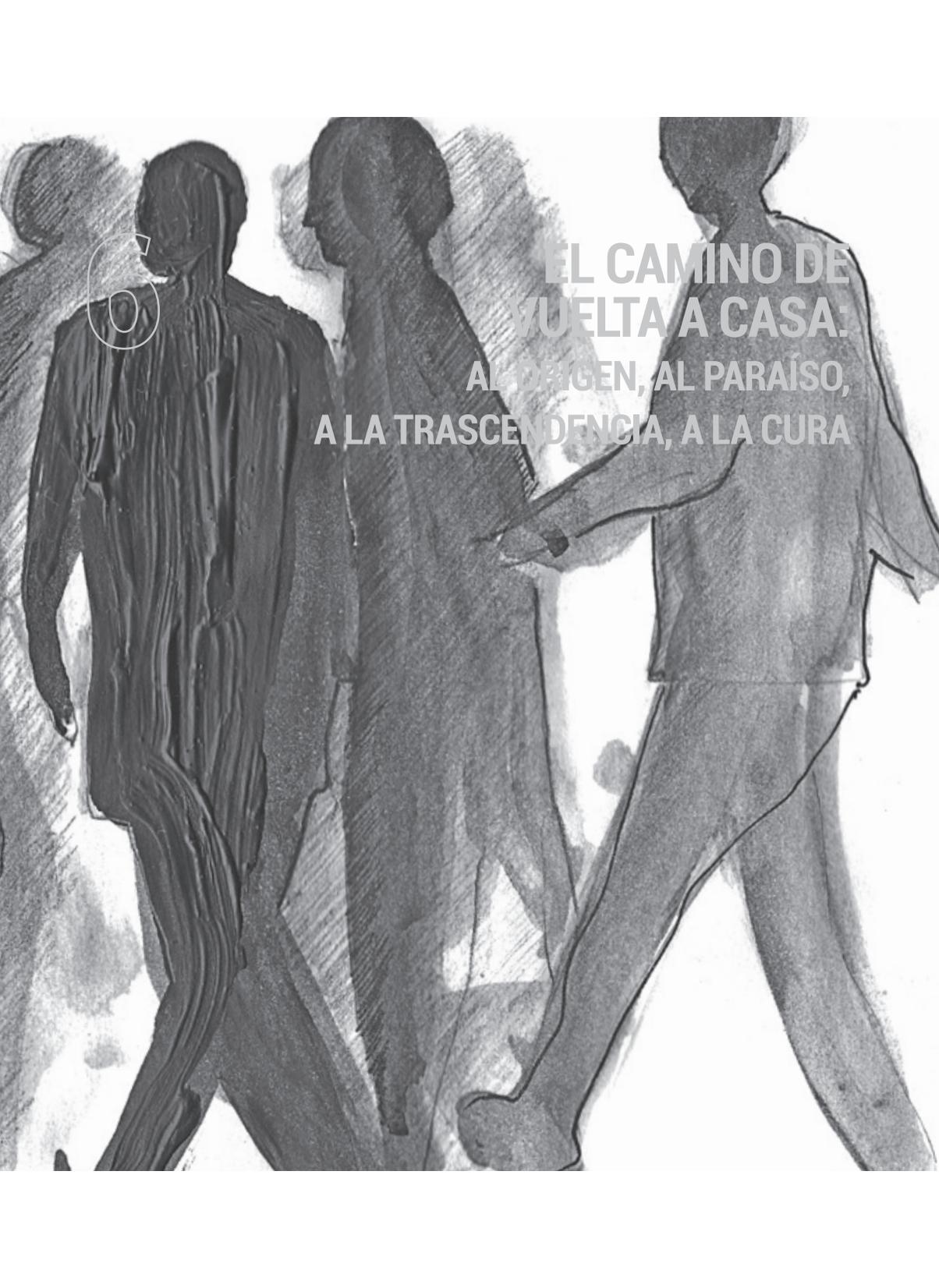
Es ese creer el necesario.  
Basta con hacer como si,  
y todo ocurre.

Como si amáramos  
como si confiáramos  
en nosotros mismos,  
en los otros,  
en la vida,  
en el universo.

No es necesario "de veras"  
hacerlo  
es cosa de jugar a hacerlo.  
Con la entrega del juego.  
Con la liviandad del juego.  
Con la seriedad del juego.  
El humor del juego.  
El cariño del juego.

Entonces,  
es fácil  
Creamos.  
Y si tenemos dudas,  
creamos  
en que creemos.





6

**EL CAMINO DE  
VUELTA A CASA:  
AL ORIGEN, AL PARAÍSO,  
A LA TRASCENDENCIA, A LA CURA**



## 6

# EL CAMINO DE VUELTA A CASA: AL ORIGEN, AL PARAÍSO, A LA TRASCENDENCIA, A LA CURA

*Sergio Lara C.*

El título de este capítulo incluye algunos conceptos que han sido tocados muchas veces en espiritualidad y que, admirablemente, se cruzan con temas contingentes y estudiados con otros nombres en la psicología. Por eso es que el trabajo psicoterapéutico es crucial en lo que tiene relación con el desarrollo humano y la superación e integración de los diferentes aspectos de la vida. En el último tiempo, se han desarrollado en el campo clínico múltiples caminos, que abren perspectivas nuevas para explorar la experiencia de la psicoterapia a la luz de la espiritualidad.

El proceso de *iluminación* y *crisificación* corresponde en las tradiciones espirituales a un proceso complejo, donde lo esencial es el ir haciéndose transparente a lo trascendente que lo unge y le da luz a los diferentes aspectos de la vida. Este camino se encuentra y se cruza con las visiones psicoterapéuticas actuales. Para poder entender estos cruces, se hace necesario considerar el camino de la ciencia y de cómo esta ha ido conceptualizando este proceso vivencial descrito con tanta efusión por los místicos.

Una de las definiciones más básicas de ciencia es "acceso a la realidad". Esta definición pone en la palestra las definiciones y conceptos que surgen en lo que llamamos realidad. Esta pregunta se ha cuestionado y hecho múltiples veces en todas las culturas y a través de nuestra historia. Los griegos, por ejemplo, ya hablaban de diferentes formas de acceso y San Buenaventura en el siglo XII se remite a los tres ojos que entregan conocimiento y que presentan distintas "miradas" y percepciones. Este santo distingue en-

tre el *ojo de la carne*, que se relaciona con todo lo cognoscible a través de los sentidos y remite a lo material; el *ojo de la razón*, que apunta a todas las ideas, creencias, valores y que surgen del pensamiento y sus asociaciones y el *ojo del Espíritu*, que es todo aquello que se relaciona con lo trascendente (que para San Buenaventura corresponde a Dios) y que sin embargo, involucra todo lo relacionado con el espíritu y lo intangible. Es importante destacar que aquí se muestra una distinción interesante, donde cada objeto que se estudia corresponde a lo material, la razón y el espíritu de diferentes modos. Por lo tanto, para ser estrictos es importante tomar conocimiento que se requieren diferentes métodos para su observación rigurosa y específica. Por otro lado, la mezcla de metodologías sin claridad conducirá a confusión.

Es interesante destacar que en 1879, Wundt propuso una disciplina psicológica "científica", que valora y acentúa la evaluación de los hechos psicológicos a la luz de cuantificar hechos fácticos. Esto implica prestar atención sostenida al cómo cuantificar dicha experiencia. Por otro lado, en 1875, William James, recorrió un camino similar, desarrollando una mirada más centrada en la conducta. Sin embargo, en su tercer período, ya avanzada su mirada científica, destaca la experiencia espiritual como un camino a mirar. Esta parte no es tan conocida por la mayoría de los que estudian a James. En la actualidad surgen algunos mapas que cartografían la realidad en diversas propuestas. Estas miradas surgen desde lo transpersonal y/o la psicología transpersonal, entre las que se pueden mencionar, la cartografía de los cuatro cuadrantes (Wilber), la cartografía de los niveles de consciencia con análisis de los coex, entre otros. Esta complejidad de la cartografía de la consciencia hace difícil acceder a todo este ámbito que se manifiesta como inasible e intangible, tanto en la definición del concepto como del objeto.

La dificultad se muestra en el no caer en categorías poco claras o determinadas que suelen denominarse esotéricas (como alusión despectiva y oscura). ¿Existe la posibilidad de explorar este proceso de consciencia y describirlo?, ¿cómo estudiarlo? y sobre todo, ¿cómo evaluarlo? En la vida espiritual surge dificultad para nombrar este camino que está teñido de muchas escuelas y posturas religiosas, filosóficas y espirituales. Algunos nombres que surgen son:

- *La pureza de corazón*: Apunta al trabajo de las pasiones y los vicios, que son lo que nos alejan del camino de la virtud, el cual nos lleva hacia el amor y la trascendencia. En Oriente y Occidente se plasma como el camino del monje.

- *El camino del amor/desamor*: Se menciona también como la vía donde se enfrenta la polaridad de ir a favor de lo que armoniza en el centro emocional a través del amor.
- *El camino de la luz*: Enfatiza el hecho de iluminar aquello que se encuentra en oscura o en penumbras. Es una alusión que en Oriente frecuentemente se usa para señalar el camino del que va entendiendo y ampliando la consciencia.
- *La custodia del corazón (vigilancia del corazón)*: Apunta a la acción del trabajo. En un nivel es cuidar lo que se va cultivando, que es el amor incondicional que temple el espíritu, y que al mismo tiempo, está atento a no distraerse de ese camino. Implica el esfuerzo de estar despierto a la vida y lo que va aconteciendo.
- *El recuerdo de Dios (Memoria Dei)*: Es mantener en la consciencia la permanente atención en Dios o en lo trascendente. En primera instancia se dará en forma de esfuerzo y trabajo para despertar y mantener el nombre, para después sólo dejar la vida que fluya en lo trascendente.
- *El recuerdo de Sí*: Este concepto apunta a mantener la atención en cada uno, de manera tal que pueda ser testigo de mi modo de funcionar. Ayuda a tener consciencia de los condicionamientos que me atrapan en comportamientos compulsivos y verlos, observarlos, entenderlos y comprenderlos para en algún momento liberarme de ellos.

Reflexionando a qué se refieren estos nombres, se puede decir que en general muestran un proceso de desarrollo del ser humano. Es un camino de búsqueda y trabajo; se busca identidad y el saber quién es uno. Se trabaja para ello; esto es, se emplea energía y atención para dedicarse a la tarea. Es también un camino de atención a sí mismo, es decir, tiempo para percibirse, escucharse, verse y observarse en la propia vida y circunstancia y también a la consciencia del todo en la unidad. Implica desarrollar la consciencia y el darse cuenta permanentemente del presente, el aquí y ahora. Se puede concebir como una invitación a vivir procesando el día a día, el momento a momento, como lo más real, sin quedarse detenido en el pasado o sumido en un futuro posible (independientemente que irrumpa en ocasiones). Con dicho fin, se puede ir desarrollando la consciencia plena (*mindfulness*) en lo cotidiano de la vida y las propias circunstancias.

Hay un cuento oriental que me parece muy apropiado para ir alumbrando esta reflexión y dice lo siguiente:

En una oportunidad se convocó a todos los mejores sanadores y maestros. En dicho encuentro se pidió a los presentes que cada uno se pusiera de pie contara "su milagro" y luego se sentara. Pasaron muchos, uno a uno, contando las maravillas que podían realizar desde la sabiduría, la inteligencia y los dones desarrollados. Uno se levantó, con gran apresto, y dijo: 'yo puedo tomar la mano de una persona y saber todas sus enfermedades y cómo curarlas'. La asamblea replicó: 'sin duda este es un milagro' y se sentó. Otro se levantó, con voz retumbante y sonora, diciendo: 'yo puedo percibir el aura de cada persona la veo y en base a los colores puedo determinar el camino más adecuado para su integración y sanación'. Todos replicaron: 'es un milagro' y se sentó. Un tercero dijo que podía ver todas las vidas pasadas y reconocer las memorias celulares que tenía un alma. Todos replicaron: 'Es un milagro' y se sentó. Luego se levantó un hombre simple y sencillo y dijo: 'Yo cuando tengo hambre, como y cuando tengo sed, bebo; es más sé de que tengo hambre y de qué tengo sed" y se sentó.

Uno de los elementos claves que, a través de la historia se ha mantenido como una permanente búsqueda, es desarrollar la conciencia plena (*mindfulness*) en lo cotidiano y en lo ordinario. Así, Safran, desde el psicoanálisis y luego incursionando en las líneas cognitivo-conductuales, ha ido integrando prácticas del Budismo-Zen en el ámbito psicoterapéutico, con gran acierto y entusiasmo. Valorando estos aportes es importante aclarar que es poner en lenguaje actual una práctica milenaria que se pierde en los orígenes de la historia. Este desarrollo de la consciencia plena ha sido ampliamente ya explorado antes por muchos en diferentes ámbitos y no debe reducirse sólo a una técnica.

El *mindfulness* (o atención plena) consiste en ser plenamente conscientes de lo que ocurre en el momento presente, sin filtros ni prejuicios de ningún tipo, algo que puede aplicarse a cualquier situación. Es el vivir en el aquí y ahora, en el tiempo presente. A través de esta práctica, se puede lograr lo siguiente:

- El aumento de la conciencia de la vida y su flujo en lo cotidiano en lo ordinario.
- La disminución de los pensamientos, haciendo que baje la carga mental del día a día, es decir, esos pensamientos que se concentran en múltiples

ideas y racionalizaciones sin mucha conexión con el cuerpo y con la vida.

- El concentrarse en lo esencial de cada día; aquello importante que mueve la vida, prestándole atención y cuidado a todo lo que me nutre y me llena de sabiduría.

- El desarrollo de una práctica que permita acompañar y acercarse a este "Yo verdadero" (contrapuesto a los 'yoes falsos'), que se menciona en algunas posturas psicológicas como Yo (con mayúsculas) en contraposición a los múltiples 'yoes'. Estas partes apuntan a la fragmentación y/o 'máscaras existenciales' que nos vamos colocando para sobrevivir. Muchas veces se traducen en el llamado ego, del que surge estrategias diversas de afrontamiento; necesarias, por cierto, para el camino en muchos momentos de vida, pero no suficientes para auto-desarrollarnos plenamente.

- La apertura del alma al camino del amor incondicional o *re-cordar* ('volver al corazón'). Es un camino que se asocia a ir integrando lo mental, lo emocional, lo corporal y la dimensión de lo intangible y trascendente, lo espiritual. Es interesante que Carl Rogers llamaba a esta actitud 'amorosa', como aceptación positiva incondicional o consideración positiva incondicional. Enunciaba esta actitud como una de las condiciones fundamentales para el cambio en psicoterapia. Más tarde, Maturana definirá el amor como la aceptación del otro como legítimo otro en un espacio de relación consensuado.

Desarrollar este camino, que los monjes llamaban como el más largo y difícil (*de la cabeza al corazón*), es un desafío crucial para este transitar del ser humano donde avanza a su autorrealización al acercarse cada vez a sí mismo, auto-actualizando su propio potencial.

## Los desafíos y búsquedas

En este ámbito se plantean nuevos derroteros que promueven la implementación de nuevas metodologías o formas de observar esta realidad, frente a las que ya se utilizan con diferentes resultados. En términos psicológicos, esto implica desarrollar prácticas que apunten a la indivi-

ducción y/o la identidad. Estos conceptos apuntan a lo que las psicoterapias fomentan, esto es, el autoconocimiento y el crecimiento de las diferentes partes del *self* en formación. Es así como el trabajo del *self* se hace fundamental. En esta postura la coincidencia con las posturas espirituales es muy decidora, pues pretenden aumentar la consciencia de quién soy yo.

'*De la cabeza al corazón*' muestra el camino de conocer, observar y aceptar todo lo que va apareciendo en nuestra consciencia: emociones básicas (v.g., rabia, pena, miedo, alegría, amor erótico, amor ternura), mixtas (v.g., vergüenza, culpa, resentimiento, impotencia) o sublimes (v.g., éxtasis) como plantea Susana Bloch. Aparecen además diversas creencias personales, familiares, culturales, históricas. Al observar estos elementos surgen estrategias de afrontamiento que hemos ido desarrollando, algunas adaptativas y otras desadaptativas. Estos patrones que se han ido aprendiendo van mermando nuestra capacidad de observación, más que nada porque interfirieren en el modo de acceso a la realidad. Al teñir nuestra percepción, también se ve afectada la interpretación subjetiva que vamos haciendo del mundo y las circunstancias que nos rodean y de las que somos parte inevitablemente.

Los desafíos que tiene esto para la investigación es el de elaborar nuevas pautas de trabajo; formas que se acerquen a este objeto de estudio y que identifiquen, exploren, y expandan el conocimiento, así como las posibilidades de lo que va siendo fundamental en la vida humana actual con todos sus retos. Nunca son suficientes los modos que tenemos para dar cuenta de los avances, descubrimientos y búsquedas del ser humano. La tecnología y el progreso en su amplio universo provocan incompreensión en el día a día, donde las redes de comunicación superan el dominio de la constatación porque son experiencias de las que no se tiene registros. Por ejemplo, el uso de Internet, la telefonía, móvil, twiter, redes inalámbricas, los efectos de los mundos virtuales que muestran al ser humano mundos alternativos a la realidad cotidiana, los avances tecnológicos de la radiación, de nuevos alimentos transgénicos, aparatos que inalámbricamente permiten dirigir robots, descubrimientos astronómicos que cambian la concepción de lo estudiado, etc. Esto por citar algunos aspectos que incitan y estimulan a dar cuenta de maneras distintas de estos nuevos fenómenos y su repercusión en la Humanidad.

En consecuencia, es importante responder a la invitación de contemplar con paz 'la propia miseria' en el fondo, con el fin de poder mirar aspectos positivos y negativos y a través de esta aceptación, convertirse en alguien misericordioso (*miseria en el cordis* o necesidad del corazón). En psicología, la exploración del sí mismo confiere identidad; sin embargo, surgen numero-

sas preguntas frente a este tipo de investigación: ¿cómo explorar ese proceso? y ¿cómo desarrollar nuevas metodologías que se acerquen al fenómeno? Un místico del siglo XII, el monje cisterciense San Bernardo, habló de un camino que el ser humano debe transitar para lograr la plenitud. Uno de las obras importantes de este autor es *El tratado sobre el amor de Dios* donde expresa lo que él denomina los "grados de amor" que son cuatro: el amor a sí mismo, el amor a los otros, el amor a la naturaleza y el amor al cosmos.

Entre otras miradas que se han ido integrando al estudio de la espiritualidad, se pueden mencionar los trabajos de Francisco Varela y Claudio Naranjo. En el caso de Varela, éste realizó una búsqueda incesante desde las ciencias cognitivas por la verdad y el camino de autorrealización. Sus estudios lo llevaron a ponderar el camino de la meditación budista, donde encuentra derroteros nuevos de investigación para explorar al ser humano. Esta línea de investigación invita a otros a buscar nuevos métodos que involucren la neurología, la fenomenología o la inmunología.

Naranjo, por su parte, señala que los seres humanos presentamos tres cerebros. Esto es reconocido y estudiado ampliamente por la medicina hace mucho tiempo, sobre todo en los estudios filo y ontogenéticos. *El cerebro reptiliano*, el cual nos conecta con lo más primitivo, que solemos relacionar con lo instintivo. Esta parte se denominaba antiguamente archi-cerebro. Otra parte que aparece más tardíamente a nivel filogenético es *el cerebro mamífero o emocional*, descrito como el circuito límbico. Con el avance en la filogenia se desarrolla el neo-cortex o *cerebro racional*.

De estos tres "cerebros" surgen funciones que abren nuestra consciencia a diferentes espacios. El reptiliano nos desarrolla la conciencia de lo que yo necesito (la función del niño). Esto es, nos permite hacernos cargo de todo aquello básico que requerimos momento a momento y que nos permite vivir. Frente a cada perturbación que aparece en nuestro campo de existencia, surgen estímulos que nos desequilibran y desestabilizan nuestra homeostasis. Estas sensaciones y percepciones que se generan, hacen que busquemos ese nuevo equilibrio requerido. Esta función de tomar conciencia de ello es fundamental para el proceso de vida y su desarrollo.

El circuito límbico que aparece posteriormente en la filogenia nos contacta con las necesidades de los otros (Naranjo lo remite a la función de la Madre). Esto significa que satisfechas las necesidades propias surgen también las necesidades de los que nos rodean, lo que llamamos caridad y que se expresa en el servicio a los otros. Se debe señalar que esto es resultado de tomar consciencia de la necesidad del otro y hacerse parte de eso para

ayudar y servir como resultado de empatizar –razonar con la necesidad del otro– y darse cuenta de esta interacción.

El siguiente nivel del sistema nervioso central aparece con el neocórtex. Naranjo lo vincula con la amplitud del universo (remite metafóricamente al Padre). Surge la adoración como acción y función, que hace que la consciencia explore el espacio amplio y que permite la actividad intelectual. De esta manera, Naranjo plantea la trinidad del ser humano como la mirada de aquel, que a través de estas tres dimensiones, genera y desarrolla un ser humano íntegro que puede AMAR plenamente. Sin embargo, por nuestra crianza, vida y aprendizajes diversos vivimos 'desamor' o falta de amor pleno, libre e incondicional. Esto es lo que nos genera 'neurosis'.

El poder acompañar estos procesos condicionados, observarlos y con el tiempo aceptarlos, independientemente del enfoque terapéutico, desarrollaría entonces este camino de vuelta a casa o al origen, al cual postulamos como metáfora espiritual de desarrollo armónico y pleno del ser humano. ¿Cómo hacerlo? El *Mindfulness* aparece como una de las propuestas que se han consolidado mejor en último tiempo, fruto de autores que han puesto en palabras occidentales y científicas lo que se ha venido haciendo hace miles de años en Oriente. Cabe destacar que estas precisiones corresponden sólo a ciertas miradas y que todavía no se logra considerar el espectro inmenso que abarca todas las formas de meditación y oración, que nunca tuvieron como fin determinar una técnica sino describir un proceso de búsqueda. Los esfuerzos actuales permiten revisar y comparar estudios para poder concluir y puntuar observaciones que puedan ser más replicables. No obstante, esto se ha hecho ininterrumpidamente con resultados excelentes.

Para terminar esta reflexión que ha abordado algunos puntos considerados en la búsqueda de integración '*de la cabeza al corazón*', debo señalar una distinción realizada por Manuel Almendro entre otros, y que demuestra aspectos importantes en relación a los tipos de terapia que se pueden realizar y que permiten distinguir maneras diferentes de abordar al ser humano, desde sus orígenes epistemológicos: (1) las terapias hilotrópicas y (2) las terapias holotrópicas. El nombre de las primeras responde a la conjunción de dos palabras griegas *Hylé* ("materia") y *trepein* (movimiento). Por lo tanto, es una terapia que considera el movimiento hacia la materia o movimiento hacia la forma. Esto lleva a considerar formas de terapia que se mueven en el espacio/tiempo lógico-lineal. Por otra parte, las terapias holotrópicas deben su nombre al griego *Holos* ("todo" o totalidad) y "*Trepein*" (movimiento). Se puede traducir como terapia que considera el movimiento hacia la totalidad;

esto lleva a considerar formas terapéuticas que se mueven más allá del espacio/tiempo lógico-lineal, y que aportan a acercarse a la totalidad del fenómeno. Es así como estos tipos de terapias se centran en lo transpersonal, por lo tanto, desarrollan y trabajan con estados no ordinarios de consciencia; procesos que se abren al caos directamente y al hemisferio derecho.

Antonio Blay, en *Caminos de Autorrealización*, menciona una interesante propuesta de cómo se puede reconocer el camino o saber cuándo se va de camino. En la medida en que yo esté trabajando, se irá actualizando en mí una conciencia de energía. Al decir esto, queremos indicar todo lo que se deriva de la energía: voluntad, capacidad de acción, capacidad de resistir obstáculos, decisión, empuje, fuerza moral. Esta va desarrollando una mayor y más profunda comprensión y discernimiento de las personas, del sentido de las cosas y de las circunstancias. Uno va descubriendo poco a poco que cada cosa, cada hecho en la vida de uno y colectivamente de la humanidad, está lleno de sentido, que todo lo que está ocurriendo no es nada más que la expresión significativa de una Realidad superior. Esto genera que vaya apareciendo en mi interior una noción de paz, tranquilidad, serenidad y equilibrio, que no depende para nada de las circunstancias exteriores, sino que nos otorga una independencia y una libertad interior cada vez mayor. Todo esto lleva a la disminución o total desaparición de nuestros miedos, inseguridades, angustias, indecisiones, dudas, perplejidades, dependencia de las personas (de sus opiniones y acciones), etc. En conclusión, la autorrealización va eliminando de una forma progresiva todo lo que son contenidos negativos de la personalidad.





# 7 ESPIRITUALIDAD, RECONOCIMIENTO Y VIVIR BIEN



## 7

# ESPIRITUALIDAD, RECONOCIMIENTO Y VIVIR BIEN

*Ricardo Salas A.*

Quiero exponer en este breve trabajo ciertos aspectos ligados a la comprensión de la espiritualidad humana en el marco de la filosofía intercultural. Me interesa particularmente visualizar de una manera filosófica el aporte de la espiritualidad al “vivir bien”, con el fin de contextualizar la comprensión de los problemas relacionados con el sufrimiento psíquico y moral que afectan a muchos seres humanos en nuestro tiempo. Sabemos que nuestra época se caracteriza por unas dinámicas sociales y económicas que tienden, con mucha frecuencia, a generar cambios culturales que cosifican a los seres humanos y propician con frecuencia relaciones inauténticas entre ellos, las que los impulsan a encontrar sentidos en la apropiación de bienes materiales, en vez de buscar los sentidos profundos de la vida.

Estos cambios culturales afectan profundamente la vida espiritual presente —que se va haciendo cada vez más escasa— y tiende a ser reemplazada con imaginarios y experiencias de *vaciedad* del sentido de la vida. Esto se refleja de algún modo en los principales problemas de salud de las personas, ya que muchos de ellos son de índole psicósomática, lo que expresan un malestar creciente en la cultura del consumo. No es de extrañar que los individuos que viven aislados y son considerados como simples medios de estructuras complejas, presenten cada vez más dificultades para relacionarse consigo mismos y con los que los rodean. Esto les impide asumir en plenitud los problemas de su vida cotidiana y, en general, los lleva a tener serias dificultades para alcanzar satisfactoriamente la expansión y la plenitud en sus propias vidas.

A mi parecer, estas situaciones tienen que ver con modelos de sociedad que consolidan la imposibilidad de encontrar las claves espirituales para un vivir bien, que reducen a las personas a dimensiones más superficiales, con lo que impiden el logro de su plenitud y expansión vital. En otras palabras, como lo indica el análisis filosófico contemporáneo, el anonimato, la vida de las masas, el buscar el *tener* más que el *ser*; en resumidas cuentas el "mal vivir" en nuestras sociedades complejas. Pero estos problemas no solo se refieren al acceso de bienes (que en buena parte podrían ser resueltos), sino a unos problemas existenciales definidos, que se presentan principalmente por no tener las claves sapienciales para descubrir la complejidad del sentido antropológico que se hace esquivo en el anonimato en las complejas sociedades que habitamos, y que tiene hondas repercusiones en la propia vida y en nuestras vidas en común.

No es raro entonces que estos seres humanos sufran, se angustien y se enfermen. Pero todas las culturas saben que las enfermedades existenciales no tienen un origen meramente físico, sino que se enraízan en las dificultades estructurales para encontrar horizontes vitales de tipo inmanente o trascendente, que superan los apremios, los dolores y los sufrimientos de las personas. Es sobre todo nuestra época la que hace cada vez más relevante las situaciones de estrés, depresión, ansiedad, que son derivados por las crecientes dificultades para dar cuenta del sentido de las situaciones vividas. Por ello, aparecen búsquedas superficiales y mercantilizadas para alcanzar sentidos a veces ocasionales y efímeros. Varios tipos de terapias colectivas también podrían caer en este tipo de abusos.

Para responder a estas dificultades antropológicas de nuestro tiempo, en este capítulo reivindicaré el papel de las sabidurías ancestrales que durante muchos siglos y milenios han entregado las claves simbólicas y prácticas para vivir y saber vivir. Con esto quiero destacar que los pueblos originarios no deben ser caracterizados por medio de un esquema evolucionista, donde se tiende a hacer predominar algunos de sus resultados (p.e., los científicos y/o tecnológicos), sino de resituar dichas culturas por su capacidad de entregar respuestas existenciales a los sujetos que las habitaban, y que quedan como claves que pueden ser empleadas en nuestro tiempo.

En el reinicio de una búsqueda de un vivir bien, no se pueden soslayar las antiguas sabidurías de los pueblos que habitaron originariamente estas tierras. Empero, no todas las sabidurías aportan lo mismo. Existen sabidurías que provienen de contextos culturales de mundos religiosos, que no responden a las bases simbólicas de los milenarios pueblos indo-americanos y donde hay diferencias relevantes. Por ejemplo, los dispositivos simbólicos de los pueblos asiáticos

se centraron en el control de la conciencia y, a través de ella, del cuerpo mismo proveyendo claves de ruptura con los procesos cósmicos. En contraparte, los conocimientos creados por los pueblos originarios de América, destacaron la profunda inserción del ser humano en la dinámica del cosmos, donde se trata de mantener el equilibrio que entrega la sabiduría derivada de las energías de la tierra. En ese sentido, las sabidurías y religiones autóctonas generaron un amplio sentido de la vida espiritual que fue conformando el *humus* religioso de esta América: lo más alto que se puede alcanzar en esta vida espiritual.

Las observaciones críticas que merece el gran auge que tienen las religiones orientales en las terapias difundidas en Occidente, en muchos casos, estriba en esta necesidad de aprender claves sapienciales para lograr el equilibrio íntimo de los sujetos, pero que se pueden encontrar en las propias sabidurías ancestrales donde el ser humano es parte de una dinámica de la naturaleza, como lograr la sabiduría vital sin tener que desvincularse de las fuerzas naturales.

Las religiones orientales son valiosas porque son parte de las búsquedas de la humanidad, llevando a muchos sujetos a encontrar los soportes simbólicos que les permitan reencontrarse con su interioridad personal (sea que la llamemos *yo interior, conciencia o espíritu*) y la de los demás. Tales sabidurías ayudan efectivamente a contener en parte el exceso de una cultura del tener, en desmedro de la cultura del *ser* para hablar en los conocidos términos de Erich Fromm. Sin embargo, pueden terminar siendo funcionales al modelo económico predominante, en tanto casi todo se juega en una cierta forma intimista de responder a los problemas existenciales. El encuentro de estas religiones antiguas y los conocimientos y prácticas sapienciales, instalan la cuestión de la pluralidad de las sabidurías y sus respectivos reconocimientos. En todo caso, es preciso valorar esta apertura de las sociedades occidentales a las sabidurías de Oriente, ya que ha permitido a dichas sociedades abrirse a una pluralidad de sabidurías, pero que aún es sesgada en relación a todas las potencialidades de las prácticas ancestrales indoamericanas, las que no han sido suficientemente valorizadas.

El rescate de las técnicas terapéuticas basadas en los rituales indígenas y en las prácticas chamánicas se ha iniciado recientemente. Estos trabajos, sin profundizar en cuestiones ligadas a la terapéutica, buscan comprender la compleja diversidad y el pluralismo de las tradiciones religiosas autóctonas, lo que apunta un modo de abrirnos a las multiformes espiritualidades presentes en los pueblos indígenas de nuestros países, resituando el problema del reconocimiento espiritual. Mi preocupación como especialista en los temas indígenas, me lleva a pensar que aún hay una gran deuda con estas sabidurías

ancestrales del vivir bien y, en especial, con las sabidurías de los pueblos originarios: andinos, pascuenses y mapuches (Salas, 2009). En Chile, como en muchas otras regiones de los países latinoamericanos, se comienza a conocer las expresiones derivadas de las sabidurías indígenas, pero ellas no aparecen analizadas ni inspirando fuertemente las búsquedas culturales de las sociedades modernas, ni son frecuentemente parte de la preocupación de los psicoterapeutas, sino más bien son desconocidas e invisibilizadas (Curivil, 2008).

Un primer planteo de estas ideas surgió hace algunos años, en un encuentro de terapeutas y de practicantes de la Biodanza, donde me pareció extraño que mientras se notaba una preocupación por las religiones orientales, las formas sapienciales indígenas no eran suficientemente incorporadas en estas experiencias terapéuticas. En este capítulo quiero avanzar en un segundo paso, donde pretendo abogar por nuevos espacios de reconocimiento de estas espiritualidades, donde ellas sean fuente de inspiración para una buena vida o, como se diría en mapundungun, *küme mongen*, o en lenguas andinas a lo que los aimaras denominan *suma qamaña*, o los quechuas, *allin kawsay*, y está por lo demás presente en todos los pueblos indoamericanos. En otras palabras, la cuestión de fondo radica en que una buena parte de la espiritualidad humana no aparece frente al análisis trascendente de la experiencia humana, ya que en su sentido cultural más profundo, la vida buena es una necesidad de completitud ética.

Desde esta perspectiva, la espiritualidad no es algo en principio trascendente, sino que es una nueva forma de entender la experiencia humana, un modo especial acerca de lo que significa la vida inmanente misma. *Ser espiritual* es un modo particular de asumir la vida de todos los días. Se trata de un tipo de aprehensión especial de lo mundanal, donde no se entiende por sí y ante sí, si sabemos ubicarlo de un modo especial frente a nuestro espacio/tiempo más íntimo, permitiéndonos apuntalar un saber/hacer acerca de la vida plena y entender la complejidad de lo que existe y de lo que vivimos. La espiritualidad, en síntesis, nos permite entrecruzar el sentido inmanente a lo trascendente en sus múltiples acepciones. Lamentablemente, la espiritualidad de esa vida integral que buscamos —la vida humana en sus diferentes dimensiones— la hemos dejada atrapada en un asunto donde el psiquismo, la conciencia, la vida (personal, interpersonal, colectiva), queda supeditada a un tipo de comprensión del mundo donde no hay suficiente valorización de las experiencias corporales comunitarias y telúricas.

Para Estermann (2004), a propósito de la "vida" en la concepción andina, dice que "ella tiene mucho que ver con la relacionalidad, el equilibrio y la armonía.

El ideal de *suma qamaña/allin kawsay* está determinado por el ideal de la justicia "cósmica" según la cual todos/as y cada uno/a tienen su "lugar" o su función, y de donde surge la preocupación y el esfuerzo por la conservación del equilibrio *pachasófico* entre arriba y abajo, izquierda y derecha, pasado y presente, lo masculino y lo femenino. Así, el "vivir bien" en el sentido andino (en contraste a la "buena vida" occidental) no puede ser separado de las dimensiones de la espiritualidad, religión, ecología, economía, política, ética y ritualidad y restringido a la *Lebenswelt* de cada individuo y su 'calidad de vida' personal" (p. 5).

Las formas espirituales y sapienciales de las culturas indígenas que son particularmente fuertes en estos ámbitos, no son suficientemente asumidas. En el modo de plantear la espiritualidad, todo aparece como si esto fuese un asunto de otras culturas y donde la experiencia de sanar la mente, es parte sólo de las grandes sabidurías de la antigüedad y/o de las sabidurías orientales, y no de las sabidurías ancestrales de las culturas indoamericanas. Nos parece que éste es un punto donde Occidente indaga con alguna imperitencia cultural sus búsquedas religioso-culturales, donde quiere encontrar unos conocimientos y unas prácticas adecuadas. Pero refiere más bien a las experiencias del cristianismo, del budismo, del taoísmo, pero donde casi no existe espacios/tiempos para el reconocimiento verdadero de las prácticas de las sabidurías ancestrales de los pueblos aborígenes, que se basa en otras energías derivadas de la tierra.

## Espiritualidad y el Mundo de la Vida Cotidiana

En palabras muy generales, una de las dificultades para comprender el sentido de la espiritualidad de los pueblos originarios tiene que ver, de algún modo, con el predominio de una óptica externa para evaluarla. Ya sea en el concepto del catolicismo de la Conquista; ya sea en el del positivismo racionalista imperante en las ciencias de estos dos últimos siglos; ya sea en un enfoque tecno-científico, se han incorporado como una suerte de dogma que el planteo positivista y cientificista elimina y supera la concepción religioso-sapiencial. Este prejuicio es el que predomina en la formación cultural de muchos. Las mismas religiones predominantes, en sentido contrario, terminan posicionando el asunto de la ciencia como uno de los temas más complejos a resolver, en torno al tema del origen del cosmos, de la vida, de los límites del cuerpo y la muerte. De modo que hay posturas fundamentalistas que se plantean la oposición sin más entre ciencia y religión, entre conocimiento y

sabiduría. Nos parece que esta comprensión dicotómica es incomprensible para nuestro tiempo. Es inadecuada, ya que las ciencias solo racionalizan, es decir, reducen la experiencia humana a ciertos marcos conceptuales, pero no tienen competencia en una comprensión más completa de la experiencia humana, que es lo propio de la mirada sapiencial. En este sentido, hay que reanudar el diálogo entre ciencias y religiones tal como ha sido avanzada por Francisco Varela en su brillante libro *Un puente para dos miradas*.

Para entender la espiritualidad en un sentido estricto, es preciso reconocer que el problema no se plantea dentro de la discusión entre las ciencias —como si fueran el paradigma obligado de cada conocimiento— y las sabidurías, sino que se trata de arbitrar los campos específicos en que ellas se desenvuelven. Se trata de precisar el campo propio en que ellas comprenden y explican campos de racionalidad diferenciada de la experiencia humana y del cosmos. Empero, así como existen formas cognoscitivas que funcionan por reducción, hay otras que lo hacen por saturación. Cuando señalamos que es preciso avanzar en interdisciplinariedad, nos referimos a la dificultad de mantener un concepto monocultural de la racionalidad. Sabemos que eso ya lo aprehendemos en la epistemología actual, ya que no basta solo un enfoque disciplinario para conocer lo real. Pero aún no se ha logrado establecer el modo en que funciona una mirada que articula pluralidad de enfoques, ni menos profundizar toda la problemática de la racionalización de la experiencia que brota desde el mundo común. La fenomenología distingue entre el mundo de la vida (*mundo vivido*) y la constitución de un saber (*mundo reflexionado*). Es preciso indicar que requerimos avanzar en un esfuerzo de encuentros de los enfoques científicos, pero sobre todo de los saberes culturales.

La distinción fenomenológica anterior es clave para avanzar en dicho diálogo de saberes: la idea de que mundo *vivido* es el modo insustituible de la experiencia interior y exterior de cada sujeto consciente, donde la unidad integral de cada ser humano afirma una existencia de cara a un sentido que es propio y a la vez compartido. En cambio, el mundo *reflexionado* es aquel mundo que va brotando de los cuestionamientos, de las investigaciones, los pensamientos, las teorías, que son parte de una aventura del saber teórico que se concretiza de modo diferente en las culturas existentes. La espiritualidad es parte de este proceso de conocimientos, ya que una sabiduría tiene que ver fundamentalmente con ese mundo reflexionado, y donde también buscamos encontrar explicaciones últimas, comprensiones y sentidos que no son evidentes para los sujetos, pero que responde a las preocupaciones del mundo vivido.

Al indicar que tanto la experiencia humana y espiritual se dice siempre

de un modo plural y diversamente —como se lo reconoce ampliamente en la actualidad—, habría que concordar también que la espiritualidad no se identifica con un solo tipo de saber, sino que nos refiere frente a una multiplicidad de saberes —como nos lo recuerdan los estudios de las ciencias religiosas y humanas— que aspiran a entregar a los seres humanos un modo de vida. Planteadas así las cosas, aparece frente a nosotros el problema central de lo que cabe entender por *el mundo*, o mejor dicho de *los mundos* donde habría que plantearse la pregunta por *los mundos humanos*. Y así también respecto de lo que se puede entender como *los saberes espirituales*, lo que permite reconocer que nos encontramos siempre con procederes cognoscitivos, saberes en plural, o como lo señala adecuadamente el plural que utilizamos para denominar las ciencias humanas o sociales, y donde la espiritualidad es una posibilidad de abrirnos a una comprensión otra del mundo.

Entender la espiritualidad en medio de los diversos saberes con los que reflexionamos el mundo, no se enfrenta con el quehacer científico y filosófico que se ha derivado unilateralmente con la ciencia, al menos en estos tres últimos siglos donde el racionalismo y el empirismo han predominado. De un modo mucho más preciso, lo propio y singular de la experiencia espiritual radica en esa posibilidad de abrirse a un modo de vida singular irreductible a los conocimientos científicos; en última instancia la vida espiritual puede culminar en el misticismo, que es la antípoda del problematismo científico. En términos más provocativos, se podría plantear que la espiritualidad es el modo que permite ir más allá de esa cultura científicista y que reflexiona sobre el mundo más allá de las cosificaciones, con el propósito de encontrar las texturas vitales significativas. En consecuencia, a través de la espiritualidad podemos reencontrar el sentido de las experiencias culturales y un modo de integrar los diversos saberes de los pueblos.

Hay que indicar, empero, que la experiencia misma de la espiritualidad no ha sido comprendida ni reconocida por un cierto conocimiento científico hegemónico. Mi idea es que ya no es fructífero seguir oponiendo los caminos del científicismo y del espiritualismo que mantienen una fractura del ser humano. En tal sentido, este capítulo aboga por alcanzar reconocimientos compartidos entre los saberes humanos. La cuestión que nos preocupa aquí es relevante, ya que permitan esbozar una cierta tipología de las relaciones generales que pueden existir entre las experiencias humanas y entre los saberes. La apuesta es que en estos últimos lustros, la experiencia mayor es consolidar los diálogos de las sabidurías, sabiendo que las formas de interacción están siempre relacionadas con marcos históricos particulares, que

no se pueden generalizar para todos y cada uno de los contextos.

En este punto de litigio algunas preguntas pueden formularse: ¿al no existir una teoría de las ciencias que agrupe los saberes de lo humano —que por su propia constitución no puede encontrarse más allá de las limitaciones de los entramados y contextos culturales— ya no podemos hablar de un verdadero saber universal? Y en cuanto a las ciencias sociales y la filosofía que se refieren a mundos que se diferencian *ad intra* y/o *ad extra*, ¿podemos hablar todavía de la racionalidad al margen de esas fronteras definidas por la interculturalidad? Si no hay desde el inicio un sólo mundo como el que afirmaban las ciencias sociales y la filosofía decimonónica, ¿quiere decir que los múltiples mundos humanos son simplemente derivaciones de saberes histórico-culturales?, ¿qué consecuencias genera esta radical multiplicidad del saber para entender el valor intrínseco de cualquier saber humano, en medio de tantas culturas y sub-culturas, lenguas y dialectos a veces tan distintos y disímiles en su comprensión del mundo?, ¿estas perspectivas pluralizadas no conducen sin más al relativismo gnoseológico?, ¿es posible establecer algunas mediaciones teórico-práxicas para proyectar otras formas de comprensión que ayuden a las convivencias interculturales?

Estas interrogaciones exigen mediaciones cognoscitivas y prácticas que pueden esclarecerse a partir de entender el rol que tiene la comprensión espiritual del mundo de la vida, en las formas específicas de comprender los sentidos, significados y vivencias del vivir. Pero las sabidurías espirituales son plurales y ellas colaboran a instalarse interculturalmente en el mundo. No es una simple concesión a un pluralismo de moda, sino que instala la pluralidad en el ejercicio mismo de la inteligencia humana, lo que presupone otro cuestionamiento de los espacios asignados a los saberes humanos.

## El Problema del Reconocimiento

Lo que analicé en el acápite anterior se refiere al modo como se encuentran espacios para profundizar los saberes espirituales en una cultura científica, ya que en muchas ocasiones lo que se tiende a reconocer públicamente tilda de anacrónicos y de meras supersticiones y leyendas, los contenidos y las formas de esos saberes. En este sentido, las sabidurías ancestrales no son simplemente conocimientos y prácticas perimidas, sino que ellas siguen formando parte de procedimientos que tienen sentido para los propios sujetos. Por ello, la valorización de las sabidurías ancestrales se traslada al

campo de la reconstrucción de las identidades de los sujetos y de las comunidades, que se derivaría hoy de las teorías del reconocimiento que permiten que las diversas sabidurías asuman una reciprocidad en su modo de ser, consideradas en un mundo tecno-científico. Haremos una breve revisión de dichas teorías para ver en que se apoyan estas nociones de la espiritualidad.

Axel Honneth (1997) sintetiza en su libro *La lucha por el reconocimiento. Por una gramática de los conflictos sociales*, una reconstrucción crítica del pensamiento del joven Hegel que tiene relevancia para nuestra reflexión. Este autor encuentra en Hegel determinadas formas de reconocimiento: el amor en el ámbito familiar/privado, el derecho en el ámbito público societal y la solidaridad en el ámbito comunitario. Estos valores son claves porque permiten visualizar que el encuentro entre sujetos no se hace en un solo plano, sino que define unos modos que se dan en un ámbito micro, meso y macro.

La tesis central de Honneth plantea que los conflictos al interior de las sociedades modernas, de acuerdo con su propuesta de una *gramática social*, pueden delectarse como una lucha por el reconocimiento. Y esto es lo que acontece de cierta forma en la valorización de las sabidurías ancestrales, donde éstas entregan sentido para comprender la vida cotidiana de los sujetos en su plano subjetivo e intersubjetivo. En buena parte, la actividad espiritual se sitúa en este terreno de conexión vital. La vida espiritual hace prevalecer espacios propios de una racionalidad que no es la científica, y donde hay un ámbito comunitario que exige resituar esos valores con la apelación solidaria más allá de las estructuras sociales que tienden a la mera individualización. Estas ideas centrales derivadas de las reflexiones del Hegel de Jena, contribuyen a entender que las relaciones no se hacen solo en el terreno normativo, sino también en las aspiraciones afectivas que están en el núcleo de la vida del espíritu. Esto también se define en las obras de Habermas donde la religión y la sabiduría son necesarias para justificar una dimensión valorativa y normativa de la vida en común.

Honneth también insiste en que el reconocimiento **no** es una alternativa de autoconservación, sino que ella apela a una necesaria ampliación y, por ello, una superación de la categoría que hoy por hoy se percibe en las identidades religiosas. Así, de esta comprensión resulta una lucha en dos frentes: por una parte, requerimos tener en cuenta lo que surgió en la modernidad tardía bajo los conceptos de multiplicidad o pluralidad o historicidad, donde hay que revisar críticamente el tipo de racionalidad instrumental que criticó la Teoría Crítica. Esta idea es clave porque las sabidurías exceden siempre la dinámica de la racionalidad fáctica. Por otra parte, en contra de

aquellas tendencias actuales que buscan neutralizar lo que ha sido el fuerte de la Escuela Crítica de Frankfurt, Honneth busca rescatar los rasgos fuertes de la crítica social, oponiendo el tipo de intelectual normalizado o funcional, lo que se aplica también a todas las sabidurías ancestrales, que cuestionan el poder del tecnocratismo asociado con los conocimientos médico tecnocientífico vigentes. En síntesis, un hombre/mujer con sabiduría es de algún modo un tipo de referencia que cuestiona el conocimiento considerado vigente, y abre los espacios para saberes que apuntan a la reivindicación de los derechos que los sujetos tienen a vivir una vida buena.

En Charles Taylor (1993), el filósofo canadiense, podemos encontrar ideas un tanto diferentes. Taylor introdujo una serie de argumentos relevantes a favor de una política de la identidad que aparecen en su libro ya famoso, *Multiculturalismo y las políticas del reconocimiento*. Sus argumentos filosóficos se relacionan, entre otras cosas, con la afirmación del principio de respeto a las minorías y con que el multiculturalismo es hoy una realidad que se extiende por el mundo, lo que exige una política abierta al reconocimiento de las diferencias culturales y las metas colectivas. Sin duda, muchos de sus razonamientos están apoyados en la experiencia del movimiento socio-cultural en defensa de Quebec, donde ha puesto en práctica una política de protección a la lengua y a la cultura francesa dentro del territorio canadiense, pero donde deja en evidencia la posibilidad de avanzar en esos argumentos en territorios de los pueblos aborígenes. Para nosotros es preciso constatar la lentitud que esos derechos tienen en nuestros países, y no solo como derechos políticos, sino como derechos culturales para vivir la vida de un modo propio. La sabiduría es entonces un espacio de reivindicación de una vida plena, no solo en el sentido individual, sino comunitario que llamamos *vivir bien*.

Taylor (1993) sostiene que el discurso del reconocimiento "se ha vuelto familiar para nosotros en dos niveles: primero en la esfera íntima, donde comprendemos que la formación de la identidad y del yo tiene lugar en un diálogo sostenido y en pugna con los otros significantes. Y luego en la esfera pública, donde la política del reconocimiento igualitario ha llegado a desempeñar un papel cada vez mayor" (p. 59). Estas ideas son cruciales porque la crisis de los conocimientos científicos alude a la dificultad de responder a las exigencias del sí mismo, y donde en la esfera pública se trata de plantear el problema de si en una sociedad democrática se puede conciliar el trato igualitario para todos los individuos, con el reconocimiento de las diferencias específicas que dentro de esa misma sociedad se manifiestan. Estas ideas son claves para comprender que las sabidurías ancestrales no responden solo a la vida personal,

sino también a las relaciones interpersonales recíprocas y diferenciadas.

La política de la diferencia exige, en cambio, que sea reconocida la identidad única de cada individuo o grupo, el ser distinto de los demás. Esta condición de ser distinto es precisamente la que según Taylor se ha pasado por alto, la que ha sido objeto de glosas y asimilada por una identidad dominante o mayoritaria. Por eso mismo, la política de la diferencia ha estado llena, señala Taylor, de denuncias de discriminación y de rechazos a la ciudadanía de segunda clase. En resumidas cuentas, el paradigma del reconocimiento se condensa en la postura de Taylor en tres tópicos: uno, el dolor moral o de identidad; dos, la necesidad igualmente moral del reconocimiento; y tres, la exigencia política y la correspondiente política del reconocimiento, que es a la vez una política de la identidad y una política de la diferencia.

El planteamiento de este problema es abordado de manera diferente por el filósofo francés Paul Ricoeur (2005), quien desarrolla su tesis en *Parcours de la reconnaissance (Caminos del reconocimiento)*. Ricoeur sostiene que, al lado del reconocimiento, es preciso proponer el *don* como una manera de amortiguar el sentido fuerte que se le da a la lucha por el reconocimiento, y que abre la posibilidad de entender el vivir bien en clave de plenitud y armonía. El *don* implica un estado de paz y su mutualidad se basará en la idea del reconocimiento simbólico. Esta idea implica una dinámica donde el verbo *reconocer* pasa de la voz activa a la voz pasiva: reconozco algo o a las personas, me reconozco a mí mismo y quiero ser reconocido por los otros.

En el reconocimiento de sí, Ricoeur retoma temas desarrollados en sus anteriores libros y en particular en *Sí mismo como otro*, como la capacidad del hombre de reconocerse responsable de sus actos. Temas como la identidad, la memoria y la promesa son abordados aquí desde la perspectiva del reconocimiento. Finalmente, desde las relaciones con el otro, y más allá de la mutualidad y la disimetría originarias entre el yo y el otro, el autor nos invita a preservar la justa distancia, garante de la alteridad. En esta su última obra, Ricoeur intenta elevar el reconocimiento al estatuto del *filosofema* desde una perspectiva fenomenológica. La exploración así emprendida concluye que la conciencia tiene como horizonte al otro y es necesariamente reciprocidad. Sus ideas confirman en términos generales su cercanía a las de Honneth, especialmente con las tesis del carácter insuperable de la pluralidad humana en sus transacciones intersubjetivas, de una teoría social de base normativa, y de que las luchas o los conflictos sociales tienen motivos morales. Es decir, que existen al mismo tiempo un paralelismo entre las formas positivas y negativas de las luchas sociales.

En síntesis, las teorías contemporáneas del reconocimiento, tal como aparecen desarrolladas en Honneth, Taylor y Ricoeur responden a una matriz filosófica que, aunque proviene de la tradición hegeliana, tienen una deuda fuerte con el pensamiento fenomenológico-hermenéutico contemporáneo. El propósito es demostrar que la cuestión del reconocimiento permite no solo un replanteo notable del campo estricto de la teoría política de las minorías, de la justicia intercultural y del debate de los derechos de las minorías en el marco de la filosofía comunitarista, sino que permite comprender la riqueza espiritual que hemos desconocido como países que se sienten más bien parte del imaginario del Occidente, y no de las culturas y tradiciones indígenas.

## Conclusiones

La idea fundamental que se pretendió realizar en este trabajo sobre la espiritualidad y el vivir bien tuvo como fin sostener la propuesta de una racionalidad polivalente e intercultural, en el sentido de que la dinámica de la espiritualidad no se opone a la perspectiva de la racionalidad científica y tecnológica, sino que la satura y la conduce a unos niveles donde podemos encontrar la plenitud de la existencia humana. Me parece relevante que en estos tiempos de crisis de la racionalidad, que ha tendido a consumir un cierto asedio de la razón y donde, según algunos, lo que resta es simplemente mantenerse en los fragmentos de ella como simples fracturas de una racionalidad de las "ciencias europeo-occidentales", sea posible repensar una *razón abierta a la sabiduría* que responda a lo nuevo que adviene en el campo de las búsquedas humanas.

El presente capítulo demuestra que podemos levantar otras preguntas que lleven el problema de la mera confrontación a un terreno de la experiencia expandida, donde se pueda avanzar en la recuperación de las sabidurías ancestrales, sin quedarse en meros tanteos o en las vacilaciones de avances y retrocesos. En un cierto sentido, cabría referir lo indicado por Ladrière (1973), quien apoyándose en una lectura de *La crisis de las ciencias europeas y la fenomenología trascendental* de Husserl, pero recuperando la imposibilidad de fundar completamente este proyecto en la lógica, concluye que todo el esfuerzo occidental por la búsqueda de la razón y la concepción totalizadora del conocimiento, se vuelve problemática si la espiritualidad no se trasluce en las obras de la modernidad. Así, Ladrière (1973) menciona que "Todas las peripecias que marcan la evolución del pensamiento contemporáneo hacen

manifiesto cada vez más un quiebre que, desde el punto de vista de la reflexión filosófica, aparece como una *crisis de la razón*. Una cierta configuración que la razón se había dado, se encuentra sordamente minada por la expansión de las grandes fuerzas que dan a la modernidad su figura particular: la ciencia, la técnica, las formas contemporáneas del estado y de la política" (pp. 8-9).

Esta crisis de la razón, empero, no implica de ninguna forma ni la muerte ni la disolución de la razón, sino que puede significar un nuevo nacimiento, en la medida en la que se abre a un orden de lo que adviene. Como sostiene Ladrière, es preciso la paciencia y el sufrimiento de este *logos* para que se revelen mejor sus nuevas articulaciones, donde necesitamos abrirnos a un conocimiento amplio de la vida. Esta idea que retoma la propuesta crítica de Husserl al racionalismo, le permite resituar un concepto más amplio y complejo de la racionalidad que está vinculada con nuestra tesis: "La razón, lo racional, es en la experiencia misma, lo que hace que ella esté abierta para una auto-explicitación sin límites" (pp. 29-30). En este sentido, la idea ladrièriana de razón es, en esta perspectiva, no del ocultamiento de una crisis, sino de una afirmación acerca de la esperanza de la razón. En otras palabras, de la esperanza del sentido, de la verdad y de la moralidad.

La cuestión relevante se vuelve a definir sobre cuál es el proceso que sigue la razón, en su propia dinámica teleológica de un sentido que apunta al *esjaton*. Esto dicho en términos menos abstractos, implica la apertura del sentido de la experiencia humana a saberes que no son los que transmite la racionalidad predominante. Por tal motivo, es que requerimos entender de otro modo la experiencia humana, en cuanto puede lograr articular de manera más creativa y fecunda la perspectiva de una racionalidad polifónica. A través de esta tesis sapiencial, será posible rastrear algunas mediaciones ligadas a la experiencia humana multidimensional, donde ella será explicitada en su compleja unidad problemática. Necesitamos hoy recurrir a una visión tradicional de niveles de construcción del saber, donde ésta aparezca en su creciente expresividad, al menos en los niveles que podemos reconocer en la jerga del cientificismo (pre-científica, científica y filosófica) a otros niveles donde florezcan los saberes espirituales (Salas, 2010).

Tal como he indicado, el análisis de esta experiencia teórico-práctica conlleva la búsqueda de una vida multiversa del sentido, que no se puede desprender del todo de un *telos* que aspira a todos los procesos de reconstrucción de los saberes; no un saber totalizante del mundo ni menos un saber absoluto. Este recurso a procesos inherentes a la reconstrucción del mismo saber humano, opera ya no sólo en las ciencias formales, las ciencias de la

naturaleza y, particularmente, en lo relativo a las ciencias del hombre, y no se puede entender sólo por este ejercicio meta-disciplinario. En nuestra opinión, se debería extender al proyecto de una filosofía de la experiencia espiritual, y entenderla en la forma plural, que propicia la filosofía intercultural. Por esta vía que recorreremos, aparecen los caminos de una cierta teleología de los saberes humanos, que presupone una indagación que ya no es sólo epistémica, sino de un conjunto de saberes que van diciendo los enigmas del mundo, que no están cerrados ni oscurecidos del todo, sino que ellos son parte de lo que está en juego en la búsqueda misma de una Razón que no se agota en las figuras históricas conocidas (Salas, 2008).

Esta comprensión de la experiencia humana es esencialmente compleja porque contiene muchas formas de estructuración, que requieren determinarse y exigen un largo análisis teórico-práctico. Por una parte, las exigencias específicas de la vida práctica obligan a los seres humanos a insertarse en los pliegues de sus mundos histórico-vitales, dando como presupuestas, obvias y evidentes lo que las dinámicas significativas de las texturas culturales consideran como tales. Este sería el campo de lo que se ha determinado simplemente como una *doxa*, para hablar en el vocabulario conocido de la filosofía antigua; un campo donde predominarían creencias, dimensiones verosímiles etc. acerca de un mundo de vida sensible, donde todos viviríamos pero sin tener certezas absolutas. Pero, hay que hacer un largo desvío para poder mostrar en qué sentido podemos entender esto que, desde la antigüedad, se denomina como conocimiento verosímil. En un contexto multiverso, habría que demostrar también que con estas categorías veritativas se alude a determinados modos que sólo son válidos dentro de los límites del lenguaje indoeuropeo. Habría que pensar un modo filosófico de entender estas nociones a partir de otras formas lingüístico-culturales, donde a veces nos encontramos con lenguas humanas que no tienen tales nociones, y en cambio, poseen otras de mayor complejidad que las definidas léxica y semánticamente por el legado greco-latino.

Pero no es sólo en el terreno del conocimiento sensible en el que aparece este debate, sino lo que ya se denominó el terreno de la reflexión, de la crítica, de un lenguaje, que los antiguos griegos denominaron *teorético*, por el que podemos alcanzar efectivamente un orden veritativo de todo lo existente. El presupuesto griego de este mundo de la teoría expuesto en los términos filosóficos, es que en general se tiende a establecer un modelo que juega sobre tipos de lenguaje. Uno, el de los hombres, que permite decir el mundo en su movilidad, y otro, el de la filosofía, que nos permite entrar en la inmovilidad y en la eternidad.

Creo que ya se han cuestionado desde diferentes ángulos estas ideas de contraposición: oponer un mundo a otro mundo, es simplemente referir a un desdoblamiento de la vida universal misma; oponer ejercicios entre los que simplemente viven y los que se dedican a la vida contemplativa. Aunque sea cierto que muchas de estas oposiciones fueron precisadas por los filósofos y que es posible encontrar un cierto sentido a la distinción entre un terreno de la actividad y otro de la contemplación, es claro que no podemos vivir puramente en ambos extremos. Además, no se ha dado en todas las sociedades históricas la necesidad de llegar a afirmar tal actividad pura o de máxima racionalidad.

Este olvido de la sabiduría de la tierra no ayuda a comprender las búsquedas de los pueblos por una buena vida, es decir, de espacios inmanentes donde los sujetos y comunidades humanas puedan encontrar aquellas dimensiones vitales que les resultan relevantes para experimentar sus mundos, infra y supras, interiores y exteriores, telúricos y celestes. El hecho que hayamos hecho del tema de la vida buena, el *telos* de la vida humana realizada, no permite lograr desapoderarnos de una noción de la vida humana que se la tiende a identificar con estados posteriores a la vida misma, algo como que encontraremos la plenitud de la experiencia humana al morir, y no al vivimos en la plenitud de nuestra experiencia humana con los otros, en espacios y tiempos específicos.



## REFERENCIAS

Curivil, R. (2008). *La fuerza de la religión de la tierra*. Santiago: Ediciones Universidad Católica Silva-Henríquez.

Estermann, J. (2004). *Vivir bien como utopía política. La concepción andina del "vivir bien" (suma qamaña/allin kawsay) y su aplicación en el socialismo democrático en Bolivia*. Recuperado el 30 de abril del 2012 de <http://200.87.119.77:8180/musef/bitstream/123456789/576/1/517-533.pdf>

Fornet-Betancout, R. (2007). *Interculturalidad y religión*. Quito: Abya-Yala.

Honneth, A. (1997). *La lucha por el reconocimiento. Por una gramática de los conflictos sociales*. Barcelona: Grijalbo.

Ladrière, J. (1973). *Vie sociale et destinée*. Namur: Duculot.

Panikkar, R. (1993). La diversidad como presupuesto para la armonía entre los pueblos. *Wiñay Marka*, 20, 15-20.

Ricoeur, P. (2005). *Caminos del reconocimiento*. Madrid: Trotta.

Salas, R. (2008). El problema de la experiencia humana en la filosofía intercultural. En R. Fornet-

Betancourt (Ed.), *Menschenbilder Interkulturell. Culturen der Humanisierung und der Anerkennung* (pp. 276-297). Aachen: Verlagsgruppe Mainz in Aachen.

Salas, R. (2009). Hermeneutic philosophy and human experience: An intercultural perspective of worldviews and life world in the Mapuche culture. En D. Aerts, R. Fornet-Betancourt, J. Estermann, N. Note & R. Pinxten (Eds.), *Worldviews and cultures. Philosophical reflections on fundamental intricate issues from an intercultural perspective* (pp. 163-179). Berlin: Springer-Verlag.

Salas, R. (2010). Saberes y sociedad del conocimiento. Una perspectiva intercultural de la ética y del medioambiente. En C. Parker & F. Estensoro (Eds.), *Ciencias, tecnologías, culturas. El desafío del conocimiento para América Latina* (pp. 285-301). Santiago: Ediciones IDEA.

Taylor, C. (1993). *El multiculturalismo y las políticas del reconocimiento*. México, D.F.: Fondo de Cultura Económica.



A stylized number 8 logo composed of two overlapping circles, positioned in the upper left corner of the page.The background features a dark, textured artwork with two circular, halo-like shapes. The central area between these shapes is a bright, glowing white space. The overall style is reminiscent of a woodcut or a heavily textured print.

# LA ESPIRITUALIDAD EN EL SIGLO XXI: UN APORTE DESDE LA TRADICIÓN JUDÍA



## 8

# LA ESPIRITUALIDAD EN EL SIGLO XXI: UN APORTE DESDE LA TRADICIÓN JUDÍA

*Rabino Marcelo Kormis*

## Introducción

Desde el momento mismo de la creación, *D's*<sup>1</sup> insufló en nuestro ser un halito de vida<sup>2</sup>. A partir de aquel momento somos seres duales; nuestra vida se mueve indefectiblemente entre cuerpo y espíritu; fe y razón; duda y certeza. Todos nacemos con una faceta espiritual; con el paso de los años vamos aumentándola o disminuyéndola de acuerdo a nuestra experiencia, vivencia y forma de vida. Cuando miramos a nuestro alrededor, vemos que este siglo pone mayor énfasis en lo corpóreo, lo material; aquello que indefectiblemente nos conduce a lo *light*, lo simple, lo superficial.

Como lo describe el psiquiatra Enrique Rojas (1992) este siglo está caracterizado por distintos elementos tales como el *materialismo* que nos lleva a que obtengamos cierto reconocimiento social, por el único hecho de ganar mucho dinero; el *hedonismo*, que nos invita a pasarlo bien renunciando a nuestros ideales, generándonos un vacío de sentido y la búsqueda de sensaciones nuevas y excitantes; la *permisividad* que arrasa nuestros mejores propósitos e ideales; el *relativismo* que nos lleva a caer en una absolutización de lo relativo y a un

<sup>1</sup> En la práctica tradicional de la ley judía, es costumbre sustituir la palabra "Dios" por *D's*. Esto con el fin de darle al Dios de los hebreos el máximo grado de respeto y reverencia. Cuando el nombre del Dios de los Hebreos es escrito, éste no puede ser borrado o destruido.

<sup>2</sup> Génesis 2:7.

consumismo extremo que representa la fórmula posmoderna de la libertad.

Agregaría además que este hombre *light* de fines del siglo XX y comienzos del siglo XXI está carente también de espiritualidad. Citando al mencionado Rojas: “el hombre *light* carece de referentes, tiene un gran vacío moral y no es feliz, aun teniendo materialmente casi todo” (Rojas, 1992, pp. 11-12). Lo paradójico de la situación es que cuando estos elementos están bien encauzados, le permiten al hombre desarrollarse. El hedonismo, el materialismo, la permisividad y el relativismo enmarcado bajo límites claros, han aportado en gran medida al avance y la creatividad humana en el plano de la estética, la investigación científica, el mundo de las ideas, entre otros. El problema surge cuando estos elementos se transforman en el centro exclusivo de la vida y no tienen un propósito claro.

Frente a esta nueva sociedad y a este nuevo individuo, la religión está obligada a entregar una guía, un marco de contención que nos oriente en momentos de incertidumbre. En tal sentido, una de las armas más potentes que tiene toda religión es la espiritualidad. Víctor Frankl (1993), psiquiatra vienés sobreviviente del holocausto Nazi, fundó la Logoterapia basado en su experiencia en los campos de concentración. Tan profunda era la espiritualidad de Frankl que aunque él sabía que su entorno jamás cambiaría, logró modificarse a sí mismo para enfrentar la catástrofe de aquel momento. El nos enseñó que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa —la última de las libertades humanas— la elección de la actitud personal que uno debe tener para decidir su propio camino.

La espiritualidad es un elemento humano y social tan fuerte que puede generar un profundo cambio en el hombre y su entorno. Por lo tanto, lo primero que debemos hacer al abordar este tema es definir qué significa la espiritualidad. Si uno escribe por ejemplo “espiritualidad” en el buscador de Google, se lleva la sorpresa que hay más de 15 millones 400 mil resultados sobre la palabra espiritualidad. ¿Qué significa entonces este concepto? ¿Cuál es su función en la vida del hombre? ¿Qué elementos la componen? Lo que me propongo en estas líneas es compartir con ustedes tres aportes que la tradición judía entrega en este tema tan central de comienzos de siglo.

Lo primero que me propongo mostrar es que para potenciar nuestra espiritualidad, es necesario redescubrir nuestro sentido de vida. ¿Hacia dónde vamos? ¿Qué sentido tiene nuestra existencia? El segundo elemento necesario para fortalecer nuestra espiritualidad es recuperar nuestros espacios privados y nuestro sentido de comunidad. No somos individuos aislados; nacimos para vivir en comunidad. Únicamente si existe una preocupación profunda y

verdadera por nuestro prójimo, seremos capaces de fortalecer nuestra propia espiritualidad. Y, finalmente, como tercer elemento debemos redescubrir nuestra fascinación por el estudio. Así nuestra práctica religiosa y espiritual estará fuertemente cimentada. De lo contrario, se caerán como un edificio de naipes. Comencemos entonces con el primero de los puntos.

## Recuperar el Sentido de la Vida

Vivimos en un nuevo escenario histórico. Como señalé anteriormente, el materialismo, el hedonismo, la permisividad y el relativismo sin límites nos conducen inexorablemente a una falta de sentido. ¿Cuál es nuestro propósito en el mundo? ¿Para qué estamos aquí? ¿Cuál es nuestra misión sobre la tierra? Estas son preguntas que a diario enfrentamos. En un mundo cambiante, donde la expectativa de vida aumenta considerablemente, estas preguntas no pueden quedar sin respuesta. Fernando Villegas resume de la siguiente forma este nuevo escenario: “nunca antes las condiciones de vida habían sido tan exigentes en presiones espirituales, aunque ya no tanto materiales. Hoy —salvo en ciertas partes del planeta— ya no nos morimos de hambre en masa o por la peste negra, pero cada uno de nosotros es objeto de exigencias que eran desconocidas en otros siglos. Se nos pide ser productivos, exitosos, bellos, ganadores, sanos, famosos, distinguidos, y todo eso sin tregua, hasta el final de nuestras vidas” (Villegas, 2009, pp. 222-223). En este siglo, si logras encontrar el sentido de tu vida, entonces también tendrás claro hacia donde vas. Es en este contexto donde recobrar el sentido de vida se hace necesario para fortalecer nuestra espiritualidad.

La tradición judía nos enseña que la búsqueda de este sentido debe estar enmarcada dentro de límites claros. Con el correr de los años hemos visto como en nuestra sociedad se ha cambiado el acento de lo colectivo a lo individual. El centro de lo que está permitido se centra en mí como individuo y no en nosotros como sociedad. El pensamiento actual sugiere que si un asunto está permitido para mí, y va acorde a mis convicciones y valores, entonces la sociedad debería levantar las restricciones de lo que me afecta. Por lo tanto, se hace necesario un ordenamiento social e individual en la vida de la persona. Al respecto, el judaísmo plantea esta base en torno a un sistema legal llamado *mitzvot* (preceptos). De acuerdo al judaísmo, existen 613 *mitzvot* que fueron entregados por *D’*s a Moisés en el monte Sinaí; estos son la base de nuestra vida y pueden ser categorizados de distinta forma: *mitz-*

vot positivas (donde se debe hacer una acción concreta) y *mitzvot* negativas (donde debes abstenerte de realizar cierta acción); *mitzvot* entre el hombre y *D's* y entre el hombre y su prójimo; *mitzvot Sijliot* (que son comprensibles a la razón humana) y *mitzvot Shimiot* (que nuestra razón no logra entender).

Llevadas al plano de nuestra sociedad, las *mitzvot* (así como las leyes que rigen a cada religión) se ocupan de cuidar el equilibrio entre el individuo y su sociedad, entre lo comunitario y lo personal. La búsqueda de sentido debe ir necesariamente ligada a ambos marcos; no podemos desligarnos de la sociedad, así como no podemos únicamente ocuparnos de nuestra individualidad. El judaísmo enseña que los preceptos enunciados en la Tora son el camino para lograr el sentido y equilibrio que la vida nos pide. Las *mitzvot* son las herramientas para transformar nuestra vida en algo significativo y aportar de esta forma al mejoramiento del mundo. Pero el cumplimiento de los preceptos no puede ser un fin en sí mismo; debe conducir a algo más. En el judaísmo este fin recibe el nombre de *kedushá* (santidad). Ya la Tora lo plantea claramente en el libro de Levítico: "Santos seréis porque santo soy Yo Adonai vuestro *D's*" (19:2). Najmanides<sup>3</sup> nos enseña en su interpretación a este versículo que la santidad no es un estado alcanzable para el ser humano ya que únicamente *D's* es santo. Lo que sí podemos hacer es transitar un camino de santidad en la vida. Siendo buenas personas, amando al prójimo, respetando a nuestro semejante y cumpliendo con los preceptos de *D's*, lograremos en un camino de santidad. El rabino Abraham Isaac Kook enseñaba que en la vida existen dos extremos entre los cuales nos movemos: la cotidianidad y la santidad. Y agrega este rabino que la maravilla de la vida reside en que justamente lo cotidiano puede ser santificado. Todo lo que está a nuestro alrededor puede ser elevado dependiendo de cómo nos relacionemos con ello (Kook, 1949).

Otra idea relacionada con el concepto de los preceptos y la santidad como búsqueda de marco para la espiritualidad está ligada al concepto de *Imitatio Dei* (la imitación de *D's*). Este concepto que tiene su base en el latín, ha sido desarrollado en distintas religiones y en la tradición judía significa que no podemos percibir a *D's* alejado del mundo. Por el contrario, han existido momentos en la historia de la humanidad y momentos específicos en la historia del hombre donde *D's* ha intervenido para darnos ejemplo de cómo nosotros debemos conducirnos en la vida. Así lo relata el Talmud de Babilonia en el tratado de Sotá 14<sup>a</sup>:

---

<sup>3</sup> Rabi Moshe ben Najman (Gerona 1194 - Israel 1270). Destacado filósofo, talmudista y cabalista que posee un extenso comentario al Pentateuco.

Dijo Rabí Jama bar Janina: ¿Por qué razón está escrito 'Tras el Eterno vuestro D's marcharéis' (Deuteronomio 13, 5)? ¿Acaso el hombre puede caminar detrás de la Divinidad? ¿Acaso no está escrito 'Porque el Eterno, Tu D's, es fuego que consume'? En realidad, esto quiere decir que hay que caminar detrás de los atributos de D's: así como Él viste a los desnudos, como está escrito: 'e hizo el Eterno, D's, para el hombre y su mujer túnicas de piel, y los vistió' (Génesis 3, 21), así también tú debes vestir a los desnudos. Así como el Santo Bendito visitó a los enfermos, como está escrito: 'y aparecióse a él el Eterno en Eloné Mamré' (Génesis 18, 1), así también tú debes visitar enfermos. Así como el Santo Bendito consoló deudos, como está escrito: 'y fue, después de morir Abraham, que bendijo D's a Itzjak' (Génesis 25, 11), así también tú debes consolar a los deudos. Así como el Santo Bendito enterró muertos, como está escrito: 'y lo enterró en el valle' (Deuteronomio 34, 6), así también tú debes enterrar a los muertos.

La idea de esta enseñanza del Talmud es que así como D's mismo se preocupó de los necesitados, es nuestra obligación ayudar material y espiritualmente a aquellos que nos necesitan. Vestir a los desnudos, visitar a los enfermos, consolar a los deudos y sepultar a los muertos son tan solo algunos ejemplos de otros tantos preceptos que como individuos estamos obligados a cumplir. Otro punto crucial para recuperar nuestro sentido de vida, radica en valorar las cosas que tenemos. Muchas personas invierten su tiempo en conseguir lo inalcanzable; aquello que aunque lo quieran, está más allá de sus posibilidades. Y esto no solo se restringe al ámbito económico, sino también al estético, cultural y social. El judaísmo en Pirkei Avot<sup>4</sup> nos da la receta para combatir esta insatisfacción constante a la cual estamos expuestos. Dicen nuestros sabios: "¿quién es rico? Aquel que está contento con lo que tiene" (Pirkei Avot 4:1). Rico no es aquel que tiene la mejor casa, el auto de mayor lujo o el último adelanto tecnológico; rico es la persona agradecida de lo que tiene. La persona que logra reconocer en sus logros materiales la bendición de D's. Que no se entienda mal, el judaísmo no es conformista. Se nos pide esforzarnos día a día para desarrollar nuestra vida, pero siempre valorando las cosas que tenemos.

De esta forma, la búsqueda de sentido se hace crucial para sustentar nuestra espiritualidad. Si caminamos sin rumbo claro en la vida, entonces

---

<sup>4</sup> Tratado de principios. Parte de la Mishná (tradicón oral judía) donde se condensan profundas enseñanzas de nuestros sabios.

todo pierde su sentido. Es a través de las *mitzvot* que el judaísmo nos invita a transitar un camino de santidad. Son estas las herramientas que nos ayudan a generar un marco ético y valórico, donde encontrar sentido a nuestra vida; a percibir que todo lo cotidiano puede ser santificado, y que este es uno de los desafíos más hermosos que tenemos como seres humanos. Es a su vez el delgado equilibrio entre lo individual y lo colectivo lo que nos desafía a generar este marco de espiritualidad. Tenemos claro que no podemos vivir aislados de la sociedad, pero entonces ¿cuánto esfuerzo le dedicamos a nuestro prójimo y cuánto a nosotros mismos?, ¿dónde está el límite de su privacidad y de mi ámbito de incumbencia sobre su vida? En el próximo apartado veremos cómo este equilibrio entre lo privado y lo público es clave en el fortalecimiento de nuestra espiritualidad.

### Recuperar Nuestros Espacios Privados

Lo privado y lo público; lo social y lo personal; lo propio y lo ajeno, son ámbitos que muchas veces se ven difusos con respecto a sus límites. Vemos con preocupación hoy en día como entre los programas más exitosos de la televisión se encuentran los de la prensa rosa, el periodismo del corazón y la farándula. De acuerdo a Zygmunt Bauman (2000) esto se debe a que estos programas muestran lo privado transformándolo en un bien público. Lo íntimo deja de ser un patrimonio personal, para transformarse en un patrimonio colectivo. En palabras de Bauman: "muchos pensadores importantes advierten que la esfera privada está siendo invadida, conquistada y colonizada por la esfera pública... lo que está ocurriendo actualmente no es tan solo una nueva renegociación de la móvil frontera entre lo privado y lo público. Parece estar en juego una redefinición de la esfera pública como plataforma donde se ponen en escena los dramas privados, exponiéndolos a la vista del público" (Bauman, 2000, p. 75).

Existe en el ser humano un deseo incontrolable de saber qué está ocurriendo con cada persona en su intimidad, y son justamente estos programas los que se encargan de ello. Si prestamos atención, este deseo se ha diseminado de tal forma que ha llegado incluso a espacios que antes creíamos incorruptibles como son los noticieros. Así, en todos ellos, los primeros diez o quince minutos están dedicados a asaltos, asesinatos, muertes, robos, porque van en esta misma línea de hacer público algo que es un dolor y un sufrimiento privado. Para citar nuevamente a Bauman: "la autoridad de la persona que comparte su historia de vida puede lograr que los espectador-

res miren el ejemplo con atención y que aumente el rating... los hombres y mujeres comunes como usted y como yo, que aparecen en la pantalla durante unos fugaces momentos, son personas tan indefensas y desventuradas como los espectadores, que padecen los mismos golpes y que buscan desesperadamente una salida honorable de sus problemas y un prometedor camino hacia una vida más feliz. Entonces, yo puedo hacer lo que hacen ellos, y tal vez incluso mejor. Puedo aprender algo útil de sus victorias y derrotas" (Bauman, 2000, p. 74).

La tradición judía nos enseña el enorme respeto que debemos tener por la intimidad de cada familia y por la privacidad de cada una de las personas. En un relato muy conocido del libro de Números (capítulos 22-24), se cuenta que un hechicero llamado Bilam fue contratado por el rey de Moab para maldecir al pueblo judío. Luego de dos intentos fallidos, Bilam subió a la cima del monte para maldecir al pueblo de Israel pero tampoco lo consiguió, transformando la maldición en bendición: "¡Cuán hermosas son tus tiendas, oh Jacob, tus moradas, oh Israel! (Números 24:5). Una exégesis tradicional judía explica qué transformó la bendición en maldición: "Alzó Bilam sus ojos, y vio a Israel acampado conforme a sus tribus" ¿Qué fue lo que vio? "Vio que las entradas de las tiendas no se encontraban unas frente a las otras, y dijo: Se merecen que se revele en ellos la Presencia Divina"<sup>5</sup>. El pueblo judío guardaba su modestia y recato en aquel momento. Las puertas de las tiendas no se miraban unas a otras para preservar la intimidad de cada familia. Junto con esta búsqueda de intimidad existen también en nuestra tradición una serie de normas conocidas como *Lashon Hará*, que nos prohíben hablar mal sobre una persona o sobre un grupo de personas<sup>6</sup>. Estas leyes, que son muy estrictas, buscan fomentar la creación de un espacio de protección a la vida del individuo: no hablar sobre otros, sino hablar sobre nosotros mismos y las cosas que nos aquejan en nuestra propia vida.

Al recuperar nuestros espacios de intimidad recuperaremos también una preocupación verdadera por nuestro prójimo. Martín Buber (1967) escribe que existen tres tipos de relación que el hombre puede generar con su entorno. La primera de ellas es una relación *Yo-Ello*. En este tipo de relación yo veo al otro o a lo otro como algo meramente utilitario; algo que me produce beneficio y ventaja con respecto a una situación determinada. El segundo tipo de relación es el de *Yo-Tú*, donde ya no veo al otro como un objeto de beneficio sino como

<sup>5</sup> Talmud de Babilonia, Baba Batra 60<sup>a</sup>

<sup>6</sup> Para un detalle acabado de estas leyes ver el libro del Jafetz Jaim, Shmirat Halashon.

otro ser humano, creado a imagen y semejanza de *D's*. Es un ser humano con sentimientos, necesidades y afectos de los cuales yo debo preocuparme; es una relación horizontal, igualitaria, de amor y preocupación. Y la tercera categoría es la de *Yo-Tú Eterno*, que es la relación que todo ser humano puede entablar con *D's*, un Tú que nunca cambia y que siempre está dispuesto a escucharnos.

De esta forma, al recuperar nuestros espacios privados recuperamos también nuestra espiritualidad. Es en la intimidad del hogar donde nuestra espiritualidad se nutre y fortalece. Es en el marco privado donde compartimos nuestros temores, dudas, certezas y esperanzas. Cada hogar debiera transformarse en un santuario para *D's* donde nos preocupemos de Yo a Tú de nuestro prójimo, y donde no hablemos tanto de lo que le pasa al otro sino de lo que nos pasa a nosotros mismos. Pero no somos individuos aislados; como seres humanos vivimos en sociedades que nos invitan a participar de ellas. Es aquí donde el equilibrio entre lo privado y lo público se transforma en un elemento importante en la búsqueda de la espiritualidad. Veamos entonces cómo lograr este equilibrio y qué tiene el judaísmo para decirnos al respecto.

## Recuperar el Sentido de Comunidad

En su *Política*, Aristóteles describe cuáles son las características fundamentales del ser humano que habita la ciudad: "De todo lo expuesto es evidente que la ciudad es una institución natural, y que el hombre es un animal hecho por naturaleza para vivir en una ciudad, y el hombre que por su naturaleza y no por azar no vive en una ciudad, o es un ser inferior o es más que un hombre. Como aquel a quien recrimina Homero: "sin familia, sin leyes y sin hogar" (Iliada 9,63), pues quien es así por naturaleza también desea la guerra: es como una pieza aislada en el juego de damas. "Es evidente que el hombre es un animal sociable en mayor medida que cualquier abeja o cualquier otro animal gregario. Pues como decíamos, la naturaleza no hace nada en vano, entre los animales únicamente el hombre posee la palabra" (Aristóteles, 2005, I 1 253). De estas palabras se ha inferido que el hombre es por naturaleza un animal social. No podemos vivir alejados de otros seres humanos porque esa es nuestra esencia: vivir en comunidad.

Estos tipos de comunidades han ido tomando con el paso del tiempo distintas formas: la familia, la tribu, el pueblo, la ciudad, las megaciudades hasta llegar hoy a las comunidades virtuales. Más de 500 millones de personas en Facebook y más de 200 millones en Twitter, comunidades que albergan desde re-

cién nacidos hasta personas de la tercera edad. Comunidades tan diversas que incluyen distintas razas, nacionalidades, visiones de mundo y formas de ver la vida. A esto le sumamos el avance imparable de la tecnología con computadores, teléfonos y dispositivos móviles que nos permiten acceder las veinticuatro horas del día, los 365 días del año y desde el lugar que sea a estas comunidades.

Frente a este escenario inédito en la historia de la humanidad surgen una serie de interrogantes, de nuevos desafíos que enfrentar. En primer lugar, cuando hablamos de comunidades virtuales estamos hablando de que no existe ningún tipo de contacto físico con nuestro interlocutor. Se ha dejado de lado todo lo que tiene que ver con el mirarse cara a cara, mirarse a los ojos y poder ver más allá de una comunicación verbal. Hoy en día somos testigos de cómo en reuniones sociales, las personas se sientan alrededor de una mesa y con su vista hacia abajo miran el teléfono, y al final se ven imposibilitados de comunicarse unos con otros. Como lo resume el pensador Jaime Barylko: "Las máquinas son para nuestro servicio. El otro es mi finalidad, y la máquina es medio para progresar en confort... son los medios de la vida, no la vida. La vida la constituye el hombre con otros hombres en el orbe de los afectos" (Barylko, 1997, p. 233).

La tecnología en sí no es ni buena ni mala; todo dependerá del uso que le demos. Es justamente gracias a la tecnología que tenemos amigos que hemos redescubierto, que viven en países lejanos. Amigos que hace mucho tiempo no teníamos ningún tipo de contacto y que a través las redes sociales nos hemos reconectado. Pero, a su vez, es la misma tecnología la que en determinadas ocasiones te impide todo tipo de contacto con las personas que están en tu casa. Cuántos jóvenes conocemos que llegan del colegio, se encierran en su pieza, se ponen sus auriculares, se sientan frente al computador y allí transcurre la mayor parte de su tiempo; ni una palabra con su hermano ni una palabra con sus padres.

Frente a este escenario, el judaísmo nos invita a disfrutar de la tecnología, a sacarle el mayor provecho, pero a la vez recuperar el valor del contacto personal. Y aquí hay un ejemplo central en nuestra tradición que es el concepto de *minian*. El *minian* es el mínimo de 10 personas adultas reunidas para realizar una serie de oraciones. El judaísmo enseña que tú puedes rezar solo en tu casa, pero hay ciertos rezos en los cuales necesitas el contacto personal con otras personas. Si solo uno falta el rezo ya no se puede realizar. Cada persona vale, cada persona cuenta. Nuestra tradición no nos pide vivir alejados del mundo, en la cima de una alta montaña buscando nuestra espiritualidad; nuestro contacto con *D's* debe darse entre las personas, en el interior de la sociedad en la cual vivimos. Así el equilibrio entre los espacios privados

y públicos de nuestra vida son necesarios para nutrir nuestra espiritualidad. Hacer de nuestra casa una morada para *D's*, pero a la vez participar activamente en la construcción de nuestra sociedad. La búsqueda del equilibrio entre contactos virtuales y reales será una de las claves centrales para sustentar nuestra interacción con la sociedad. Veamos ahora el tercer y último elemento que el judaísmo nos invita a recuperar para fortalecer nuestra espiritualidad.

### Recuperar la Fascinación por el Estudio

Hillel, el famoso sabio judío del siglo I d.e.c enseñaba que "una persona ignorante jamás será una persona piadosa" (Pirkei Avot, 2:5). Esto ocurre no porque a una persona ignorante le falte el deseo de obrar bien, sino porque hacer el bien requiere más que un deseo. Para hacer el bien se debe saber qué es bueno y cómo distinguirlo de lo malo, y eso se consigue únicamente a través del estudio. Uno de los preceptos más importantes que tenemos en la tradición judía es el estudio. En el estudio se apoya nuestra práctica religiosa y nuestra espiritualidad. El estudio de los textos sagrados de cada religión no puede ser un fin en sí mismo; debe ser un camino para santificar nuestra vida, mejorarla y desarrollar de esta forma nuestra espiritualidad. En el Talmud se presenta la siguiente historia: "Rabbi Tarfon y otros rabinos estaban una vez en Lydda cuando se les planteó la siguiente pregunta: "¿qué es más grande: el estudio o la práctica?" Dijo Rabbi Tarfon, "La práctica es más grande." Dijo Rabbi Akiva, "El estudio es más grande." Entonces todos contestaron y dijeron, "El estudio es más grande porque lleva a la acción"<sup>7</sup>.

Esto que parece tan básico y necesario en toda religión, lamentablemente se ha ido debilitando con el paso del tiempo. No solo el estudio de la religión, sino también la liviandad con la cual las personas se refieren a distintos temas, muchas veces sin tener idea de lo que están hablando. Hemos visto proliferar a los famosos "opinólogos", pero no solo de farándula sino de todo tema existente. Personas que gracias a Wikipedia, Google u otros buscadores de información tienen el conocimiento a un *click* de distancia y se sienten capacitados para hablar de todo. Si analizamos una reunión social veremos que todos opinan sobre todo. El que se queda en silencio es como si no hubiera asistido. Y esto atenta directamente a nuestra espiritualidad. Porque para desarrollar el espíritu necesitamos apoyarnos en ver-

---

<sup>7</sup> Talmud de Babilonia, Kidushin 40b.

dades, certezas y conocimientos serios. Algo tan valioso como la lectura y el cultivo del alma parecen atentar directamente contra la dinámica de este nuevo siglo. Permítanme citar nuevamente a Fernando Villegas quien lo resume formidablemente: "hay incluso quienes postulan que el libro es un artículo obsoleto al cual consideran reemplazable... creen, estos auto-proclamados mensajeros del futuro, que la Edad de Oro de la humanidad comenzará cuando cada noche nos enchufemos un dispositivo USB y a la mañana siguiente ya seamos expertos en biología marina o ciencia de cohetes. Conocimiento sin esfuerzo" (Villegas, 2009, p.p. 51-52).

Para el judaísmo, lo central en la búsqueda del conocimiento no son únicamente las respuestas sino por sobre todo las preguntas. Es importante para la religión tener respuestas para cada tema, pero es más importante aún motivarte a hacer las preguntas correctas: aquellas que tienen que ver con el fin último del hombre y que rescatan nuestra misión de vida. Así como un investigador necesita siempre de una buena pregunta, de la misma forma un hombre de fe necesita plantearse buenas interrogantes para encausar y mejorar su vida. Sobre este punto, el filósofo Abraham Yoshua Heschel escribió en su libro *El hombre no está solo* que "la pregunta está en el comienzo de todo pensar. La única esperanza de arribar a una respuesta estriba en formular correctamente la pregunta" (Heschel, 1982, p. 43). El estudio no puede ser visto como una carga difícil de llevar. Debe ser entendido como una oportunidad única que la vida nos da para entrar en el maravilloso mundo del saber; solo de esta forma podremos sustentar con bases sólidas nuestra práctica religiosa y nuestra espiritualidad.

### Las Tres Flechas de la Espiritualidad

Para resumir lo dicho anteriormente, quisiera valerme de tres flechas que parten desde nuestro ser y apuntan hacia distintos lugares. La primera de ellas apunta hacia el cielo y tiene que ver con recuperar nuestro sentido de vida. Mira hacia arriba porque si encontramos real sentido a nuestra existencia, entonces estaremos respondiendo cabalmente al llamado que *D's* nos hace. Esta búsqueda se basa en un marco que le de sentido a nuestra vida. Un marco de leyes sociales y espirituales que nos lleven por el camino de la *Kedusha* (santidad). De esta forma, podremos santificar lo cotidiano aportando al mejoramiento del mundo. A la vez, esta búsqueda de sentido es necesaria para fortalecer nuestra espiritualidad recobrando nuestra imagen y semejanza divina.

La segunda flecha apunta hacia nuestro prójimo y tiene que ver con equilibrar nuestros espacios privados y nuestro sentido de comunidad. Ver en nuestro prójimo un Tú; generando relaciones genuinas que nos llenen espiritualmente. Preservar el espacio privado de cada familia, entendiendo que es en su seno donde podemos ser felices y desarrollar allí nuestra vida. Buscar un equilibrio entre el contacto real y el virtual, sin anular ninguno de ellos. Comprender que el contacto personal es insustituible y se hace necesario para el profundo desarrollo de nuestra espiritualidad. El *minian* (con su símil en cada religión), como ejemplo de la base necesaria para construir comunidad, donde cada persona vale y donde las personas se unen para hacer una actividad sagrada que fortalece nuestro espíritu.

Finalmente una tercera flecha que apunta hacia nosotros mismos. Lamentablemente una flecha muchas veces descuidada a favor de otros; sin tomar conciencia de lo importante que es cuidarnos y respetarnos. Una flecha que nos permite enriquecernos; crecer interiormente y valorar nuestra vida. Recuperar la fascinación por un estudio que pueda enriquecernos, hacernos crecer, fortalecer nuestra práctica religiosa y sostener nuestra espiritualidad. Recobrar el valor de la palabra, hablar con conocimiento y no solo por hablar. Recobrar las preguntas últimas del hombre para, de esta forma, entregar respuestas consistentes y profundas al hermoso desafío de la vida.

Estas tres flechas, que apuntan a las direcciones más importantes de nuestra vida, son el aporte que la tradición judía tiene para darnos en este tema tan importante como lo es la espiritualidad de todo ser humano.





## REFERENCIAS

- Aristóteles (2005). *Política*. Madrid: Istmo.
- Barylko, J. (1997). *Para quererte mejor*. Buenos Aires: Emecé.
- Bauman, Z. (2000). *Modernidad líquida*. México D. F.: Fondo de Cultura Económica.
- Buber, M. (1967). *Yo y tú*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Frankl, V. E. (1993). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Editorial Herder.
- Heschel, A. Y. (1982). *El hombre no está solo*. Buenos Aires: Seminario Rabínico Latinoamericano.
- Kook, A. I. (1949). *Orot, Mosad Harab Kook*. Jerusalén: Mosad HaRav Kook.
- Rojas, E. (1992). *El hombre light*. Barcelona: Ediciones Temas de Hoy.
- Villegas, F. (2009). *De la felicidad y todo eso*. Santiago: Random House-Mondadori.







9

# UN DISCURSO SOBRE CIENCIA, RELIGIÓN Y DESARROLLO EN CHILE.

ALGUNAS REFLEXIONES EN TORNO A LOS  
RESULTADOS DE UNA INVESTIGACIÓN PRELIMINAR



## 9

# UN DISCURSO SOBRE CIENCIA, RELIGIÓN Y DESARROLLO EN CHILE.

## ALGUNAS REFLEXIONES EN TORNO A LOS RESULTADOS DE UNA INVESTIGACIÓN PRELIMINAR

*Daniel Duhart S.*

Se puede afirmar que en América Latina y Chile, los discursos sobre el rol de la religión y la ciencia en el desarrollo social han emergido en el contexto de las tensiones entre cultura y modernidad. Aunque es una problemática que puede remontarse a mediados del siglo XIX o, en sus orígenes a la Europa de la Ilustración, adquiere mayor preeminencia desde mediados del siglo XX, en términos de la reflexión sociológica moderna. Desde los años cincuenta, el modelo desarrollista que se expandió a lo largo del continente —con un fuerte énfasis en la ciencia moderna y la técnica— promovió un discurso en el que la religión fue concebida como sinónimo de tradición y atraso. Esto trajo como consecuencia el surgimiento de una serie de tensiones culturales, que emergieron con fuerza con la crisis del modelo a mediados de los años ochenta. Sin embargo, éste no fue el único discurso acerca del rol de la religión en la sociedad durante este periodo, pues se pueden citar el discurso de los pueblos indígenas, la teología de la liberación o el movimiento de diversos intelectuales con alguna inclinación religiosa.

En los años noventa del siglo XX, los discursos académicos sobre la relación entre el proceso de modernización, la cultura y la religión derivaron en al menos tres líneas de pensamiento en tensión: (1) una que valoraba el papel de la religiosidad popular como el repositorio del *ethos* latinoamericano; (2) otra que veía a la religión y las culturas indígenas como una manifestación más entre la diversidad cultural de la sociedad posmoderna emergente, y (3) otra que concebía la posibilidad modernizadora de América Latina

como un proceso en constante construcción, pero sin dotar necesariamente a la religión con algún papel en particular en este ámbito.

A pesar de este intenso debate teórico, el tema sigue sin resolverse. Podemos afirmar que dado que la gran mayoría de los latinoamericanos expresan hoy en día tener alguna forma de creencia religiosa o espiritual —y al ser éstos en su mayoría objetos de políticas de desarrollo, diseñados bajo un enfoque secular o moderno— surge la pregunta de si sería posible concebir el rol de la religión en la sociedad, desde un discurso que le permitiera una relación más bien dialógica con la ciencia, pudiendo tener así un papel más claro y valioso para el proceso de desarrollo (concepto también ampliamente cuestionado). En el contexto global actual de la crisis del desarrollo y de la llamada era del post-desarrollo, esta reflexión parece aún más necesaria y tiene implicancias en cuanto a las nociones imperantes de ciencia, de religión o espiritualidad y sus interrelaciones.

El presente escrito es el fruto de un doble proceso de acción y reflexión realizado entre los años 2006 y 2009 en la ciudad de Santiago, cuando un grupo de personas participó en una serie de discusiones acerca de la promoción de un discurso sobre ciencia, religión y desarrollo en Chile. Esta iniciativa, promovida por el *Instituto para Estudios en Prosperidad Global*<sup>1</sup>, tuvo como objetivo abrir un espacio de reflexión entre actores del desarrollo, sobre temáticas usualmente no abordadas en los mundos académicos y de política pública, como es la relación entre la religión y la ciencia (aparentemente en conflicto) y sus posibles aportes conjuntos al bienestar humano y social.

La respuesta de los participantes, en su mayoría vinculados a organizaciones académicas y de desarrollo no confesionales, fue muy entusiasta y las discusiones generadas fueron a la vez profundas y prácticas. Como usualmente ocurre cuando se lleva a cabo una conversación franca y sincera, fueron muchas las preguntas y propuestas que surgieron, tanto para futuras investigaciones como para posibles líneas de acción. Este artículo presenta un primer comentario sobre algunas de estas reflexiones, las cuales serán a su vez analizadas en el contexto de la discusión general que se ha estado llevando a cabo en América Latina y Chile sobre las relaciones entre desarrollo y modernización. El planteamiento central de este escrito es que un discurso que intente relacionar a la ciencia y la religión como sistemas de conocimiento y práctica en el campo del desarrollo, podría representar una avenida de acción y reflexión que permita superar algunas de las dicotomías y contradicciones

---

<sup>1</sup> El Instituto para Estudios en Prosperidad Global es una institución de investigación que trabaja en colaboración con la Comunidad Internacional Bahá'í. Ver: <http://www.globalprosperity.org>

que existen al momento de analizar el bienestar y las formas de promoverlo en América Latina (lo que se ha denominado el proceso de desarrollo o modernización). Éste podría constituirse en un marco conceptual desde el cual se puedan explorar medidas para construir miradas novedosas para la superación de problemáticas como la desigualdad, la pobreza, la exclusión y la crisis ambiental, por mencionar solo algunos temas, vinculados a determinados supuestos acerca de la naturaleza del ser humano y de la misma sociedad. Pero ello seguramente requerirá también de una redefinición de las concepciones mismas de ciencia, religión y desarrollo y de sus interrelaciones, como sugiere la reflexión generada por los participantes de este discurso en Chile.

### **La Historia del Discurso Global sobre Ciencia, Religión y Desarrollo**

El discurso sobre ciencia, religión y desarrollo nace de una profunda toma de conciencia entre un grupo de actores sociales e instituciones, sobre las implicancias de los supuestos subyacentes en los modelos de desarrollo actuales. Ha sido ampliamente constatado en una serie de informes de organismos internacionales de que, a pesar del avance considerable del desarrollo moderno desde sus inicios como iniciativa mundial a mediados de 1950, los esfuerzos por promover el progreso económico y social no han dado los frutos esperados. Los altos índices de pobreza en el mundo, la creciente brecha de desigualdad, las crisis medioambiental y de los sistemas educativos, junto con la proliferación de conflictos culturales y étnicos, son ejemplos de las múltiples problemáticas que se mantienen o profundizan con el pasar del tiempo. En el contexto de este discurso, las falencias de la empresa del desarrollo se podrían atribuir por lo menos a dos causas fundamentales: una, su discurso ha dejado de lado los principios espirituales necesarios para el bienestar humano y dos, sus planes y programas han carecido de un entendimiento y aplicación adecuado de la ciencia en diferentes niveles.

Estas afirmaciones no nacen de un análisis superficial, sino que se basan en reflexiones profundas sobre la crisis actual que atraviesa la humanidad, las cuales exigen un nuevo examen de nuestras formas de lectura de la realidad, abordando desapasionadamente situaciones paradójicas como las siguientes: la mayoría de las personas del mundo no se consideran a sí mismas simplemente como seres económicos o materiales. Sin embargo, las estrategias de desarrollo y las teorías sociales que las sustentan, apelan a in-

centivos materiales para lograr su participación y compromiso. Estas políticas no generan una adhesión profunda para el cambio y sus consecuencias son la competencia por los escasos recursos que ponen a disposición de las 'poblaciones pobres' y la reproducción de lazos de dominación y dependencia.

Las estrategias de desarrollo deben ir más allá de la transferencia y la propagación de la tecnología, así como dar atención al avance de la cultura científica de los pueblos. La experiencia sugiere que un enfoque de desarrollo que incorpore elementos éticos y espirituales con métodos científicos, conducirá más probablemente a cambios duraderos en el comportamiento tanto individual como colectivo, y al mejoramiento de la vida de las personas. Para tomar acciones con este enfoque, este discurso afirma que se necesita reflexionar sobre el tema de la naturaleza humana, las motivaciones de las personas y lo que las hace agentes de su propio proceso de cambio.

Algunos hitos que han marcado la emergencia de este discurso lo expresan estudios como *Culture, spirituality, and economic development: Opening a dialogue*, realizado por William F. Ryan S.J., con el patrocinio del Centro Internacional para la Investigación sobre el Desarrollo de Canadá (CIID). Esta investigación, compuesta por una serie de entrevistas a activistas a lo largo de todo el mundo, refleja cómo para muchos actores sociales los valores espirituales constituyen una fuerte base para la acción social y la persecución de la causa de la justicia social. Otro libro, *The lab, the temple and the market: Reflections at the intersection of science, religion and development*, también publicado por el CIID, comparte el resultado de la investigación de un grupo de científicos (cada uno de una tradición religiosa distinta), sobre las intersecciones entre ciencia, religión y desarrollo. Asimismo, en el año 2000 se realizó un seminario internacional sobre "Ciencia, Religión y Desarrollo" en Nueva Delhi, con la participación de más de cien organizaciones, convocado por el *Instituto para Estudios en Prosperidad Global*. En ese seminario se lanzó un documento titulado *Ciencia, religión y desarrollo*, cuyas reflexiones se han adoptado en diferentes países y experiencias desde esa fecha. En cuanto al tema del bienestar humano, este documento plantea que:

Las estrategias y los programas de desarrollo existentes se encuentran muy lejos de tomar en cuenta aquellas dimensiones espirituales y sociales esenciales de la vida, tan fundamentales para el bienestar humano. La civilización misma no surge meramente del progreso material, sino que se ve definida por los ideales y las creencias compartidas que unen a la sociedad y se fundamenta en ellos. El componente trascendente de la vida es lo que define de manera única la expe-

riencia humana. Es esta dimensión de la existencia la que enriquece, ennoblece y provee de dirección a los seres humanos. Es esta dimensión de la vida la que libera las capacidades creativas del interior de la conciencia humana y la que salvaguarda su dignidad. (*Institute for Studies in Global Prosperity*, 1999, p. 4).

Haciendo referencia a la evolución del pensamiento y acción sobre desarrollo desde el enfoque urbano e industrial de 1950, la revolución verde en 1960 y la emergencia de los enfoques participativos y multidimensionales en las décadas siguientes, el documento afirma que no se habría superado realmente la noción de 'conglomerado de problemas' con que son definidos los beneficiarios de los programas de desarrollo, quienes son paradójicamente llamados supuestamente a asumir las riendas de su destino:

Hoy día, a pesar del creciente énfasis en la participación y potenciación de la comunidad local, los programas de desarrollo a menudo se gestionan o se inician desde afuera, y no desde las bases de la sociedad. Aún quedan por implementarse en un grado significativo, verdaderos enfoques participativos para el progreso social y económico que sean de carácter holístico. Pero lo más importante es que sin una visión unificadora de la vida y de la sociedad, el desarrollo centrado en las personas, por creativas que sean sus manifestaciones actuales, probablemente no conducirá a una mejoría sistémica en sus vidas. Esta visión debe necesariamente abastecerse de la muy arraigada comprensión espiritual acerca de la condición humana, sostenida por la preponderancia de la población de la tierra, y amplificar tal comprensión. Por lo tanto, es difícil ver cómo la teoría y la práctica del desarrollo van a experimentar un cambio fundamental, salvo que el discurso correspondiente admita un nuevo examen de la naturaleza del ser humano. Tal exploración no se puede efectuar simplemente por medio de la especulación y de las expresiones arbitrarias de opiniones sin fundamento. Una discusión seria de este vital asunto, forzosamente requiere un nuevo nivel de diálogo entre la ciencia y la religión. (*Institute for Studies in Global Prosperity*, 1999, pp. 8-9).

Al mencionar el desafío de dar un nuevo examen a la naturaleza del ser humano y de la sociedad para la redefinición de los procesos de desarrollo, y que éste requiere de un nuevo diálogo entre la ciencia y la religión, se plantea desde una visión más amplia el rol que han ocupado la ciencia y la religión en la historia de la civilización humana:

Un primer paso en una indagación de esta naturaleza es comprender las fun-

ciones esenciales de la ciencia y de la religión en la sociedad humana. A lo largo de la historia, la civilización ha dependido de la ciencia y la religión como los dos principales sistemas de conocimiento que han guiado su desarrollo y han canalizado sus poderes intelectuales y morales... Los métodos de la ciencia han permitido que la humanidad construya un entendimiento coherente de las leyes y procesos que gobiernan la realidad física, y, hasta cierto grado, el funcionamiento de la sociedad misma. Los conocimientos de la religión han proporcionado entendimiento relacionado con las más profundas interrogantes respecto al propósito e iniciativa humanas... Durante aquellos momentos de la historia en que estas dos agencias han operado en concierto, los pueblos y las culturas se han liberado de hábitos y prácticas destructivas y han alcanzado nuevos niveles de realización técnica, artística y ética. (*Institute for Studies in Global Prosperity*, 1999, pp. 9-10).

La noción de ciencia y religión como sistemas de conocimiento y práctica, nos entrega una interesante forma de explorar las posibilidades de interrelación entre estos dos entes, considerados tradicionalmente en conflicto. Justamente, esta noción conflictiva podría ser la que ha generado las dicotomías y contradicciones que han sufrido los modelos de desarrollo en América Latina y el mundo, así como las definiciones reduccionistas u en oposición con que han sido abordadas históricamente la ciencia y la religión.

## **La Sociología del Desarrollo en América Latina frente a la Ciencia y Religión**

La sociología como disciplina científica adquiere una importante presencia en América Latina a partir de 1950, donde influenciada por los modelos funcionalistas norteamericanos, se ubica como uno de los principales promotores del desarrollismo modernizante. Por tal motivo, es un contexto interesante donde ubicar la reflexión acerca de los discursos sobre el rol de la religión y la ciencia en el desarrollo, así como sus concepciones y aplicaciones prácticas. Justamente a mediados de 1980 surge en la sociología latinoamericana un análisis crítico de sus fundamentos teóricos, así como del desarrollismo. Una serie de sociólogos<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Principalmente los sociólogos Pedro Morandé, Carlos Cousiño y Cristián Parker, para el caso chileno, realizan una serie de estudios sobre la religiosidad popular. El psicólogo Jorge Gissi también se acerca a esta tendencia, aunque con una perspectiva más crítica frente al rol de la religión y la Iglesia Católica durante la conquista de América.

señalaron que las bases teóricas de ésta habrían servido para la promoción de un discurso sobre desarrollo considerado como esencialmente secular, lo que atentaría contra la identidad misma de los pueblos latinoamericanos, generando lo que Morandé (1984) denominó una crisis cultural:

Esta nueva etapa frente al problema de la modernización es la que denominamos 'desarrollismo'. Su conceptualización de América Latina dejará de tener como punto de referencia la interpretación de la historia y de la tradición cultural para privilegiar, en cambio, el análisis de la funcionalidad de las estructuras propuesto por las ciencias sociales... La tarea es aplicar el conocimiento científico y tecnológico a todas las actividades sociales de tal modo de optimizar el bienestar de todos mediante la maximización de los recursos y de la funcionalidad de las estructuras. (p. 19).

Consideramos relevante el análisis que realiza Morandé sobre el marco teórico funcionalista que predominó en la sociología moderna, de influencia Parsoniana. Posiblemente uno de sus principales aciertos es abrir el camino para apreciar la gran paradoja que surge en los discursos del desarrollo desde los años cincuenta. Estos tuvieron como objeto mayoritariamente a las poblaciones rurales y populares de América Latina —en gran parte adherentes a algún tipo de creencia espiritual o religiosa— pero en cuyos códigos contenía una noción secular<sup>3</sup> de realidad y sociedad, que concebía a esas creencias y prácticas como 'atrasadas' u obstáculos para el progreso.

Se pueden identificar varios testimonios de la época que destacan las paradojas y dicotomías generadas por las políticas de modernización y desarrollo, donde podemos apreciar una crítica incipiente al reduccionismo con que es practicada la 'ciencia' en el campo del desarrollo, utilizando sus aportes técnicos pero privándole de su poder reflexivo, que debiera considerarse uno de sus rasgos sobresalientes (Paz, 1969). Para Escobar (1995), los discursos del desarrollo predominantes en América Latina durante el periodo de 1940 a 1950, expresadas en el desarrollismo (equivalente al africanismo y el orientalismo en el resto

<sup>3</sup> Vale la pena mencionar que en la sociología contemporánea existe toda una campo de estudios que han cuestionado a la teoría de la secularización, viéndola como parte de la hegemonía cultural moderna, desconociendo otras dimensiones y aspiraciones humanas relacionadas con el desarrollo y la producción del conocimiento, como han afirmado los enfoques poscoloniales y de posdesarrollo, y que se ha intentado ilustrar desde la sociología con conceptos como de-tradicionalización y re-tradicionalización (Kilby, 2008) o de-secularización y post-secularismo (Turner, 2010).

del recién bautizado tercer mundo), siguieron lo que se conoció como la doctrina Truman, donde la ciencia y la tecnología sirvieron para promover un cierto estilo de vida 'occidental' más que permitir la exploración reflexiva y autónoma de alternativas de desarrollo por parte del mismo pueblo latinoamericano:

La doctrina Truman inició una nueva era en la comprensión y el manejo de los asuntos mundiales, en particular de aquellos que se referían a los países económicamente menos avanzados. El propósito era bastante ambicioso: crear las condiciones necesarias para reproducir en todo el mundo los rasgos característicos de las sociedades avanzadas de la época... En concepto de Truman, el capital, la ciencia y la tecnología eran los principales componentes que harían posible tal revolución masiva. Sólo así el sueño americano de paz y abundancia podría extenderse a todos los pueblos del planeta. (Escobar, 1995, pp. 19-20).

Aunque es comprensible que en aquella época, dada las circunstancias históricas de posguerra —en especial en el recién independiente continente africano, donde al dar los primeros pasos de autonomía, se tomó como referencia a los modelos políticos y económicos imperantes—, haya sido difícil una concepción de desarrollo más amplia, y que su discurso se fuera transformando y complejizando a lo largo de las décadas, se puede afirmar que aun subyace un marco de pensamiento que separa, a veces muy sutilmente, a la población entre “atrasados” y “desarrollados”. Esta dicotomía podría tener sus raíces en la mencionada oposición entre ciencia y la religión, entre modernidad y tradición. Sin embargo, la crítica profunda de Morandé así como la de Parker (1996) a la sociología y sus bases “seculares”, por muy valiosa que sea, tropieza en aspectos importantes al caer en una simplificación dicotómica del análisis. Al criticar a la modernidad y los efectos negativos del proceso de modernización, estos autores destacan de manera dicotómica lo que ellos consideran como los atributos de América Latina frente a una modernidad secular y fría, y a una ciencia racional y calculadora. Valores como la espontaneidad, los sentimientos y el pensamiento integral son atribuidas a América Latina y opuestas a características como la racionalidad, la sistematización y el pensamiento lineal, atribuidas a la modernidad y la ciencia. Esto lo podemos apreciar en afirmaciones como la siguiente:

Pero, más allá del campo de prácticas y de los factores estructurales favorables a la reproducción del sentido religioso hay una racionalidad popular, diferente a la occidental, en la cual habita, se cobija y retroalimenta la fe religiosa...

Es lo que llamamos sincretismo de la mentalidad popular, extendiendo, como veremos, el término de sincretismo más allá de su significación estrictamente religiosa... Paradigma no sistemático, ni susceptible de sistematizaciones racionalistas, en las antípodas de los paradigmas de la ciencia y la filosofía occidental que campean en la cultura dominante. (Parker, 1996, p. 354).

Aunque la crítica de Parker a las consecuencias de la racionalidad instrumental practicada por la ciencia moderna es un aporte relevante, nos surge la pregunta acerca de si ésta sería una condición de la ciencia en sí misma, de su propia naturaleza como él parece concluir, o que más bien podría ser una consecuencia de una forma particular de aplicación en el campo del desarrollo, y la ausencia de alguna 'contraparte' validada que la pudiera orientar o informar, como la religión o la cultura. ¿Acaso no está repleta la ciencia también de artículos de fe como, por ejemplo, la misma fe en la capacidad del ser humano de conocer la realidad?

En cuanto a Morandé, su crítica al proyecto secular de las fuerzas de la modernización impulsado desde 1950 que considera a la religión como 'falsa conciencia', adquiere relevancia hoy en día cuando se critican los discursos uniformadores del desarrollo y su ceguera cultural (Escobar, 1995). En su análisis de la religiosidad popular se aprecia también una cierta simpleza en la descripción de la modernidad ilustrada y sus formas de racionalidad en 'oposición' a ésta:

Así, secularismo y religiosidad popular deben entenderse conjuntamente. Mientras el primero intenta disolver la cultura en la racionalidad formal de las estructuras, la segunda es una permanente afirmación del *ethos* sobre cualquier tipo de racionalidad estructural... (Morandé, 1984, pp. 164-166).

La crítica de Morandé al funcionalismo y su influencia en el desarrollismo es un aporte relevante. Sin embargo, como argumenta este autor, junto con ser consecuencia de la primacía de la racionalidad formal —expresada en la introducción del mecanismo auto-regulador del mercado en las relaciones de trabajo, así como de su gradual extensión a todas las esferas de la vida humana— creemos que en gran parte la simplificación de la religión que hizo el desarrollismo, responde a una reducción de la misma ciencia en técnica, por parte de los discursos y prácticas del proyecto modernizador, tema que consideramos no se ha analizado con la profundidad necesaria en el campo de la sociología del desarrollo. Aunque Morandé también hace referencia tangencial a este tema, al afirmar que la "sociología luchaba por la posibilidad de elegir

entre alternativas distintas de modernización, pero no puso en tela de juicio a la modernización como tal. ¿Cómo podría haberlo hecho desde una orientación antes tecnológica que científica?" (Morandé, 1984, p. 11). En vez de profundizar en esta área, su reacción toma la forma de un esencialismo que limita los alcances de la discusión y su programa de investigación (Larraín, 2005).

Desde otro marco científico como el de la física teórica, Arbab (2000) que escribe desde la experiencia latinoamericana, abordó desde 1970 un análisis crítico del paradigma modernizante. Acá podemos apreciar una noción más amplia de ciencia, donde no se relaciona únicamente con la técnica (su producto), sino con una manera particular de aproximarse a la realidad, caracterizada por la flexibilidad, el avance gradual hacia la identificación de hechos y la generación de percepciones o miradas, en vez de la formulación de grandes teorías o modelos rígidos. Además, el desarrollo es concebido como un área del conocimiento naciente o emergente, que estaría dando sus "primeros pasos", lo que justamente implicaría una actitud más humilde frente a sus hallazgos.

Esta experiencia llevaría a Arbab junto a un grupo diverso de personas, a iniciar un camino exploratorio sobre el papel de la ciencia en el proceso de desarrollo en diálogo con la religión (no reducida a la esfera individual o ritual como tradicionalmente se le define hoy en día), plasmado en el *Centro Universitario de Bienestar Integral*. Esta iniciativa, expresada en una serie de programas educativos, tecnológicos, sociales y económicos, abrió un espacio donde diversas comunidades locales participaron activamente en el proceso de generación y aplicación de conocimiento para la construcción de alternativas de desarrollo. Como discutiremos más adelante, esta experiencia, así como muchas más (v.g., *Institute for Studies in Global Prosperity*) reflejan la posibilidad de repensar tanto en forma teórica como práctica las relaciones entre ciencia, religión y desarrollo en América Latina.

## **Abriendo un Espacio: Explorando Discursos Alternativos sobre Ciencia, Religión y Desarrollo**

En esta sección revisaremos algunos de los resultados del proyecto de investigación-acción *La promoción de un discurso sobre ciencia, religión y desarrollo* realizado en Chile. Este proyecto fue parte de una iniciativa global impulsada por el *Instituto para Estudios en Prosperidad Global*<sup>4</sup> en una serie

---

<sup>4</sup> Ver [www.globalprosperity.org](http://www.globalprosperity.org)

de países; la mayoría de ellos ubicados en lo que se conoce como sur-sur global. Los participantes representaron una gran diversidad de actores, que van desde académicos y funcionarios de organizaciones internacionales, hasta organizaciones locales y comunitarias, Organismos No Gubernamentales (ONG's) y agentes de diferentes dependencias gubernamentales.

### *Los Casos de India, Brasil y Uganda*

Entre los participantes de este discurso destacan los casos de India, Brasil y Uganda, tanto por la respuesta entusiasta que tuvieron, como por las iniciativas prácticas que emergieron para aplicarlo y avanzar en su contenido. Estos tres países contienen una gran riqueza cultural y religiosa o espiritual, y presentan grandes paradojas en términos de desarrollo material en el contexto de la globalización. Propuestas como el movimiento no-violento de Gandhi, la Teología de la Liberación, las comunidades de base cristianas, la educación liberadora de Paulo Freire y la filosofía africana del Ubuntu, reflejan maneras creativas en que la religión y la espiritualidad han encontrado una aplicación práctica para la vida de las personas y las comunidades en estos países (*Institute for Studies in Global Prosperity*, 2010).

Estas experiencias, sin embargo, contrastan con una realidad de pobreza y exclusión persistentes y crecientes que alcanzan niveles extremos. Esto ocurre cuando simultáneamente emergen como potenciales poderes económicos y tecnológicos en el sur global (en especial Brasil y la India), pero un gran porcentaje de su población aún vive en condiciones materiales muy deplorables y los índices de desigualdad crecen. Los participantes llegaron a la conclusión de que gran parte de estas paradojas o contradicciones, se deben a las interpretaciones dicotómicas que han surgido en la conceptualización y aplicación de la ciencia y la religión en el campo del desarrollo, reproduciendo una oposición entre los enfoques materiales-técnicos y los culturales-morales. ¿De qué manera se pueden generar iniciativas o alternativas que permitan construir modelos más equilibrados?

En cada uno de estos países se tomaron pasos diferentes para avanzar a nuevas etapas, generando así nuevos entendimientos, y en especial, nuevas preguntas. En el caso de India, los participantes entendieron que para avanzar más en este discurso, se debía reflexionar sobre qué significa realmente traducir principios espirituales a la realidad por medio de métodos científicos, realizando dos estudios de caso en dos organizaciones. En uno de ellos que abordó el caso de la ONG Seva Mandir, se identificaron una

serie de áreas y maneras en que los miembros de esa organización estaban aprendiendo a aplicar principios espirituales en sus enfoques.

En el caso de Brasil, una iniciativa que emergió en colaboración con el gobierno de ese país, fue la promoción de 'Centros de Excelencia' a nivel local, diseñados como instituciones que ayudaran a asegurar la integralidad de los programas gubernamentales. Fueron creados como un espacio para el empoderamiento y construcción de las capacidades entre la población de una región para hacerse cargo de su propio desarrollo (*Institute for Studies in Global Prosperity*, 2010). En un inicio, los esfuerzos se centraron en crear algunos centros dirigidos al empoderamiento ciudadano de los jóvenes, ayudándoles a ejercer sus derechos ciudadanos de forma más consciente y efectiva, con un énfasis en la reflexión sobre el uso de la tecnología.

Por último, en el caso de Uganda, se formaron cinco grupos de trabajo con el propósito de profundizar el discurso en áreas más específicas tales como las de educación, la gobernabilidad, la actividad económica, la tecnología y la salud-cultura-medio ambiente (*Institute for Studies in Global Prosperity*, 2010). Estos grupos de trabajo generaron documentos conceptuales que fueron presentados en diversos niveles del aparato gubernamental y el Parlamento, con el propósito de influenciar en el diseño de políticas en estas temáticas.

Estos son solo algunos ejemplos de las iniciativas prácticas que emergieron, y que en este momento se encuentran en diferentes puntos de su continuo y dinámico desarrollo, quedando aún mucho más por avanzar en la aplicación y ampliación de este discurso. Pero la promoción y la creación de estos espacios de reflexión, parece ser una experiencia que ha contribuido a avanzar en la construcción de narrativas alternativas sobre el rol de la religión en el contexto de la crisis global del desarrollo.

### *El Caso de Chile*

Esta iniciativa se impulsó formalmente entre los años 2006 y 2009. La metodología de este estudio consistió en la discusión a partir de un documento de reflexión<sup>5</sup> con una serie de informantes claves, registrándose 28

---

<sup>5</sup> "Ciencia, religión y desarrollo. Algunas consideraciones iniciales", del *Instituto para Estudios en Prosperidad Global*, del cual citamos algunas secciones en el primer apartado de este artículo. Si el lector desea conocerlo está disponible en inglés en el enlace [www.globalprosperity.org](http://www.globalprosperity.org), y en español en el blog del autor: <http://dduhart.blogspot.com/>

entrevistas, ampliándose la discusión más adelante a más de 70 personas por medio de seminarios y talleres. Estos individuos pertenecían a una gran variedad de organizaciones tales como ONG's, fundaciones, organizaciones internacionales, corporaciones, centros de investigación, empresas consultoras, académicos y estudiantes de pre y posgrado. Todas estas personas estuvieron vinculadas de alguna forma u otra a la temática del desarrollo.

### Reacciones Iniciales

Es interesante notar que, a pesar de presentarse una gran variedad de opiniones sobre qué es la religión y la ciencia y sus interacciones, no hubo ninguna reacción negativa frente a la invitación de reflexionar y discutir sobre esta temática. Esta actitud se refleja en opiniones como las siguientes:

Y de las cosas que me parecen súper interesantes es la afirmación que hacen... donde señalan que hubo una tensión constante entre ciencia y religión que hoy día de alguna manera parece estar siendo superada, lo que me parece relevante. Y lo otro, es constatar que nos guste o no nos guste, es que efectivamente la mayoría... de los pueblos de la tierra son más bien creyentes, lo que me hace mucho sentido lo del documento. (Director de Fundación)

... creo que el texto en ese sentido incluso es valiente, o sea digamos hoy día plantearse el encuentro en términos concretos de espiritualidad, desarrollo y ciencia, es un enfrentamiento fuertísimo. (Académico)

### Necesidad de un Nuevo Lenguaje

En cuanto a algunos temas específicos, en las discusiones emergieron una gran variedad de opiniones y visiones que profundizaban en una u otra temática. Algunas reflexiones se refirieron a la necesidad de desarrollar un lenguaje ad hoc para el diálogo entre estos sistemas de conocimiento, y el concepto de capacidades como el centro del proceso de desarrollo:

... son sistemas de conocimiento pero que en este momento, creo, todavía les falta dialogar entre sí tal vez para llegar a un lenguaje más compatible, todavía son mundos distintos, todavía, entonces no tienen un lenguaje común, por lo

tanto no pueden tener una misma aproximación al desarrollo, entonces cada uno lo hace por su lado, el desarrollo es como la arena donde estos conocimientos se pueden llevar a cabo. (Directora Fundación)

... desde el punto de vista de desarrollar una alternativa educacional centrada en el fortalecimiento de capacidades y este tipo de capacidades sobre todo, como un elemento a considerar en el desarrollo que permitiría integrar... sistemas de conocimiento distinto y por lo tanto ampliar como visiones demasiado reduccionistas o que han mostrado sus limitaciones claramente, me parece una cuestión interesante o sea con mucho potencial... (Director de Corporación)

### Propuestas de Acción e Investigación

Estas reacciones a temas específicos llevaron rápidamente a la proliferación de una serie de propuestas de investigación y acción, donde los sistemas de conocimiento de la ciencia y la religión podrían interactuar en áreas como las comunicaciones, la educación, los espacios de resistencia, entre otros:

... miremos la sociedad como comunicaciones, ¿qué implicancia tendría para la sociedad introducir un contingente de información de este tipo, comunicaciones nuevas, que tengan que ver esta mirada cuántica, que estamos todos unidos con todos? (Académica/Subdirectora Fundación)

Conversar con la gente... Yo tengo tan claro de que haya que cambiar el sistema, lo que yo creo es que hay que colocar bombas epistemológicas en la cabeza de la gente, entregarle a la gente por vía de espejo, por vía de reflexiones... particularmente la auto-reflexión (Académico)

... a propósito de ciencia y religión, pero para mí esos espacios de resistencia constituyen prácticas sociales... también constituyen una reflexión sobre la ciencia y la religión en el sentido de una confrontación... una pregunta a la ciencia y la religión en función de la utopía. (Activista de ONG)

### Re-Definición y Re-Examinación de Conceptos

Estas propuestas llevaron a los diversos actores a analizar más de cerca

los conceptos de ciencia, religión y desarrollo y sus interrelaciones, surgiendo una gran diversidad de percepciones. En este sentido, aunque existe una aceptación general sobre la relevancia de este tema, al momento de plantear la necesidad de una interrelación práctica, la discusión se complejizó más frente a las definiciones heredadas sobre cada uno de estos conceptos. Cada una de las definiciones representaba algún paradigma sociológico o del conocimiento, generalmente en conflicto, y suponían diversas nociones de ser humano y sociedad. Sin embargo, el tomar conciencia de la importancia de esta discusión, reforzó la necesidad de redefinirlos completamente, re-examinándolos a la luz de los avances que ha habido en la misma ciencia y en los estudios sobre la religión, así como del post-desarrollo, pues aun operan en el discurso público nociones muy fragmentadas sobre estos conceptos y sus interrelaciones:

... hay una re-significación de lo religioso en este nuevo contexto, yo creo que el concepto de lo religioso que teníamos hasta... mitad del siglo XX, es un concepto de lo religioso donde las sociedades, donde las personas se desarrollan en contextos sociales religiosos determinados y deterministas... las nuevas generaciones al tomar conciencia encuentran su propio desarrollo y claro tu cultura te afecta, te determina de cierta manera, pero ya es una opción personal, es una elección, entonces lo religioso en este caso tienen una dimensión más de construcción de futuro que es más que asociarse a un cultura ya existente... (Director Corporación)

... cómo desde la psicología y mucho de neurociencia, que mediadas se pueden encontrar coincidencia entre evidencia científica con lo que plantean las corrientes espirituales en sus términos más esenciales, esa sería una cuestión súper interesante... algunos planteamientos espirituales y religiosos que apuntan a ciertas concepciones de cómo podría funcionar la sociedad... (Subdirectora Fundación)

"... yo tengo la impresión de que en gran medida la ciencia vuelva a hacerse las preguntas del por qué, del para qué, que eran preguntas que habían olvidado... el tema de la incertidumbre, de lo diverso, de lo singular y la ciencia se encuentra con la necesidad de tener que volver a re-preguntarse. Yo creo que lo que ha pasado en el ámbito del desarrollo de la física moderna es como la acepción más paradigmática. Tengo la impresión que en las ciencias sociales, muy inmersas en el paradigma positivista, donde hay un menor nivel de desarrollo epistemológico, es la que menos se pregunta en torno a la validez de sus propios hallazgos. Hay una suerte de pretensión, que no se ha logrado superar (Rector Universidad)

## Totalidad, Fragmentación y Sistemas de Conocimiento

La reflexión sobre los discursos religiosos y científicos en el contexto de la crisis del desarrollo latinoamericano, nos llevan a pensar sobre la naturaleza misma del conocimiento como proceso social y mental. Lo que ha surgido en nuestra investigación como una toma de conciencia del reduccionismo con que han sido abordados los mismos conceptos de ciencia y religión en el mundo académico y el campo del desarrollo, podría estar relacionado con lo que autores como el físico teórico David Bohm (1980) han descrito como un pensamiento fragmentado sobre la realidad. Al describir en forma general su trabajo filosófico y científico, Bohm comenta lo siguiente:

Diría que, en mi trabajo científico y filosófico, mi principal interés ha sido el de comprender la naturaleza de la realidad en general, y la de la consciencia en particular, como un todo coherente, el cual nunca es estático ni completo, sino que es un proceso interminable de movimiento y despliegue... Cada vez que se piensa sobre algo, parece que se capta, o como algo estático, o como una serie de imágenes estáticas. Pero, en la experiencia real del movimiento, uno siente un proceso de flujo continuo, no dividido...

Luego, continúa comentando acerca de la relación que existen entre el pensamiento y la realidad, y el concepto de totalidad:

Está claro que, al reflexionar sobre la naturaleza del movimiento, tanto en el pensamiento como en el objeto del cual se piensa, uno llega inevitablemente a la cuestión de la totalidad. La idea de que el que piensa (el Ego) está, por principio, completamente separado y es independiente de la realidad acerca de la cual está pensando, está, sin duda alguna, firmemente arraigada en toda nuestra tradición... Una experiencia tan extendida como la que se acaba de describir, junto con una gran cantidad del conocimiento científico moderno, y relativo a la naturaleza y la función del cerebro como sede del pensamiento, sugieren firmemente que tal división no puede seguir manteniéndose con fundamento...

La constatación de la necesidad de superar la tendencia a 'separar' al que 'piensa' de la 'realidad' acerca de la cual está pensando, lleva a Bohm al concepto de fragmentación:

En relación con esto, además de lo que creo que es el interés intrínseco de

cuestiones tan fundamentales y profundas, me gustaría llamar la atención sobre el problema general de la fragmentación de la consciencia humana... Se propone allí que las distinciones, generalizadas y omnipresentes, entre la gente (raza, nación, familia, profesión, etcétera), que impiden que la humanidad trabaje unida para el bien común y, por supuesto, incluso para la supervivencia, tienen uno de los factores clave de su origen en un tipo de pensamiento que trata las cosas como inherentemente divididas, desconectadas y «fragmentadas» en partes constituyentes aún más pequeñas. Y se considera que cada una de estas partes es esencialmente independiente y que existe por sí misma. Cuando el hombre piensa así de sí mismo, tiende inevitablemente a defender las necesidades de su propio «Ego» contra las de los demás, o, si se identifica con un grupo de gente de la misma clase, defenderá su grupo de un modo parecido. No puede pensar seriamente en la humanidad como una realidad básica, que exige su prioridad. Incluso cuando intenta considerar las necesidades de la humanidad, tiende a considerarla como separada de la naturaleza, y así sucesivamente. Lo que estoy exponiendo aquí es que el modo general de pensar del hombre acerca de la totalidad, por ejemplo, su concepto del mundo en general, es decisivo para ordenar la misma mente humana en su conjunto. Si, cuando piensa sobre la totalidad, la considera constituida por fragmentos independientes, su mente tenderá a trabajar de este mismo modo, pero, si puede incluir las cosas, de una forma coherente y armoniosa, en un todo global que es continuo, no fragmentado, y sin frontera alguna (porque toda frontera es una división o ruptura), entonces su mente tenderá a moverse de un modo similar y fluirá de ella una acción coherente con el todo (Bohm, 1980, pp. 2-3).

Lo que podemos apreciar de esta cita de Bohm, es que emerge una noción de pensamiento científico similar a la que señalaba Arbab, que se centra más en identificar las interconexiones de la realidad, como un 'todo continuo', entendiendo los modelos y las teorías que construimos sobre la realidad; no como "la realidad misma" referido a "partes reales separadas de ésta", sino que sólo a miradas o *insights* hacia algo que es mucho más complejo e interdependiente, y que tienen un rango de validez limitado en el tiempo, así como en un ámbito particular (Bohm, 1980). Así, la postura científica más sobresaliente sería más bien la de una actitud de aprendizaje en un acercamiento gradual y progresivo hacia la realidad, y no tanto la imposición de modelos rígidos y predeterminados, o la descripción de la realidad física y social, como constituida por partes intrínsecamente separadas.

Nuestra discusión acerca de un discurso sobre ciencia, religión y desarrollo adquiere otra dimensión. ¿Será posible concebir a estos sistemas de conocimiento y práctica como dos aproximaciones complementarias hacia la realidad, cada una aportando con ciertas percepciones o *insights* desde su propio lenguaje, y que pueden contribuir a una acción menos fragmentada sobre ésta? ¿Cómo podría concebirse a la religión para que pueda interactuar de esa manera con la ciencia? ¿Qué rasgos debiera tomar la práctica científica para poder adquirir ese *modus operandi* en el campo del desarrollo como área del conocimiento emergente? Justamente es en el campo de la sociología del tiempo que han surgido algunos aportes recientes que se conectan con las ideas de Bohm, y que exploran una manera diferente de estudiar la realidad desde la teoría social, a la luz de estos avances en el campo de las ciencias naturales (Adam, 1990). Estas concepciones se basarían en la necesidad de considerar la multiplicidad de tiempos y ritmos (humanos, sociales, naturales, cósmicos, etc.) que operan en la realidad, para lo cual se requieren construcciones teóricas que superen los modelos dicotómicos y mecánicos, donde la metáfora del holograma desarrollada por Bohm es de gran utilidad:

La codificación de la totalidad en elementos cada vez más pequeños de sí misma, representa un distanciamiento de todos los conocimientos occidentales antiguos, los cuales están basados en una ciencia que subraya la relación de las partes con el todo. Aquí la suma no puede ni debe ser más que las partes ni tampoco debe ser considerada para determinar la parte como en el caso del holismo orgánico. El lenguaje del determinismo causal está fuera de lugar en un holismo donde las conexiones son simultáneas y donde todo implica todo lo demás. (Adam, 1990, p. 160; traducción de los editores).

Esto lleva a Adam a proponer una noción de tiempo "circadiano", que no es totalmente cíclico sino que más bien puede concebirse como una 'repetición asimétrica':

La noche sigue al día, que sigue a la noche, que sigue al día al igual que el invierno sigue al otoño, que sigue al verano que sigue a la primavera. Sin embargo, nunca habrá dos días iguales así como tampoco habrá dos inviernos iguales. Por lo tanto, la imagen más apropiada del tiempo natural es 'de muchas espirales intersectándose, donde los procesos lineales, irreversibles, se reproducen sobre sí mismos en múltiples ciclos de retroalimentación'... Sin embargo, este carácter cíclico (quizás una palabra más precisa podría ser

espiralidad) no debe ser entendido como una "recurrencia reversible" (como lo hacen Giddens y Archer), sino como cambio. Mientras que el grado de cambio es dependiente del contexto, está en la naturaleza misma de estos procesos rítmicos diferir en su recurrencia' (Adam, 1990, p. 87; traducción de los editores).

## Reflexiones Finales

Estas reflexiones desde la sociología del tiempo se conectan con nuestra propuesta sobre la importancia de tener una aproximación a la realidad que tome en cuenta su complejidad, como un todo continuo o fluido, donde pensamiento y acción no estén separados. Esto tiene profundas implicancias para nuestro pensamiento y praxis sobre desarrollo sobre los que, como hemos visto, han operado modelos científicos muy rígidos que han despreciado los aportes de cosmovisiones religiosas, como por ejemplo las indígenas, que resaltan justamente las interconexiones en la realidad (entre las personas, con la naturaleza, etc.) (Salas, 2003).

En esta crisis del desarrollo, el aporte complementario de los lenguajes de la ciencia y la religión —como sistemas de conocimiento y práctica que se aproximan a la realidad generando percepciones sobre ella— y donde el pensamiento sistemático no es concebido en oposición al pensamiento orgánico, abren un espacio de acción e investigación de gran potencial. Será necesario explorar más a fondo el concepto de religión y ciencia como sistemas de conocimiento y práctica, e investigar experiencias prácticas que reflejen cómo comunidades y organizaciones han podido aplicar principios espirituales a la realidad, generando formas novedosas de avance material en coherencia con lo espiritual.

Hemos abordado a lo largo de este artículo una reflexión a partir de la experiencia realizada en Chile de la promoción de un discurso sobre ciencia, religión y desarrollo. Pudimos apreciar que una serie de actores del mundo del desarrollo tuvieron una aceptación muy abierta a reflexionar sobre esta temática. Muchas fueron las reacciones positivas a este discurso, y surgieron una gran cantidad de ideas y propuestas. Pero al momento de aplicar esta mirada en programas más concretos de investigación y acción, hace falta un marco conceptual más específico en el cual basarse. Para ello exploramos la noción de sistema de conocimiento y práctica, como un marco general sobre el cual visualizar la interacción de estos campos concebidos históricamente en conflicto.

Aunque sólo hemos podido lanzar algunas ideas iniciales al respecto, creemos que el ampliar la noción de ciencia es vital, pues desde nuestro punto

de vista, gran parte del conflicto en los discursos del desarrollo sobre la relación entre la religión y la ciencia parten, como ya señalamos, de una concepción simplista de la ciencia, desprovista de una profunda actitud de aprendizaje, en especial, para un campo del conocimiento emergente como es del desarrollo. Esto nos abre la puerta para vincularla con más facilidad con el sistema de conocimiento de la religión, al acercarse incluso al campo de la filosofía en muchos de sus hallazgos, como ha sido el caso citado de la física teórica.

Es importante señalar que el mismo concepto de religión requiere de definiciones más amplias y de un examen riguroso, las cuáles deben estar desprovistas de cualquier tipo de sectarismo y dogmatismo. Esto implicaría abordar a la religión, y sus diversas manifestaciones indígenas y de las religiones mundiales, como un único gran sistema de conocimiento, al igual que la ciencia, desde donde pueden obtenerse miradas sobre la realidad con importantes implicancias sociales. Ésta en ningún caso pretende ser la única manera de concebir a la religión y su rol en la sociedad, ni tampoco significa una reducción de su papel, ya que es fuente de sentido y pertenencia para muchas personas, sino que más bien amplía sus opciones de influencia positiva, al proyectarla a diversos campos, al mismo tiempo que reduce las consecuencias del conflicto dogmático en el ámbito del desarrollo.





## REFERENCIAS

Adam, B. (1990). *Time and social theory*. Cambridge: Polity Press.

Arbab, F. (1991). *La senda del aprendizaje en Latinoamérica: Opción moral*. Cali: Editorial Nur.

Arbab, F. (2000). Promoting a discourse on science, religion and development. En S. Harper (Ed.), *The Lab, the temple and the market: Reflections at the intersection of science, religion and development* (pp. 149-237). Bloomfield: Kumarian Press.

Bates, S. (2006). Making time for change: On temporal conceptualizations within (critical realist) approaches to the relationship between structure and agency. *Sociology*, 40(1), 143-161.

Bohm, D. (1980). *La totalidad y el orden implicado*. Barcelona: Kairós.

Escobar, A. (1995). *Encountering development. The making and unmaking of the third world*. New Jersey: Princeton University Press.

Institute for Studies in Global Prosperity (2010). May knowledge grow in our hearts: Applying spiritual principles to development practice. The case of Seva Mandir. *Occasional Papers on Insight and Practice*, 2, 1-91.

Instituto para Estudio en Prosperidad Global (1999). *Ciencia, religión y desarrollo: Algunas consideraciones iniciales*.

Kilby, E. (2008). *Coexisting detraditionalization and retraditionalization in young white middle class women's marriage attitudes*. Paper submitted for refereed section TASA Conference, Melbourne.

Larraín, J. (2005). *¿América Latina moderna? Globalización e identidad*. Santiago: LOM Ediciones.

Morandé, P. (1984). *Cultura y modernización en América Latina. Ensayo sociológico acerca de la crisis del desarrollismo y su superación*. Madrid: Encuentro Ediciones.

Parker, C. (1996). *Otra lógica en América Latina. Religión popular y modernización capitalista*. México, D. F.: Fondo de Cultura Económica.

Paz, O. (1970). *Posdata*. México, D. F.: Siglo XXI.

Salas, R. (2003). *Ética intercultural. (Re)Lecturas del pensamiento latinoamericano*. Santiago: Universidad Católica Silva Henríquez.

Turner, B. (Ed.) (2010). *Secularization. The comparative sociology of de-secularization*. London: Sage.





Los capítulos que componen este volumen analizan los problemas del bienestar existencial y espiritual en clara conexión con los problemas reales de distinta índole que presentan hoy en día las personas, pero siguiendo orientaciones teóricas recientes, en el sentido de remplazar los términos desarrollo y subdesarrollo por calidad de vida y precisamente bien-estar. En esta dirección, las ciencias se enlazan con las religiones y se abre radicalmente el diálogo Oriente-Occidente, que pidieron y desarrollaron, entre otros, Arnold J. Toynbee, Carl Gustav Jung y Mircea Eliade en la primera mitad del siglo pasado, y que continúan hoy el Dalai Lama, Joseph Campbell, Raimon Panikkar, Matthieu Ricard, Chögyam Trungpa o Ken Wilber. Tanto estos clásicos como los autores del libro son radicalmente ecuménicos: ni sectarismos de una ciencia o una escuela o una religión, sino confrontación y apertura universales. Múltiples playas y un solo océano, multiversidad y universidad. Esto permite y exige relacionar la compasión budista con la empatía y ambas con la autocompasión, con el mindfulness y con la sugerencia de que "el mejor avance es detenerse".

*Jorge Gissi B.*

**Ediciones UDD**

