A fondo ...

Psicología de la Meditación: una vieja andadura contemporánea

De vez en cuando conviene recordar que las señas de identidad de la Psicología se nutren de dos palabras griegas, *psiqué* y *lógos*. Para entender los nexos entre Psicología y Meditación ambas palabras son relevantes.

1. Meditación = atención, atención, atención

En la cultura occidental la palabra "meditar" se asocia con discurrir, reflexionar, razonar, pensar ... para conseguir algo. Es decir, *lógos* a gusto del consumidor. El prototipo estético de la persona que medita es "El Pensador" de August René Rodin (1840-1917) o el retrato de Jovellanos que pintó Francisco de Goya (1746-1828) y que puede disfrutarse en el Museo del Prado. En los entornos monoteístas meditar tiene que ver con pensar e imaginar al Ser Supremo, llámese Dios (es decir, Deus, Zeus), Alá, Yahvé, irrepresentable para musulmanes y judíos.

En la cultura oriental la palabra "meditar" tiene que ver con atención, con atención plena y continuada, con contemplar, con estar plenamente conscientes en cada lugar y momento. Es decir, el *lógos* entre paréntesis, brillando por su ausencia en los estados meditativos. El prototipo estético es cualquier estatua de Buda sentado en posición de loto, sentado con los michelines al aire, tumbado a punto de echarse un sueño o con cara de buenos días al despertar. En los entornos budistas, taoístas no hay ningún ser supremo en quien pensar o imaginar, ya que la realidad es impensable y carece de nombre.

El foco central de la meditación es, pues, la atención, proceso psicológico que se estudia como una asignatura troncal en la carrera y que practican los estudiantes tomando apuntes en el aula. Esa no es la atención con que se opera al meditar.

2. Psicología = Psique, Mente, Espíritu Consciente.

La palabra *psiqué* significaba originalmente "aliento vital" en griego clásico y paulatinamente permitió aludir a la individualidad consciente, llámese espíritu, mente, cuerpo, alma. A lo largo del siglo XX la noción de *psiqué* fue arrumbada al baúl de los recuerdos en Psicología de la mano del positivismo y del materialismo. Ahora bien a lo largo de las últimas dos décadas las llamada neurociencias han vuelto a abordar los estados de conciencia como asunto de estudio y paulatinamente la *psiqué* con distintos disfraces se ha situado en un primer plano de la investigación y de la acción psicológica. Determinados estudiantes y profesores de Psicología viajaron a Oriente durante las décadas de 1970 en adelante con becas de postgrado o de formación continua. Algunos cayeron en la cuenta de que una parte de los fenómenos psicológicos no se abordaban de modo suficiente a través de los paradigmas conductuales, cognitivo-conductuales, social, psicoanalítico. En las décadas de 1990 y del 2000 algunas de esas personas pei-

nan ya canas, tienen consolidadas sus plazas o tienen una clientela estable, y están en condiciones de indagar de nuevo en la psique humana, compartir sus hallazgos o publicar sus constataciones, desarrollos y propuestas.

3. Hitos en Psicología de la Meditación

En esta andadura hay algunos hitos que son poco o nada conocidos en los ambientes académicos o profesionales de la Psicología española. En 1971 Claudio Na-

ranjo y Robert Ornstein publicaron un libro titulado *Sobre la Psicología de la Meditación* cuya escritura estuvo plagada de desavenencias. No volvieron a escribir juntos. Naranjo es un psiquiatra chileno contratado entonces como investigador asociado en la Universidad de California en el Instituto de Investigación y Evaluación de la Personalidad. Su campo de interés y ejercicio profesional durante los años siguientes ha sido la Psicoterapia Gestáltica. Ornstein era un profesor asociado de Psicología en la Universidad de California y a lo largo de las décadas ha publicado varios libros sobre los estados de conciencia y el funcionamiento de la mente meditativa. El libro fue publicado bajo los auspicios del Instituto Esalen, destacado centro de investigación y desarrollo especializado en "explorar los nexos en común entre Ciencias de la Conducta, Filosofía y Religión a la hora de abordar los valores y potencialidades de la existencia humana". En los entornos académicos y profesionales españoles durante décadas se ha procurado incrementar el distanciamiento entre esas tres vertientes del saber y del hacer contrastado.

El segundo hito fue un libro que publicó en 1987 la editorial Clarendon Press del Grupo Oxford University Press titulado *La Psicología de la Meditación* y dirigido por Michael West entonces Investigador Estable en la Unidad de Psicología Social y Aplicada de la Universidad de Sheffield. Cada uno de los diez capítulos fue escrito por diez autores distintos, destacando tres capítulos que reseñan investigaciones que utilizan la meditación como variable independiente y tres capítulos que analizan las secuelas de utilizar la meditación en psicoterapia. Este libro no fue traducido al español. Michael West es un muy destacado experto en la Psicología de los grupos de trabajo en entornos laborales y productivos. La terminología que utiliza tiene raigambres meditativas en determinados pasajes. En el jardín de su casa suele meditar al atardecer.

El tercero hito lo marcó James Austin, profesor emérito de Neurología en el Centro de Ciencias de la Salud en la Universidad de Colorado y actualmente profesor de Neurología Clínica en el Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Missouri. En 1998 publicó un libro titulado *Zen y Cerebro* en el que combinaba capítulos que reseñan con minucia el estado de la cuestión en la investigación de laboratorio y capítulos escritos desde la óptica Zen, que conoce a fondo por haberse iniciado en ella a partir de un periodo de estancia como profesor invitado en una universidad japonesa. En el año 2006 ha publicado una segunda parte *Reflejos entre Zen y Cerebro* donde incorpora los hallazgos de investigaciones llevadas a cabo con resonancia magnética funcional. Ambos libros están publicados por el Massachussets Institute of Technology (MIT) y ninguno ha sido traducido al español por su alto grado de especificidad.

El cuarto hito lo constituyen una serie de libros escritos por psicólogos y publicados por editoriales como Kairós, Desclée de Brouwer, La Liebre de Marzo. Provienen de escuelas de investigación y actuación psicológica con etiquetas como "Psicología Transpersonal", "Psicología Humanista", "Psicología Positiva", "Inteligencia Emocional", "Fluir", "Psicoterapia Zen", "Crecimiento Personal", Focusing, Post-Rogerianos. En la trastienda aparecen referencias explícitas o implícitas a la meditación. La mayoría de estos libros suelen aparecer muy poco en la bibliografía recomendada de los cursos que se imparten en las universidades españolas. Ahora bien llegan a un público bastante amplio por las sucesivas ediciones que se comercializan. Buena parte de los psicólogos académicos y profesionales desconocen o minusvaloran estas líneas que son estrictamente psicológicas y se nutren de fuentes ocurrentes como "el directivo al minuto" o "lo que nunca le enseñaron en la universidad".

4. Psicología de la Meditación en marcha

En la facultad de Psicología de la Universidad Complutense puse en marcha en la primavera del año 2004 un seminario monográfico titulado *Psicología y Meditación Zen* al que asistieron con una regularidad superior al 90% un grupo de 30 alumnos de Psicología exclusivamente. En los cursos 2004/2005 y 2005/2006 ese seminario pasó a ser una asignatura de libre configuración con cuatro créditos y medio (45 horas) cuyo cupo máximo, 30 personas, se ha cubierto al segundo o tercer día del inicio del período de matricula. Se trata de sesiones prácticas donde se ejercita la meditación en movimiento y en quietud, donde se analiza textos clásicos y contemporáneos así como documentales en DVD sobre experiencias meditativas transculturales. El examen final es un ejercicio de auto-evaluación a partir de unas preguntas abiertas y de ciertas anotaciones en una libreta a lo largo del curso siguiendo unas directrices.

En el mes de mayo de 2006 se puso en marcha un grupo de trabajo en la sede del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid con la denominación "Psicología y Meditación" y en la que están inscritos unos 50 colegiados y no colegiados. Se cuenta con una lista de discusión vía correo electrónico y asisten los estudiantes de Psicología que lo solicitan como invitados. Cada mes hay una reunión en la que se discuten y planean actividades, una de ellas la programación de talleres específicos y otra la configuración de un corpus terminológico propio que permita consolidar un marco de referencia conceptual y una metodología operativa y práctica.

5. La inadecuación de la lengua española

La lengua española constituye una barrera a la hora de estudiar y expresar no-

ciones psicológicas en el ámbito de la meditación muy acuñadas en otras lenguas. Por ejemplo, términos como *awareness, mindfulness* y *consciousness* suelen traducirse los tres como conciencia cuando en realidad subyacen nociones con connotaciones que las diferencian. Lo mismo ocurre con expresiones como *self* y *no self* que aluden al sujeto como objeto que en francés se expresa como *moi* y que en español resulta un vocablo intraducible e inestable. Hay una determinada modalidad de meditación denominada *Vipassana* en sánscrito identificada en inglés como *mindfulness meditation* o *insight meditation* que no hay modo de identificar en palabras españolas solventes y estables. La palabra *insight* es otra pesadilla consuetudinaria en los libros de Psicología. Otro tanto cabe decir respecto al contraste entre *mindfulness y mindlessness* que se diluye en la mejor de las traducciones. En pocas palabras, la lengua española es una barrera a la hora de expresar nociones psicológicas en la interfaz entre Psicología y Meditación. *Mindfulness* es una expresión genérica en inglés que utilizan los psicólogos para referirse a los procesos de atención y conciencia articulados meditativamente sin tener que pronunciar la palabra meditación. Se usa *mindfulness* en vez de meditación al anunciar cursos y al resumir hallazgos en entornos fóbicos al uso de la palabra meditación. La lengua española tiene muletas de momento para dar cuenta y razón de modo comprensible de los procesos y productos psicológicos que se derivan del hecho de meditar. En otras palabras "verde que te quiero verde" de ahí que el grupo de trabajo en el Colegio Oficial de Psicólogos esté buscando modos de ponerse de acuerdo y aclararse. No es este el caso en inglés donde la terminología que sustenta los nexos entre Psicología y Meditación está acotada y consolidada en su uso a lo largo de los 25-30 años últimos. Todo se andará con voluntad.

Como conclusión señalar que suele haber un antes y un después entre aquellos psicólogos y psicólogas que se sientan a meditar al estilo zen, vipassana, yoga y descubren o rechazan unas órbitas sorprendentes de la psique humana en quietud.

Dr. José M. Prieto
Catedrático de Universidad, Psicología, Universidad Complutense

Publicidad

a+d
aprendizajeydesarrollo
neuropsicologia clinica y educativa

CURSOS BREVES NEUROPSICOLOGIA
Marzo 2007

Sab.3: Dispraxia: más allá del trastorno especifico del desarrollo de la coordinación en la infancia.
Francisco Rodriguez Santos
Sab. 10: Evaluación e intervención en coma vigil: un caso clinico.
Macarena Centenera
Sab. 17: El niño desorganizado: un paciente prototipo
Antonieta Cendoya
Sab.24: Atención temprana: una valoración integral.
Susana Villanueva
Sab. 31: Las afasias: una aproximacion al diagnóstico y la rehabilitación neuropsicológica.
Elena Marulanda

ESCUELA DE PRACTICAS CLINICAS
Trastornos del desarrollo y del aprendizaje

200 horas prácticas – Enero a Abril 2007
7 alumnos
Objetivo: conocer la evaluación e intervención interdisciplinar y el papel integrador del neuropsicólogo.
Acceso a tests y baterías, proceso diagnóstico y redacción del informe final. Implementación y control de programas de intervención.
Profesores: neuropsicólogos, psicólogos, neuropediatra, psiquiatra, fonoaudiólogo, psicopedagogos
Atención individualizada al alumno. Evaluación semanal.
Acreditación: créditos en trámite
Requisitos: ultimo curso o Licenciatura en Psicología o Medicina

Consulte nuestra página web: www.aprendizajeydesarrollo.com

PSICODOC

una gran biblioteca en sus manos

BASE DE DATOS BIBLIOGRÁFICA DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS AFINES

Edita

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Patrocinado por

UNESCO

Con los auspicios

IUPsyS

International Union of Psychological Science

Con la Colaboración

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE

Asegure los resultados de sus actuaciones profesionales conociendo las técnicas más eficaces

Enlaces al texto completo de los trabajos. En la actualidad, más de 6.000 enlaces, que se incrementarán cada mes.

Las cinco revistas del Colegio a texto completo:

- Anuario de Psicología Jurídica
- Clínica y Salud
- Intervención Psicosocial
- Psicología Educativa
- Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones

Y también:

• Papeles del Psicólogo • Psicológica • Psicothema • Revista de Neurología • Salud Mental • Trastornos adictivos... y muchas más revistas, consulta nuestra web

Innove y enriquezca su labor aprovechando el conocimiento y los avances alcanzados

Encontrará respuestas a muchos de los interrogantes que se presentan en su quehacer profesional.

↘ *¿Cómo valorar la credibilidad del testimonio en niños que sufren abuso sexual?*

↗ *¿Qué técnicas de intervención son más adecuadas para el tratamiento de estrés postraumático?*

Una gran biblioteca que no ocupa espacio en su despacho, sin limitaciones de horarios ni desplazamientos. Con más de 70.000 referencias bibliográficas Vd. encontrará lo que busca de forma precisa y ágil.

AHORRE TIEMPO GANE EN CALIDAD

No encontrará nada más completo que PSICODOC: psicología clínica+psicología educativa+intervención social+psicología organizacional+psicologia forense+psicología vial+etc.

Por un importe similar al de una sola publicación, podrá conocer lo que se publica en más de 400 revistas, 600 congresos y libros, actualizado mes a mes.

¡REALICE YA SU SUSCRIPCIÓN!

Cuesta de San Vicente N 4, 6ª pl. 28008 Madrid Fax: 34-91-559 03 03 biblioteca@cop.es http://psicodoc.copmadrid.org

SUSCRIPCIONES Tel: 91 541 99 99 Ext. 609 INFORMACIÓN Tel: 91 541 99 99 Ext. 613