

<b>Medio</b>	Revista Ya (El Mercurio)
<b>Fecha</b>	4-12-2012
<b>Mención</b>	Mark Epstein, psiquiatra, La nueva psicología budista. Mención al seminario y workshop que dictará en la UAH.

MARK EPSTEIN, PSIQUIATRA

# LA NUEVA PSICOLOGÍA *budista*

Rescatando la antigua sabiduría sobre el funcionamiento de la mente y analizando sus convergencias con el trabajo psicoterapéutico, Mark Epstein se ha convertido en uno de los pioneros en unir la psicoterapia con la meditación. Así lo plasma en sus libros, su ejercicio como psicoanalista y sus conferencias por medio mundo. "La meditación nos ofrece la clave para vincularnos directamente con la vida misma", explica en esta entrevista, a pocos días de venir a Chile.

POR PAULA ANDRADE D.



**M**ark Epstein forma parte del grupo de intelectuales que transformó

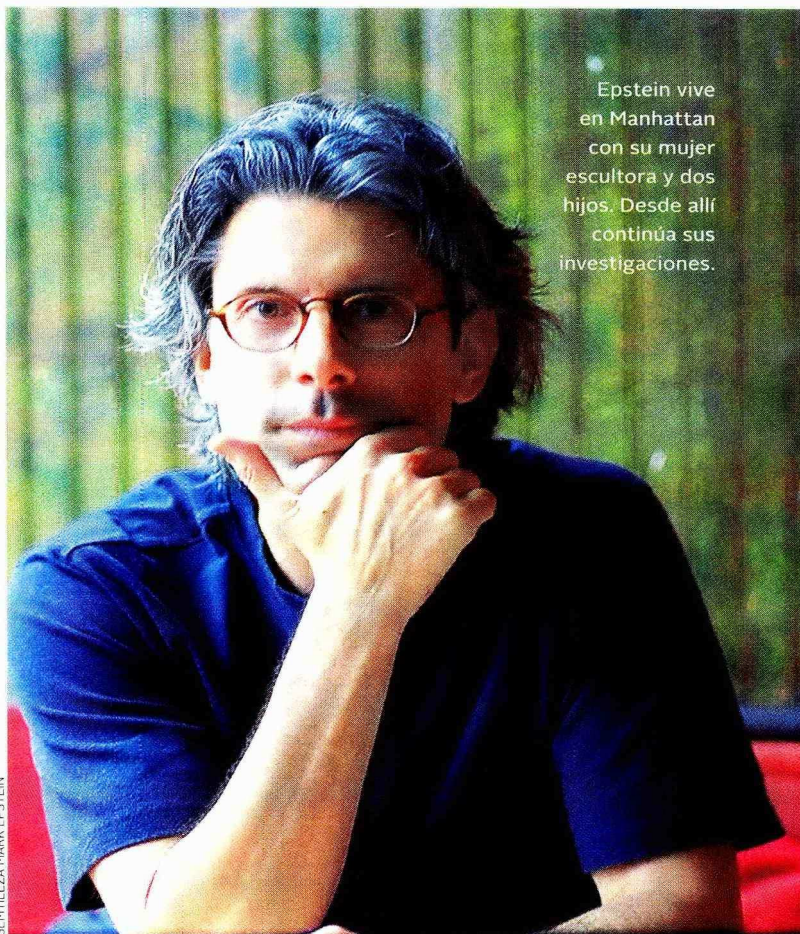
la manera de entender las prácticas contemplativas en Occidente. En lugar de recluirse en espacios monásticos, adoptando los ritos de un monje o fusionándose por otra vía con el universo espiritual exótico, el hombre nacido en Anchorage (Alaska, 1953) escogió Nueva York para desplegar –entre rascacielos, práctica psicoanalítica y deberes familiares– su particular aporte a la sociedad: conectar la psicoterapia con la meditación budista.

**–¿Se siente un revolucionario o quizás un pionero?**

–Tuve la inusual experiencia de aprender psicología y filosofía budistas antes de saber mucho sobre psicología o medicina occidental. Después de encontrar la enseñanza budista y viajar a Asia a estudiar con maestros, fui a la escuela de medicina y me convertí en psiquiatra. Ahora paso la mayor parte del tiempo atendiendo pacientes. También he escrito cierto número de libros intentado traducir el pensamiento budista al lenguaje psicológico de Occidente. Ambas escuelas tienen mucho que enseñarse mutuamente –explica desde su casa en el barrio TriBeCa, centro de Manhattan, donde vive junto a su esposa, la escultora Arlene Shechet, y sus hijos Sonia y Will.

Antes de graduarse del Harvard College y de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, Mark Epstein ya había viajado a la localidad india de Dharamsala para estudiar la “respuesta de relajación” de ciertos budistas tibetanos. Con la venia

del Dalai Lama, en 1979 observó que los monjes eran capaces de hacer cosas extraordinarias, como controlar el mecanismo que regula la temperatura corporal o influir en su sistema nervioso involuntario.



Epstein vive en Manhattan con su mujer escultora y dos hijos. Desde allí continúa sus investigaciones.

GENTILEZA MARK EPSTEIN

**SUS TRES PRINCIPALES LIBROS YA HAN VENDIDO 220 MIL EJEMPLARES Y LO REQUIEREN DE TODO EL MUNDO POR SU EXPERTISE.**

Fue apenas el comienzo. A esta investigación se sumaron después cuestionamientos relativos, no ya a los cambios en la fisiología de quienes meditan, sino a los alcances psicológicos de esta práctica de 2.500 años. Entonces, poco a poco, se fue haciendo conocido: sus libros “Contra el Yo”, “Pensamientos sin Pensador” y “Abiertos al deseo” que han vendido 220 mil ejemplares y lo han convertido en invitado especial de numerosas conferencias, seminarios y talleres en diversos puntos del globo. Incluso el 7 y 8 de diciembre, Mark Epstein estará en Santiago dictando el seminario internacional “Meditación y Psicoterapia” en la Universidad Alberto Hurtado.

“Las prácticas contemplativas son muy útiles”, explica respecto de su rol como divulgador. “No sólo pueden enseñarle a la gente cómo



GEMILEZA MARK EPSTEIN

"El trauma de la vida cotidiana", su nuevo libro, saldrá en junio de 2013.

**¿Qué es, para usted, meditar?**

—La meditación no tiene tanto que ver con escapar de la vida cotidiana como con el modo de infundir más consciencia en ella. Por eso las prácticas contemplativas y la psicoterapia pueden trabajar mano a mano. De alguna manera, mientras Occidente desarrolló un conocimiento científico del mundo material, Oriente desarrolló una ciencia interior. Ahora que ambos mundos se han juntado, la ciencia exterior y la ciencia interior se pueden validar una a la otra.

**—Viene a Chile precisamente a conversar sobre "puentes entre meditación y psicoterapia". ¿En qué sentido se puede hablar de "puentes": conceptos teóricos, coincidencias clínicas, fines comunes?**

—Aquí hay un ejemplo de un puente. Freud solía decir que lo mejor que él podía hacer era tomar a alguien de un estado de miseria neurótica y devolverlo a la infelicidad común. Buda tomó la infelicidad común como un punto de partida y prometió algo más: el fin del sufrimiento. Al principio, pensé que eran puntos de vista divergentes y, por supuesto, preferí el camino budista. Después, a medida que comprendía más ambos mundos, me di cuenta que la meta de Freud de aceptar la infelicidad común es también la meta de Buda. A partir de reconocer y aceptar nuestra infelicidad —sin tratar de deshacerse de ella— aparece la posibilidad de libertad.

**—En uno de sus libros afirma que Buda fue uno de los primeros psicoterapeutas en el mundo. ¿Podría explicarlo?**

—Siempre digo que el budismo es la más psicológica de las religiones y la más espiritual de

relajarse y manejar el estrés, sino también profundizar su auto-conocimiento y ayudar a hacer más tolerables sentimientos difíciles, como la rabia y la frustración, mostrando que no es necesario actuar esos sentimientos para manejarlos".

Como muchos psicoanalistas, Mark Epstein lleva 25 años atendiendo a un paciente tras otro, a un ritmo de 30 por semana. También dicta clases en la Universidad de Nueva York, asiste a por lo menos un retiro de meditación cada año y un día —porque así lo decidió— lo reserva para escribir, un ejercicio que realiza echando mano al telón mental que ha ido entretejiendo con la cura psicoanalítica, por un lado, y la fina comprensión del funcionamiento de la mente que provee la tradición budista, por el otro.

A los 59 años, Mark Epstein está en posición de sostener que el budismo es menos una religión (al

EPSTEIN  
DICE QUE *el budismo es menos una religión que una visión de la realidad, con un método práctico* PARA CONSEGUIR ALIVIO PSICOLÓGICO.

estilo occidental) que "una visión de la realidad que contiene un método práctico para conseguir alivio psicológico". Por lo mismo, cree que la meditación "ofrece la clave no sólo para vincularnos directamente con la vida misma, sino también para desarrollar nuestras facultades mentales de modo que pueda producirse el tipo de reelaboración que Freud vislumbró".

En junio de 2013, bajo el sello de Penguin Press, sale a la luz su nuevo volumen, "El trauma de la vida cotidiana: una guía para la paz interior", donde toma la vida de Buda como un estudio de caso: la madre de Buda murió cuando él tenía una semana de edad, por lo que su búsqueda de iluminación puede entenderse a partir de este hecho.

**—Hay tantos malos entendidos respecto de la meditación: que consiste en escaparse de la realidad o que pretende poner la mente en blanco.**

las psicologías. Buda debió mirar profundamente en su interior sin la ayuda de un terapeuta, tal como hizo Freud. Es uno de los primeros ejemplos de auto-análisis exitoso. El Buda empezó con un montón de auto-odio. A lo largo de 6 años trató de hacer desaparecer lo "malo". Entonces se dio cuenta de que la paz de la mente que buscaba ya estaba en su interior. Era su auto-odio lo que debía dejar ir.

**-La paz mental es una empresa difícil.**

-Para ambas tradiciones, la mente es el punto de partida. En la colección budista de versos llamada Dhammapada, hay uno que describe la mente de la siguiente manera: "Aleteando como un pez en tierra seca, tiembla todo el día, luchando". Siempre pensé que es una muy adecuada descripción. La receta es clara:

"Como un arquero y flecha,  
el hombre sabio quieta su  
mente temblorosa,  
un arma oscilante e  
inquieta".

La psicoterapia es una empresa de dos personas, un proceso relacional.

## "LA PSICOTERAPIA Y LA MEDITACIÓN

*son  
vehículos  
de auto-  
conocimiento.  
La felicidad  
viene de  
adentro",*

DICE ESTE  
PSICOANALISTA.

La meditación es un proceso de una persona, una empresa introspectiva. Pero ambas apuntan a estabilizar una mente temblorosa y ambas reconocen la naturaleza oscilante y sin descanso de la mente. Ninguna es sentimental o santa y ambas descansan en el individuo para conocer lo peor de él o ella mientras se esfuerzan para ser lo mejor.

**-En términos generales, la meditación y la psicoterapia propenden al auto-conocimiento. ¿Es posible la auto-conciencia total? ¿Es necesaria?**

-En la visión budista, no es imposible alcanzar la auto-conciencia total en algún momento determinado. Pero eso puede cambiar. Estar perpetuamente en estado de auto-conciencia total es un ideal. Somos humanos y ninguno de nosotros puede ser ideal. Pero la gran promesa del budismo es que Buda era humano también. Para ser un Buda, debes aceptar tu humanidad.

**-La psicoterapia, ¿puede ser una puerta de entrada al camino espiritual? ¿O le parece que es más bien un complemento?**

-Siempre pienso que es un milagro que la psicoterapia exista en el mundo occidental. Es tan anómalo. En qué otro lugar pueden reunirse dos personas con el propósito expreso de no tener otra agenda más que decir lo que viene a la mente. La cosa más espiritual es la sintonía y sensibilidad que aparece naturalmente entre las personas cuando

están abiertas en ese camino.

**-¿Son la psicoterapia o la meditación suficientes para ser feliz?**

-La psicoterapia y la meditación son vehículos de auto-conocimiento. La felicidad viene de adentro. Algunas personas encuentran eso sin terapia o meditación. Algunas personas obtienen ayuda de una, otras de la otra, algunos de ambas, algunas de ninguna. Ningún vehículo es perfecto.

**-Parece que en Occidente está ocurriendo un despertar de la psicología budista. ¿Lo cree así?**

-Creo que Occidente está despertando a la psicología budista, seguro. Hay gran interés entre los psicoterapeutas de todo el mundo por las posibles contribuciones de la psicología budista. Pero la gente debe estar atenta a sus expectativas. Con un nuevo descubrimiento, existe la tendencia a querer hacer demasiado, hacer de todo para todos. Entonces, sólo habrá desilusión. La práctica contemplativa es un trabajo duro y algunas veces vergonzoso. Sólo funciona si practicas. **ya**

