

# El Monje y el Psiquiatra: Una conversación entre Tenzin Gyatso, el 14o. Dalai Lama, y Aaron Beck, fundador de la Terapia Cognitiva.

The Monk and the Psychiatrist: A conversation between Tenzin Gyatso, the 14th. Dalai Lama and Aaron Beck, founder of Cognitive Therapy.

Luis Giuffra<sup>1</sup>.

*"La mente es su propio lugar y puede hacer del infierno un paraíso, o del paraíso un infierno"*

*John Milton. El Paraíso Perdido.*

El 13 de Junio del 2005, en la ciudad sueca de Gotenburgo, y en el marco del 5<sup>to</sup> Congreso Internacional de Psicoterapia Cognitiva, tuvo lugar un encuentro histórico e inusual entre dos personas que, a primera vista, parecerían tener poco en común. Por un lado, Aaron Beck, el psiquiatra que inició, expandió y desarrolló la terapia cognitiva, y por otro, Tenzin Gyatso, líder espiritual de millones de budistas tibetanos y su jefe de estado en el exilio, el 14o. Dalai Lama (1).

La presencia de Aaron Beck como uno de los invitados centrales al Congreso no fue, por supuesto, ninguna sorpresa. Beck es el mundialmente conocido fundador de una terapia cuya eficacia ha sido exitosamente examinada una y otra vez por los más rigurosos métodos científicos. Entrenado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale e influenciado

inicialmente por el psicoanálisis, este octogenario patriarca continúa muy activo. Es el presidente del Instituto Beck para la Terapia Cognitiva y la Investigación, y es el presidente honorario de la Academia de Terapia Cognitiva. En el 2006, recibió el prestigioso premio Albert Lasker de Medicina por desarrollar este método terapéutico, "que ha transformado el entendimiento y tratamiento de muchos desórdenes psiquiátricos, entre ellos la depresión, la conducta suicida, la ansiedad generalizada, los ataques de pánico y los desórdenes de la alimentación" (Lasker Foundation).

La presencia del Dalai Lama sí necesita de una explicación. De acuerdo a la tradición budista, el Dalai Lama es la XIVa reencarnación de *Avalokithesvara*, el *Bodhisattva* de Compasión Infinita. El Dalai Lama es

<sup>1</sup> Profesor Auxiliar de Psiquiatría Clínica. Washington University. St. Louis, Missouri. USA.

la figura principal de la cuarta religión más grande del planeta, el budismo, con varios cientos de millones de practicantes. Viajero incansable, el Dalai Lama es constantemente criticado por los comunistas chinos, quienes invadieron Tibet en 1958 y lo anexionaron a su territorio. Durante la invasión china, el Dalai Lama pudo escapar a la India y, desde Dharamsala, dirige ahora el gobierno tibetano en el exilio.

Es conocido el interés del Dalai Lama en las ciencias, y en especial en las neurociencias. Él ha dicho que, de no haber sido identificado a los cuatro años de edad como la reencarnación del XIIIer Dalai Lama, le hubiera gustado ser ingeniero. El Dalai Lama tiene admiración y respeto por el método científico. Incluso, propone que, si este método prueba que algún precepto budista está equivocado, el budismo tiene que cambiar para acomodarse a lo que la ciencia descubra. Su interés en las ciencias va desde la física (participó hace unos años en un coloquio en el prestigioso M.I.T., *Massachusetts Institute of Technology*) hasta la neurobiología y la psicología. En su oficina de Dharamsala, se ha reunido frecuentemente durante los últimos 20 años con científicos en conversatorios que buscan concordancias y acercamientos entre la ciencia occidental y el pensamiento budista. En el caso específico de las neurociencias, estas reuniones han sido muy fructíferas y han resultado en una colaboración que aún continúa entre científicos occidentales y monjes contemplativos.

¿Qué tienen en común el Dalai Lama y Aaron Beck? Para poder responder a esta pregunta y entender el significado de su encuentro es necesario revisar algunos conceptos básicos tanto de la terapia cognitiva como del budismo.

### **Orígenes de la terapia cognitiva**

La idea central de la terapia cognitiva es que nuestras emociones no están principalmente determinadas por los hechos y experiencias que encontramos en nuestras vidas, sino por la forma en que nuestras mentes perciben, analizan y procesan estos hechos. La depresión y la ansiedad resultan de distorsiones en nuestros pensamientos, es decir en nuestra manera de pensar respecto a la vida y sus problemas y a cómo nosotros mismos los afrontamos y manejamos.

Esta idea, si bien fue generalizada en la práctica clínica por Beck, no es nueva. Como veremos más adelante, para muchos, el primer terapeuta cognitivo

fue el Buda, que enseñó su doctrina hace 2500 años. Quinientos años después, el filósofo estoico griego Epicteto (55 DC – 135 DC) presentó ideas en las que es fácil reconocer las semillas de lo que ahora llamamos terapia cognitiva. En su obra "*Enchiridion*" explica que los hombres se perturban más por la visión u opinión que tienen de los acontecimientos que por estos mismos. Su máxima: "los hombres no se perturban por las cosas sino por la opinión que tienen de éstas", explica en pocas palabras un concepto esencial de la terapia cognitiva. En Hamlet, Shakespeare escribe que "nada es bueno o malo, pero nuestros pensamientos lo hacen así". Y más tarde, Alexander von Humboldt escribió estar convencido que "nuestra felicidad o infelicidad dependen mucho más de la forma en que afrontamos los eventos de nuestras vidas, que de la naturaleza misma de éstos".

Albert Ellis, contemporáneo de Aaron Beck y fundador de la Terapia Emotiva Racional, desarrolló su famoso Modelo ABC para el diagnóstico y tratamiento psicológico. El modelo afirma que los trastornos emocionales (C) no derivan directamente de los acontecimientos vitales de la vida actual o los acontecimientos pasados (A), sino se generan a partir de determinadas creencias irracionales o exigencias (B) que el propio sujeto ha adquirido y en las que se "autoadoctrina" constantemente. Ellis es considerado como uno de los grandes contribuyentes a las ideas de la terapia cognitiva moderna.

Es Aaron Beck, sin duda, el personaje más reconocido en la historia de la terapia cognitiva. Entrenado inicialmente en el psicoanálisis, su trabajo clínico pronto lo llevó a reconocer cómo la raíz de los problemas de muchos de sus pacientes estaba en ideas equivocadas y distorsiones en los pensamientos. Sus observaciones lo llevaron a postular cómo ciertos pensamientos negativos son responsables de las distorsiones en el pensamiento de los pacientes depresivos. Beck notó que estos pacientes desarrollan pensamientos negativos acerca de ellos mismos, del mundo que los rodea y del futuro. El tratamiento que propuso empieza por ayudar a los pacientes a identificar estas distorsiones cognitivas, a confrontarlas y resolverlas con la lógica y la razón. Beck no sólo desarrolló la terapia cognitiva sino que la popularizó y difundió. Además, empleó el método científico en estudios clínicos que han demostrado su eficacia en una variedad de trastornos mentales. La terapia cognitiva es, sin duda, la psicoterapia más estudiada y validada con la que contamos en el momento actual.

## El Buda y el budismo

En sánscrito, la palabra Buda significa "ser despierto", aquel que ha superado la ignorancia y es capaz de ver la realidad tal y como es, sin ninguna falta, delusión u obstrucción mental. Este estado de realización absoluta, de iluminación y de poder entender la naturaleza última de todos los fenómenos, se llama Nirvana. En la tradición budista, muchos han llegado a ser budas y muchos otros lo lograrán en el futuro (2). Sin embargo, hubo un Buda que fundó el budismo actual, el Buda histórico, del que mucho se sabe por los miles de documentos dejados por sus discípulos: Sidarta Gautama.

Hace unos 2500 años nació un príncipe en Lumbini, ciudad que pertenecía a un pequeño reino en el norte de la India y que hoy forma parte de Nepal. Se llamó Sidarta Gautama. Perteneció a la familia real Shakya, por lo que también se le conoce como Buda *Shakyamuni* (la traducción de muni es Sabio, "Ser Adepto"). Su padre lo protegió mucho durante su crianza, preparándolo para que lo suceda en el trono. Tuvo una infancia y una adolescencia privilegiadas. Al entrar en la edad adulta, pudo tomar contacto con la gente común que vivía fuera de palacio y, por primera vez, pudo observar en toda su magnitud el sufrimiento humano: vio a gente anciana, a enfermos e incluso a un muerto. Esto lo hizo comprender que todos nosotros, sin excepción alguna, estamos sometidos a los sufrimientos de las enfermedades, de la vejez y de la muerte. El constatar que todos estamos destinados a experimentar sufrimiento lo hizo desarrollar una profunda compasión hacia todos los seres vivientes, y lo determinó a descubrir la forma de dejar de sufrir. A los 29 años, decidió dejar su vida de príncipe y dedicarse por completo a alcanzar la Iluminación (Budeidad o Nirvana), un estado mental sin sufrimiento. Por unos años, se dedicó al ascetismo, y vivió en medio de privaciones extremas. Este camino no lo llevó a encontrar la solución que buscaba. A los 35 años, decide meditar hasta poder encontrar la fórmula que le permita de una vez por todas dejar de sufrir. Se propuso meditar ininterrumpidamente hasta encontrarla. Lo logró en 49 días, y dedicó los siguientes 45 años de su vida a enseñar y difundir la forma de liberarse completamente del sufrimiento y alcanzar la Iluminación. Sus enseñanzas constituyen el *Dharma* ("Protección") para la comunidad de monjes que lo practican, la *Sangha* ("Asamblea" o "Comunidad"). Para convertirse en budista, uno tiene que tomar refugio en las Tres Joyas de esta religión: el Buda, el *Dharma* y la *Sangha*.

El primer sermón del Buda (el Sermón de Benares) fue el que impartió a cinco de sus antiguos compañeros de ascetismo poco tiempo después de alcanzar Nirvana, y que se conoce como el discurso (*Sutra*) de Las Cuatro Nobles Verdades, la esencia misma del budismo. El discurso fue dado en la misma forma en que los médicos de la época describían a una enfermedad: Síntoma, Causa, Pronóstico y Tratamiento.

La Primera Verdad es la verdad del sufrimiento. El sufrimiento (en sánscrito, *Dukha*) existe. Éste es el síntoma de la enfermedad que aqueja a todos los seres vivientes. El sufrimiento, descontento o insatisfacción está presente a lo largo de nuestras vidas, y toda existencia es insatisfactoria. Nada es felicidad completa. Sufrimos al nacer, al envejecer, al enfermarnos y al morir. Separarnos de lo que deseamos o no obtener lo deseado causan sufrimiento, así como las enfermedades y la muerte de nuestros seres queridos.

La Segunda Verdad es la del origen del sufrimiento. Para el Buda, el sufrimiento y la infelicidad se originan en los anhelos y deseos incumplidos, y en el apego y el aferramiento a lo impermanente. Estas son las causas de la enfermedad. Sufrimos al no poder lograr lo que deseamos, al aferrarnos a lo material e imperecedero, y al ignorar la verdad última de las cosas, que son impermanentes.

La Tercera Verdad es la de la cesación del sufrimiento. Este es el pronóstico de la enfermedad: el sufrimiento puede cesar eliminando los deseos, apegos e ignorancia, y no dejarlos controlar nuestra existencia. El pronóstico es, por tanto, bueno, y la enfermedad es curable.

La Cuarta Verdad es la de la cura o tratamiento, la que explica la forma de cesar de sufrir, de vencer a la ignorancia y alcanzar la Budeidad (Iluminación). Esto se logra siguiendo el Sendero o Camino Octuple, el equivalente budista a los diez mandamientos cristianos:

1. La comprensión correcta (conocer y entender las Cuatro Nobles Verdades)
2. El pensamiento correcto (no ceder a los deseos, a las pasiones o al odio)
3. La palabra correcta (no hablar inútilmente y no mentir)
4. La acción correcta (no matar, robar, herir o violar)
5. La ocupación correcta (trabajar en forma digna y sin dañar a otros)
6. El esfuerzo correcto (eliminar los malos instintos y desarrollar los buenos)

7. La atención correcta (estar consciente de los acontecimientos externos, mentales, emocionales y corporales). La palabra inglesa que se aplica a este concepto es *mindfulness*, que se discutirá mas adelante (3).
8. La meditación correcta

Para el Buda, el dejar de sufrir depende exclusivamente de la mente. No sufrimos por lo que nos sucede en la vida, sino por la forma en que nuestras mentes procesan y analizan lo que nos ocurre. Esta idea central del budismo es la que corresponde a la idea central de la terapia cognitiva. La forma de llegar al Nirvana es, por tanto, entrenando nuestras mentes. El estudio de la mente es central al budismo, y se lleva a cabo con un detalle y profundidad únicos. Para el budismo, las causas de nuestros problemas no son agentes o eventos externos, sino un solo agente interno: una mente no entrenada, ignorante y habitualmente errada en sus apreciaciones, dominada por la ignorancia, por los apegos y los deseos. El entendimiento de nuestra mente y sus funciones es esencial en el camino a la liberación del sufrimiento, y solo se puede lograr a través de nuestra propia experiencia. El Buda dejó muchas enseñanzas para lograr escapar de la insatisfacción y el sufrimiento, pero aconsejó no tomar sus ideas literalmente o como acto de fe sino examinarlas detalladamente “de la misma manera como un orfebre examinaria la calidad del oro”. El Buda enseñó el camino mediante el cual él llegó al Nirvana, y sugiere que investiguemos con nuestra propia experiencia si ese mismo camino puede ser exitoso para cada uno de nosotros (2). El budismo no enseña en forma dogmática, sino puramente experimental.

El budismo tiene características únicas que lo diferencian de las grandes religiones monoteístas del mundo (cristianismo, judaísmo y el Islam):

1. El budismo es una religión atea. En el budismo, no hay un creador omnipotente al que hay que servir y honrar. El Buda tuvo una actitud un tanto despectiva hacia sus discípulos cuando éstos le preguntaban acerca del origen del mundo, de la existencia de un Dios creador, o de la vida después de la muerte. Para el Buda, estas preguntas son imposibles de contestar (Indeterminadas) y preocuparse por ellas no nos ayuda en lo absoluto a alcanzar el Nirvana. Una y otra vez, él recalcó que sus enseñanzas se limitaban a las Cuatro Verdades: la existencia del sufrimiento, sus causas, la posibilidad de eliminarlo, y al camino necesario a seguir para alcanzar la

Iluminación. El siempre rechazó ser visto como un ser especial o divino.

2. El budismo no es dogmático. El budismo es experimental y empírico. El Buda pidió a sus discípulos que intenten seguir su mismo camino sólo si les era útil. El pidió explícitamente a sus discípulos no tomar sus enseñanzas como artículos de fe, a cuestionarlo todo, y a experimentar personalmente todo lo que el sugería.
3. El budismo no proselitiza. No han habido guerras iniciadas por budistas para conquistar o imponer sus ideas. El Dalai Lama jamás pide conversiones al budismo en sus charlas. Para muchos, el budismo es una filosofía de vida compatible con las enseñanzas de otras religiones; por tanto, cristianos, judíos o musulmanes pueden incorporar preceptos budistas en sus vidas sin dejar de practicar sus religiones.

Eliminar el sufrimiento y alcanzar el bienestar y la felicidad es la idea central en el budismo. Bután, país oficialmente budista, no mide su desarrollo con el Producto Interno Bruto: en 1972, su rey, Jigme Singye Wangchuck decidió usar en cambio la Felicidad Interna Bruta, una nueva métrica sin definición cuantitativa. La FIB se determina con información proveniente de cuatro áreas: el desarrollo socioeconómico sostenible e igualitario, la preservación y promoción de valores culturales, la protección del medio ambiente y el establecimiento de un buen gobierno.

### La mente en el budismo

El estudio de la mente es el tema central del budismo. Para el Buda, todo depende de la mente, y ésta puede cambiar con el entrenamiento correcto. El énfasis que el budismo pone en el conocimiento de la mente es tal que, para muchos, más que una religión, el budismo es una ciencia de la mente. El budismo concibe a la realidad como construída por el pensamiento. Es la mente la que produce opiniones o valoraciones que actúan como generadoras de pasiones que llevan a la insatisfacción y al sufrimiento. La mente es el único elemento que motiva y dirige todas nuestras acciones, y es la única responsable de nuestra felicidad o de nuestra falta de ella. Es por tanto esencial entender cómo la mente capta e interpreta el mundo exterior.

El budismo ha desarrollado con gran profundidad el estudio de cómo la mente adquiere y procesa información. La mente está usualmente inundada de estimulación externa e interna y, por tanto, es difícil estudiarla. La mente está intrínsecamente ligada al objeto de su atención. Una mente no puede existir de manera

independiente y sin un objeto. Si, a través de una meditación profunda, aprendemos a liberar a nuestra mente de toda interacción con objetos y experiencias internas y externas, lograremos que la mente se concentre en sí misma como objeto de atención y estudio. Sólo así podremos apreciar una mente totalmente clara y sabia.

Conocer al detalle el funcionamiento de la mente de acuerdo al budismo es una tarea muy compleja, profunda y ligada a la práctica de la meditación. Para los efectos de este artículo, baste decir que el estudio budista de la mente la subdivide en muchas "mentes", entre las cuales están las mentes principales, pasivas o primarias, que se encargan de recibir pasivamente los fenómenos sensoriales (visuales, auditivos, gustativos, olfativos y táctiles) así como una mente conceptual. Adicionalmente, los textos budistas describen 51 factores mentales secundarios, que emergen de la mente en respuesta a cualidades de los objetos y experiencias que encontramos. Los factores mentales perciben cualidades de los objetos. Así, no percibimos las cosas directamente sino que las percibimos a través de lo que pensamos de ellas. Algunos de estos factores mentales secundarios son negativos, tales como la ignorancia, el apego y el odio, y son las causas de nuestro sufrimiento e insatisfacción. Otros, por el contrario, son positivos, como la ecuanimidad, la compasión, la confianza, el optimismo, la tranquilidad, el altruismo y la bondad; factores que nos permiten generar una mente clara y saludable.

Una vez entendidos los principios del budismo y de la terapia cognitiva, es posible comprender y apreciar sus muchas similitudes. Estas concordancias fueron descritas por Beck y el Dalai Lama en forma muy amistosa y amena en la conferencia de Gotenburgo.

### **Budismo y terapia cognitiva: El Monje y el Psiquiatra**

En su encuentro, Beck y el Dalai Lama discutieron muchas áreas en común. El primer tema fue el de los pensamientos negativos. Para ambos, los pensamientos negativos son producto de una mente equivocada que interpreta erróneamente la realidad. Los budistas usan la meditación analítica para descubrir estos errores, y tienen una variedad de técnicas para transformar una visión negativa de la realidad en una más objetiva, realista y saludable. Para Beck, el análisis cognitivo del odio casi siempre revela distorsiones en el pensamiento. Para ambos, el desarrollo de la compasión por los demás

y el distanciarse de los pensamientos negativos tienen un gran efecto en reducir sentimientos hostiles hacia los demás. Al comentar el libro de Beck *Prisioneros del odio* (un análisis cognitivo del origen del odio, la hostilidad y la violencia) el Dalai Lama consideró al libro como "literatura budista".

Ambos coincidieron en señalar cómo los apegos a lo material e impermanente nunca conducen a la felicidad, sino a generar una mente insaciable que constantemente busca conseguir más y más. Los apegos y aferramientos descritos en la literatura budista son similares a la adicción a los objetos materiales descrita en la literatura cognitiva. Lo material, sin duda, puede producir placer temporal, pero nunca asegura la felicidad.

Otra área de gran coincidencia entre ambos es la del análisis del dolor y el sufrimiento. Ambas tradiciones establecen una diferencia clara entre el dolor (algo inevitable en nuestras vidas) y el sufrimiento (las reacciones emotivas al dolor, subjetivas y más sujetas a nuestro control). Para enseñar la diferencia entre el dolor y el sufrimiento, el Buda usó la analogía de las dos flechas. Si a una persona le cae una primera flecha, siente dolor. Si esa persona tiene una mente poco instruída, no sólo experimenta el dolor del flechazo, sino también reacciones emotivas asociadas: desesperación, angustia y desazón. Es, decía el Buda, como recibir dos flechazos: el primero produce dolor, y el segundo produce sufrimiento. Muchas veces, la segunda flecha es más destructiva que la primera. Para Beck, este enfoque es idéntico al de la terapia cognitiva, donde se instruye a los pacientes a distanciarse emotivamente del dolor físico para minimizar su impacto.

En resumen, hay al menos tres grandes áreas de convergencia y entendimiento entre el budismo y la terapia cognitiva:

Primero, tanto la terapia cognitiva como el budismo buscan erradicar el sufrimiento y lograr el bienestar.

En segundo lugar, ambas tradiciones profesan la firme convicción de que nuestras emociones no son resultado de hechos reales, sino de la forma en que nuestras mentes procesan estos hechos.

Y en tercer lugar, tanto el budismo como la terapia cognitiva usan técnicas parecidas para entrenar la mente a ver el mundo con claridad y objetividad, y no a través



de valores, asunciones y distorsiones que generan sufrimiento. Los budistas practicantes y los terapeutas cognitivos comparten (muchas veces sin saberlo) el mismo objetivo: entrenar la mente para erradicar el sufrimiento y alcanzar la felicidad (4).

Dice Aaron Beck: “En base a mis lecturas y discusiones con Su Santidad [el Dalai Lama] y otros budistas, estoy impresionado con la idea de que el budismo es la filosofía y psicología más cercana a la terapia cognitiva, y vice versa”. Beck identifica las siguientes áreas en común entre el budismo y la terapia cognitiva:

1. Ambos buscan el mismo objetivo: eliminar el sufrimiento y la insatisfacción, lograr la serenidad y la paz interior.
2. Ambos tienen los mismos valores. Le dan mucha importancia a la sabiduría, la compasión y el entendimiento, y a aceptar a los demás. Fomentan el altruismo y no el egoísmo. Favorecen el método científico sobre la superstición.
3. Ambos identifican a las mismas causas de la insatisfacción y el sufrimiento: la mente asocia ideas negativas a ciertos eventos de nuestras vidas. La mente experimenta odios, apegos, envidias y deseos basados en la ignorancia.
4. Ambos utilizan métodos similares para entrenar y calmar la mente. Usan técnicas cognitivas como la introspección, la reflexión, la identificación de pensamientos distorsionados y el uso de varios ejercicios mentales.
5. Ambos le dan un gran valor a generar y cultivar un estado de alerta y atención mental (“mindfulness”) con probados efectos terapéuticos.

### **El budismo y las neurociencias**

Para muchos, el budismo es, más que una religión, una ciencia de la mente. El budismo rechaza dogmas, promueve la experimentación y el empiricismo. Es eminentemente práctico. Con estas características, no llama la atención el entusiasmo que despierta entre la comunidad científica occidental. Para Albert Einstein, “si hay una religión que pueda absorber las necesidades de la ciencia moderna, es el budismo”.

El interés del Dalai Lama en las neurociencias es no sólo teórico, sino práctico. Sus contactos con científicos alrededor del mundo han contribuido al desarrollo de un diálogo muy fructífero entre los monásticos (practicantes de la meditación y de los

métodos budistas) y especialistas en la biología del sistema nervioso. En el 2005, el Dalai Lama fue el invitado de honor en el Congreso Anual de la Sociedad Americana de Neurociencias, en donde presentó sus ideas sobre “La Ciencia y Aplicaciones Clínicas de la Meditación”. Con su ayuda, científicos de la Universidad de Wisconsin han empezado a estudiar la neurobiología de la meditación en monjes budistas con hasta 50,000 horas de práctica contemplativa. Estos monjes, traídos a Wisconsin desde sus aislados monasterios asiáticos, han permitido confirmar que los ejercicios mentales causan cambios en la anatomía y fisiología del sistema nervioso central. Las imágenes por SPECT (*single photon emission computerized tomography*), los sofisticados electroencefalogramas multi-canales y las resonancias magnéticas funcionales de los cerebros de estos monjes budistas muestran sorprendentes cambios neurofisiológicos muy significativos como resultado de su práctica de la meditación (5).

### **La meditación y la práctica clínica: el concepto de “mindfulness”**

Dado que el budismo busca eliminar el sufrimiento y alcanzar la felicidad, es una disciplina afín a las ciencias de la salud mental, como la psicología y la psiquiatría. Quizás el concepto de *mindfulness*, tan presente en el budismo (aunque no único a esta disciplina) sea la idea que más ha calado en la psicología occidental, el más estudiado, y el que más aplicaciones clínicas ha tenido.

*Mindfulness* es una palabra inglesa con difícil traducción al español. Es la práctica de estar alerta y prestar atención en el momento, en el presente, y sin prejuicios, a lo que tenemos en mente. Cualquier pensamiento, emoción o sensación en nuestras mentes es aceptado tal cual. *Mindfulness* requiere regular nuestra atención para mantenerla en la experiencia inmediata y reconocer eventos mentales en el momento presente. Los eventos mentales son observados y aceptados abiertamente, sin darles ningún valor especial, y sin las distorsiones mentales producto de asunciones o prejuicios. Este es un componente esencial de la psicología budista, y es parte del Camino Octuple para llegar al Nirvana.

A pesar de ser parte esencial del budismo, *mindfulness* no es un concepto religioso. Es más, no es ni siquiera un concepto espiritual. Es, en realidad, un concepto puramente cognitivo, reconocido y

estudiado hace mucho por la ciencia occidental, y que tiene varias aplicaciones prácticas. El estudio sistemático y las aplicaciones clínicas de *mindfulness* han sido el puente entre científicos occidentales y los monjes budistas (6). En la actualidad, este concepto ha sido incorporado a la práctica de la psicología clínica de varias escuelas, incluyendo a la Gestalt, la Terapia de Aceptación y Compromiso (*Acceptance and Commitment Therapy, ACT*), la Terapia Dialéctico-Conductual (*Dialectical Behavioral Therapy, DBT*) y a la terapia cognitiva. Dentro de esta última, destacan las aplicaciones conocidas como *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* y *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*. Las aplicaciones clínicas de terapias basadas en *mindfulness* han demostrado ser de utilidad en el tratamiento del dolor crónico, la depresión, la ansiedad, las farmacodependencias y las conductas suicidas recurrentes.

MBCT es una combinación de la terapia cognitiva tradicional y las técnicas de *mindfulness*. MBCT ha sido exitosa en el tratamiento de la depresión y la ansiedad y, especialmente, en la prevención de episodios depresivos en pacientes en remisión.

MBSR, desarrollada en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts por Jon Kabat-Zinn, ha sido utilizada con éxito en el tratamiento de la ansiedad, la depresión y el dolor crónico. Su uso es complementario al uso de la farmacoterapia, y, combinadas, tienden a dar los mejores resultados. Actualmente, se practica de una u otra forma en muchos hospitales y clínicas alrededor del mundo, y es objeto de continua investigación.

## CONCLUSIONES

El budismo, con 2500 años de existencia, ha sido y sigue siendo una fuente sorprendente de ideas y conceptos aplicables a nuestra salud mental. Al tener como objetivo central el enseñarnos a dejar de sufrir, el budismo es inmediatamente atractivo para cualquier especialista en salud mental dedicado a tratar pacientes con una variedad de trastornos psicológicos. Los principios budistas tienen mucho en común con lo que predica la terapia cognitiva, como se aprecia en el

diálogo mantenido por sus más destacados representantes.

En el último siglo, el budismo se ha hecho más y más conocido en el mundo occidental, despertando la curiosidad intelectual de filósofos y científicos en muchas áreas de la ciencia moderna. El Dalai Lama ha jugado un papel protagónico en difundir las ideas budistas y sus implicancias para la ciencia en occidente. Participa anualmente de conferencias organizadas por el *Mind and Life Institute*, una organización puente entre científicos occidentales y monásticos contemplativos. Se reúne con frecuencia con filósofos, físicos, genetistas, neurocientíficos, psicólogos y psiquiatras en busca de un diálogo mutuamente enriquecedor. Desde su primera visita a occidente en 1973 (en la que visitó un observatorio astronómico en Cambridge, Inglaterra) ha mantenido un diálogo sin precedentes con representantes de la ciencia occidental.

La psicología y las neurociencias se han beneficiado enormemente de este diálogo, y el futuro es aún más prometedor. Desde las aplicaciones básicas como el mapeo cerebral de los efectos de la meditación y la compasión, hasta las aplicaciones clínicas de la meditación y del concepto de *mindfulness*, se han abierto nuevos horizontes gracias al encuentro de dos mundos y visiones (la ciencia occidental y las tradiciones budistas orientales) que, aunque a primera vista disímiles, terminan siendo sorprendentemente similares y complementarios en objetivos y métodos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. El video del encuentro entre Aaron Beck y el Dalai Lama se puede ver en [www.tpccpg.com/beck/MeetingOfTheMinds.html](http://www.tpccpg.com/beck/MeetingOfTheMinds.html)
2. Estrada G. Hacia el Buda desde el Occidente: sus enseñanzas sin mitos ni misterios. Axess Book Printing; 2008.
3. Siegel DJ. The Mindful Brain. W. W. Norton & Company.; 2007.
4. His Holiness the Dalai Lama and Cutler, Howard C. The Art of Happiness. Riverhead Books; 1998.
5. Hanson R Mendius. Buddha's Brain. New Harbinger Publications, Inc; 2009.
6. Baer R. (Ed). Mindfulness-Based treatment Approaches. Academic Press; 2006.