

Meditación y Gestalt

La conciencia como instrumento terapéutico

José Gómez

La gestalt ha recibido influencias de otras corrientes psicológicas occidentales y orientales; de estas últimas procede la meditación. Gestalt y meditación tienen mucho en común. Disponen de métodos y procedimientos prácticos que las hacen fácilmente reconocibles, pero en lo que más se asemejan es en que ambas se sustentan en una filosofía basada en el darse cuenta como elemento esencial de una forma de vida. Desde esa base, ambas son poderosas herramientas para aliviar el sufrimiento humano y potenciar nuestras cualidades intrínsecas.

Acercamiento entre gestalt y meditación

La psicoterapia gestalt se encuadra dentro de la psicología humanista, que surgió como *tercera fuerza* entre las dos corrientes psicológicas imperantes a mediados del siglo XX: el psicoanálisis y el conductismo. Su mayor impulsor fue Perls, considerado el *padre* de la terapia gestalt. La meditación es una técnica milenaria, empleada como método para ampliar la conciencia por filosofías orientales, como el hinduismo y el budismo, que se fundamentan en una profunda visión de la psicología humana.

Del mismo modo que la gestalt no sólo consiste en dialogar con una silla vacía, meditar no sólo consiste en sentarse inmóvil y en silencio en un cojín. Hay muchas formas de hacer terapia gestalt, casi tantas como terapeutas. También existen muchas formas de meditación: zen, vipassana, analítica, caminando... La meditación tiene orígenes muy diversos, casi tantos como tipos de budismo (hinayana, mahayana, vajrayana...), escuelas budistas (Nyingma, Kargyu, Sakya, Gelug, Soto Zen, Rinzai Zen, Dzogchen...) o maestros. En este contexto, llamamos meditación tanto a una determinada técnica para desarrollar la conciencia, como al profundo conocimiento psicológico y espiritual accesible mediante la atención lúcida potenciada por la meditación.

Perls incorporó una gran parte de sus experiencias a su método terapéutico. Una de ellas fue la meditación. Estuvo dos meses en un monasterio japonés practicando la meditación zen e incluso tuvo una experiencia espontánea de iluminación (*satori*). Sin embargo, en *Sueños y Existencia* expresó una desconcertante opinión acerca de la meditación: «*meditar es ni cagar ni bajarse de la bacinica*». Posteriormente, uno de los mayores impulsores del acercamiento entre gestalt y meditación ha sido Claudio Naranjo, el cual no ha dudado en atribuir a Perls el mérito que éste no quiso reconocerse: «*la experiencia de satori y la práctica de la meditación, sirvieron de base para que Perls fuera moldeando (quizá sin saberlo) su terapia como un equivalente moderno de la práctica budista*».

En su obra *Entre Meditación y Psicoterapia*, Claudio Naranjo realiza un análisis en profundidad de los distintos tipos y orígenes de la meditación y muestra su aplicación al trabajo terapéutico gestaltico. Naranjo propone entender la meditación como «*un fenómeno mental multifacético que entraña la suspensión del ego o una comprensión de la ilusoriedad*». El uso de estos términos, procedentes de la psicología budista, muestra la importante labor llevada a cabo por Claudio Naranjo: no sólo se interesa por incorporar a la gestalt las técnicas de meditación, sino que intenta expandirla hacia los aspectos transpersonales contenidos en las psicologías orientales, algo que va mucho más allá de las habituales pretensiones de la psicoterapia occidental.

A esta expansión también ha contribuido Francisco Peñarrubia, que en su obra *Terapia Gestalt* analiza las influencias de la meditación zen y vipassana en lo que él denomina gestalt transpersonal. Otros autores han dejado constancia de su experiencia personal con la meditación, como Adriana Schnake, que practicó la meditación dinámica de Osho.

Sin embargo, el interés de la psicoterapia por la meditación no es exclusivo de la gestalt. Actualmente, figura en algunos planes de estudio oficiales. Es el caso de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, donde el catedrático José M. Prieto dirige la

asignatura denominada *Psicología y Meditación Zen* (4,5 créditos), en la que se ejercita la meditación y se analizan distintos textos desde un enfoque transcultural.

Pero también se ha producido una aproximación en sentido inverso: desde la meditación hacia la psicoterapia. Durante la segunda mitad del siglo XX, la invasión del Tíbet por parte de China desencadenó una salida masiva de monjes tibetanos que produjo una expansión progresiva del budismo por todo el mundo. Esto ha propiciado que muchos occidentales se hayan aproximando a la meditación, e incluso hayan llegado a convertirse en maestros.

Procedentes de nuestra cultura, y conocedores por tanto de los condicionantes de nuestra forma de vida, estos maestros occidentales de meditación han promovido un acercamiento a la psicoterapia como método más adecuado para resolver los problemas emocionales cotidianos, especialmente los causados por las relaciones familiares. Algunos recomiendan abiertamente compaginar el trabajo de meditación con el trabajo terapéutico. Jack Kornfield es psicoterapeuta y fue monje budista. En su obra *Camino con Corazón*, escribe: «*Muchos serios maestros y estudiantes de la vía espiritual de occidente han hallado necesario o útil aproximarse a la psicoterapia como ayuda para su vida espiritual. Muchos de los que no lo han hecho, probablemente se hubieran beneficiado con ello*».

Meditación o psicoterapia

Una de las diferencias más visibles entre gestalt y meditación consiste en la forma en que ambas trabajan con el cuerpo. En gestalt, el cuerpo se mueve, expresa; mientras que en meditación, permanece inmóvil. Esto no significa que la meditación ignore el cuerpo, ni mucho menos. Mantener la quietud física se convierte en un elemento fundamental para que pueda producirse la quietud mental, imprescindible para desarrollar la atención consciente.

Desde la gestalt, se ha realizado un gran esfuerzo por integrar ambas técnicas y hacer más comprensibles las diferencias entre ellas; aunque en alguna ocasión, al querer reducirlas a la mínima expresión, se haya podido caer en una excesiva simplificación: «*tanto la meditación vipassana como el continuo atencional gestáltico persiguen la misma meta y se sustentan en principios similares. La diferencia básica es que el continuum gestáltico es verbal e interrelacional*». La meditación se realiza en silencio y aunque esta es una diferencia obvia con la psicoterapia, no es la más relevante. Ni siquiera la interrelación es ya exclusiva de la psicoterapia: Claudio Naranjo ha incorporado a la gestalt un tipo de meditación interpersonal que él denomina *meditación en relación*.

Sin embargo, los maestros occidentales de meditación, cuando comparan psicoterapia y meditación, lo hacen desde una perspectiva distinta. Joseph Goldstein, maestro de meditación vipassana, hace algunas advertencias a tener en cuenta para no cometer un error muy frecuente: utilizar la meditación como una forma de psicoterapia. «*El proceso meditativo desata muchos niveles profundos de emociones, diferentes centros de energía en el cuerpo y nuevas experiencias de la transitoriedad de los fenómenos, [...] pero si nos enmarañamos en el contenido, en la línea narrativa de nuestros pensamientos y emociones, impediremos el desarrollo de esos tipos de conocimiento que son específicos de la meditación*».

Juan Manzanera, profesor de meditación y psicoterapeuta gestáltico, fue monje budista durante doce años. En su obra *El Hallazgo de la Serenidad*, escribe: «*meditar es fundamentalmente un ejercicio de refinamiento de la conciencia para adquirir ese instrumento penetrante, esa atención con calidad necesaria para percibir la verdad final de nosotros mismos. Las psicoterapias y los grupos de crecimiento son insuficientes. Sólo aquello que nos ayude a alcanzar este tipo de conciencia mencionado nos podrá mostrar la realidad y con ello, el fin del sufrimiento*».

Estas dos referencias se basan en conceptos más sutiles y profundos. Pero, ¿qué otro conocimiento, distinto del contenido mental, es específico de la meditación?, ¿a qué clase de atención con calidad se están refiriendo?, ¿a qué realidad se accede con ella? Para la mente racional, interrogantes de este tipo resultan prácticamente incomprensibles. Precisamente, porque para percibir esto con claridad, se requiere un tipo de atención más sutil, más refinada; distinta de la atención que nos permite darnos cuenta de las sensaciones corporales y los contenidos emocionales y mentales cotidianos. Se trata de una percepción directa, ni sensorial ni conceptual, de la realidad: una experiencia. Para ello, necesitamos desarrollar una atención específica por medio de la meditación: la atención lúcida.

Gestalt y meditación comparten tres principios esenciales: aquí y ahora, darse cuenta y responsabilidad. La psicoterapia nos permite, aquí y ahora, hacernos más conscientes (darse cuenta) del *contenido* de la mente: percepciones, sensaciones, emociones, pensamientos... mientras que la meditación nos permite, aquí y ahora, ser conscientes no sólo de los contenidos mentales, sino de su *naturaleza*: de qué están hechas las emociones, sensaciones y pensamientos; cómo surgen; qué sucede cuando surgen y cómo desaparecen. En ambos casos, el objetivo es ser más conscientes, responsabilizarnos de aquello de lo que nos damos cuenta y sobre todo, ver su relación con el origen de nuestro sufrimiento.

En este nivel, ambas intentan construir un Yo saludable, integrado, con más momentos de felicidad y menos sufrimiento, y es aquí donde puede tener lugar el mayor acercamiento entre ellas. En este sentido, Jack Kornfield advierte que sin enfrentarnos a nuestra vida emocional o resolver la relación con nuestros padres y familia, no podremos concentrarnos en la meditación ni llevar lo aprendido gracias a esta práctica, a la vida cotidiana. Asimismo, Joseph Goldstein ilustra, con su propia experiencia, la integración existente entre ambas técnicas: *«la terapia supuso observar directamente y explorar el contenido particular de mi condicionamiento. Pero la actitud de poder aceptarlo fue alimentada por la meditación»*.

La psicoterapia gestalt promueve la maduración del individuo como un proceso de crecimiento continuo en el que el apoyo ambiental se transforma en autoapoyo. Esto se consigue en terapia mediante la combinación de apoyo y frustración como forma de superar el impasse: el centro de nuestra neurosis, la evitación que apunta a algo que obstaculiza el propio desarrollo. Por tanto, la psicoterapia gestalt, y especialmente la presencia del terapeuta, supone una gran ayuda porque nos señala aquellos aspectos que nos están condicionando y de los cuales, nuestras habituales defensas nos impiden percatarnos. El trabajo con la meditación incide en el autoapoyo, pues nos ayuda a asimilarlos, aceptarlos y trascenderlos. Esto se produce cuando con atención lúcida comprendemos profundamente la naturaleza de lo que surge en la mente: *«no es Yo, no es de nadie»*.

Pero la meditación también actúa en niveles sutiles y profundos de conciencia a los que no llega la psicoterapia. Cuando se ha desarrollado una atención lúcida y una concentración intensa, sólo la meditación profunda permite acceder a niveles de conciencia capaces de percibir la naturaleza de la propia mente. Cuando la conciencia se sitúa más allá de la mente, es posible la indagación acerca de la naturaleza del propio observador, que ahora pasa a ser observado. Es el inicio del camino espiritual que conduce hacia la trascendencia del ser, la realización de nuestro potencial intrínseco y el final definitivo del sufrimiento, según la sabiduría oriental.

Meditación como evasión

Normalmente, iniciamos un trabajo personal cuando queremos comprender e intentar resolver aquello que nos produce insatisfacción, ansiedad, depresión: sufrimiento. Pero esta acuñante motivación puede hacer que equivoquemos el rumbo de nuestra búsqueda. Si en lugar de acercarnos a la psicoterapia o a la meditación para conocernos mejor, pretendemos encontrar un lugar, un método o una *fórmula mágica* que nos proporcione una rápida sensación de felicidad, creyendo que eso bastará para dejar atrás el sufrimiento, en este caso, estaremos huyendo de nosotros mismos. Profundizar en el autoconocimiento nos permite descubrir en qué forma nosotros mismos tenemos mucho que ver con aquello que nos produce sufrimiento.

Del mismo modo, acercarse a la meditación con la intención de sustituir un camino de sufrimiento por otro más espiritual, también es un gran autoengaño. Juan Manzanera se refiere a este asunto: *«Una trampa en la que podemos caer consiste en tomar la meditación como una vía de escape del sufrimiento, los problemas, los miedos [...]: estás relajado durante el tiempo que dura la meditación, pero luego los problemas vuelven.»*. Y lo mismo sucede cuando la psicoterapia llega a un punto en el que tenemos que empezar a cuestionarnos a nosotros mismos, como advierte Claudio Naranjo: *«La psicoterapia es probable que se convierta en una trampa si no hay una comprensión adecuada de lograr trascender el ego como un aspecto de la labor terapéutica»*.

Se trata por tanto, no sólo de averiguar qué es lo que nos hace sufrir sino de indagar, además, en este yo que sufre: ¿realmente yo soy lo que creo ser? Indagar en la naturaleza del

yo, percibir la realidad del ego, desvelar su ilusoria existencia es lo que nos saca de la ignorancia y nos acerca al fin del sufrimiento. Pero no podemos hacerlo sin atravesar el dolor. He aquí el nexo más profundo entre psicoterapia gestalt y meditación, porque para trascender el ego, hay que conocer muy bien al ego. Y no podremos conocer el ego mientras estemos condicionados por él sin darnos cuenta. Ese es el dilema existencial que tenemos que resolver.

En esta disyuntiva, gestalt y meditación tienen cada una su lugar; tan sólo hay que tener en cuenta sus respectivos límites. Claudio Naranjo se refiere a las consecuencias de intentar comprender la naturaleza del ego sin querer enfrentarse a las partes más dolorosas y oscuras de uno mismo: *«Una espiritualidad en la que no haya suficiente apertura al dolor se vuelve fácilmente un escape de la vida con su esfuerzo, su disciplina y sus heridas del pasado que persisten, y la frustración de sus imperfecciones presentes»*. Contactar con el sufrimiento es lo que inspira la compasión necesaria para poderlo trascender. Por tanto, adentrarse en la meditación o iniciar un camino espiritual, sin tener en cuenta esto, sería un derroche de energía que terminaría produciendo frustración y más sufrimiento.

Otra estrategia muy frecuente consiste en intentar esconderse del sufrimiento dotando al ego de una personalidad distinta, artificial, con la que intentar perfeccionarlo, cambiarlo o disfrazarlo, en lugar de cuestionar su verdadero modo de existencia y su relación con nuestra insatisfacción, como señala Juan Manzanera: *«Desde el punto de vista de la sabiduría, es un error querer ser mejor y cambiar. No hay nada que cambiar, no es cuestión de perfeccionarse sino de tomar más conciencia. Lo que buscamos es una visión, una conciencia de quiénes somos en realidad»*. En esto abunda también la terapeuta gestáltica Stella Resnick: *«El crecimiento no se logra mediante las metas del perfeccionismo ilusorio, sino a partir de una base interna de apoyo y de amor a sí mismo»*.

Por tanto, desarrollar sabiduría, conocer nuestra propia naturaleza y la naturaleza del sufrimiento es lo que nos permite contactar con nuestra verdadera esencia, desarrollar nuestra capacidad de amar y vivir con más felicidad, en armonía con los demás y con lo que vayamos encontrando en esta vida siempre cambiante. Gestalt y meditación nos pueden nutrir del entusiasmo necesario para transitar por este camino de crecimiento personal, siempre que tengamos en cuenta lo que cada una de ellas puede aportarnos. Pero en último extremo, conviene tener presente que ambas son sólo herramientas: el dedo que señala la luna. En definitiva, como dice Jack Kornfield: *«ni la meditación ni la terapia son la solución: lo es la conciencia»*.

Abril 2007