

# Zazen y Psicoterapia

## Meditación como práctica integrativa

Por Manuel J. Moreno  
psicólogo - psicoterapeuta

*"...a ningún psicoterapeuta que se haya esforzado seriamente por responder a la pregunta por el fin último de su terapia puede dejarle indiferente contemplar el resultado final al que aspira un método oriental interesado en <<curar>> el alma, es decir, en conducirla a su completud." Como es sabido, en Oriente este problema ha consumido las principales energías de los espíritus más osados durante más de dos milenios, induciendo así a la creación de métodos y doctrinas filosóficas con qué solucionarlo que hacen sombra a todos los intentos occidentales de similar naturaleza."*

Carl Gustav Jung

### Dos cuestiones iniciales:

1. ¿Puede la meditación, y más específicamente el Zazen, entenderse como una herramienta psicoterapéutica válida y eficaz?
2. La segunda cuestión en realidad es o debería ser previa a la primera: ¿qué entendemos o cómo podríamos entender los desórdenes mentales o trastornos psicológicos?

Empezaré por esbozar de manera general la segunda cuestión, para luego volver a la primera.

Los problemas o dificultades de tipo psicológico son expresión psíquica y somática de un desajuste o desorden, de un conflicto disociativo en el seno de la personalidad total, es decir, en el marco de la totalidad que somos.

Una mirada introvisiva —fallida, superficial, parcial—, de dicha totalidad nos hace a menudo creer que el complejo del yo y su consciencia psicológica característica, constituye una unidad estable y bien orquestada. Los hechos evidencian a menudo una realidad bien diferente.

Un aspecto positivo de las crisis y síndromes clínicos, cuando son adecuadamente abordados, es la oportunidad que nos brindan para despertar al hecho para muchos inquietante y doloroso, de que no somos dueños de nosotros mismos.

Que la fantasía o ilusión de disponer de autocontrol es bastante cuestionable. En muchas situaciones, crítica o inexistente.

Emociones, estados de ánimo, ideación disfuncional persistente, síntomas de distonía neurovegetativa..., sobrepasan los controles yóicos y nos sumen a menudo en la consternación y la angustia vital.

Este estado de incompletud que nos caracteriza, justifica la tendencia o impulso arquetípico natural y universal hacia la auto-consciencia plena: integridad, completud, individuación, mismación o autorrealización, como queramos denominarlo.

Este proceso de desarrollo o nacimiento pleno, natural y arquetípico pasa por un despertar vivencial o experiencial al ser que nos constituye, cuyas dimensiones y recursos trascienden con mucho los límites de la consciencia y el control yóico ordinario.

### **Desde dónde abordar el conflicto**

El principal problema o escollo con el que nos encontramos, tanto si estamos aquejados de dificultades psicológicas a tratamiento como si no, es la problemática gobernabilidad de la psique desde una intencionalidad consciente, las auto-proposiciones..., y una comprensión superficial, intelectual, parcial, de los factores antecedentes y consecuentes implicados en nuestro malestar.

En general, nos faltan recursos atencionales para el pensamiento profundo. También flexibilidad, conexión y relación esmerada y consciente con el núcleo o centro no-yóico de nuestra personalidad verdadera, el sí-mismo autónomo y la psique objetiva e impersonal.

No es difícil que más o menos todo el mundo alcance a reconocer que las cosas pueden ser más o menos como hemos descrito. El problema viene a continuación, cuando nos planteamos qué hacer, cómo afrontar el malestar, la insatisfacción, el vacío existencial y el sufrimiento en cualesquiera de sus formas. Cómo desarrollar un eficaz y verdadero auto-control, cómo funcionar desde un estado centrado, íntegro, desde el cual ser más resilientes y creativos en la vida.

Es frecuente durante la intervención psicológica, tras la debida exposición de hipótesis explicativas relativas al malestar comunicado, escuchar del interesado algo como ¿qué tengo que hacer? Se buscan y demandan del psicólogo o terapeuta instrucciones para el manejo adecuado y reparador de la problemática objeto de la intervención.

En general, se espera que el mero entendimiento intelectual y la voluntad que del mismo se deriva resulte suficiente como para que la persona deje de pensar o actuar "así", o de "aquella" manera, que sea más positivo u optimista, que se comporte de manera más coherente y centrada. Pero el hecho o dato real, frustrante, desalentador, es que el sujeto descubre —si no lo ha hecho ya mucho antes— que la transformación, cura

o giro determinante, no suele estar, ni mucho menos, al alcance de su voluntad e intencionalidad consciente. Ello evidencia lo poco que sabemos de nosotros mismos.

En efecto, en el marco psicoterapéutico son muy otros los factores decisivos que ejercen una acción psicoterapéutica sobre los recursos interiores del propio paciente. Sin querer entrar en más detalles, la función psicoterapéutica podría formularse como un reencuentro de la persona consigo misma, es decir, con todo aquello que la constituye, física y psíquicamente, un ello groddeckiano o sí-mismo —Jung— que no coincide únicamente con el yo psicológico consciente. Una realidad o presencia que está “ahí”, en todo momento, gozando de una más que amplia autonomía funcional y comportamental.

### **Algunas de las claves terapéuticas del Zazen**

Zazen (Dhyana) es la base y fundamento de la verdad espiritual-natural interesada por el Budismo ZEN, una disciplina religiosa milenaria procedente de la China del siglo VII (Budismo Chan), aunque con raíces muy anteriores a dicha época.

Aunque la práctica del Zazen no es en sí misma una herramienta psicoterapéutica, y los maestros ZEN se cuidan mucho de dejarlo claro, su contribución al engrosamiento y consistencia de los cimientos sobre los que descansa la firmeza y estabilidad psicológicas, es indiscutible.

La practica habitual de Zazen mejora espontáneamente la salud psicofísica, y algo muy relevante para el propósito de nuestras reflexiones, promueve el desarrollo de un auto-control natural, inconscientemente fundamentado.

De Taisen Deshimaru podemos recabar, entre otras muchas, las siguientes citas al respecto:

*“He insistido a menudo sobre el hecho de que el ZEN no es una forma de tratamiento médico, a la manera de muchas otras prácticas religiosas de Oriente. Pero es bien sabido que, si se practica el zazen, la salud mejora de forma espontánea. Mi larga experiencia lo indica positivamente.”*

(...)

*“Practicar el Zazen es abandonar los condicionamientos recibidos desde el nacimiento, abandonar el egoísmo, transformar inconscientemente el cuerpo y el espíritu. Zazen es un método de control de la conciencia a través del control del cuerpo. La*



*mayoría de las filosofías y de religiones quieren controlar la conciencia a través de la conciencia. Pero esto equivale a querer apagar el fuego con el fuego."*

*(...)*

*"Las investigaciones científicas muestran que el Zazen no es sólo un ejercicio religioso, sino una regulación del cuerpo y del espíritu, un medio para conseguir un verdadero autocontrol (<<control sin control voluntario>>). Asimismo se puede considerar el Zazen como una sabiduría de todo el organismo."*

*(...)*

*"...el problema del cuerpo y del espíritu no puede ser resuelto sólo con la evidencia científica. En el ZEN, este punto es calificado de gonsen fugyu: lo que no puede ser explicado por un discurso o una teoría. Tal es la unidad del cuerpo-espíritu en el ZEN de Dogen, y éstos son los méritos invisibles de la práctica del Zazen. Este aspecto invisible y sin límite significa que el Zazen no es reducible a la explicación científica."*

Lo principal a tener en cuenta respecto de la práctica del Zazen y su relación con la psicoterapia es que el yo herido, aquejado y ensombrecido en mayor o menor medida por el malestar disociativo, se expone voluntariamente mediante Zazen a la totalidad del sí-mismo que lo abarca y contiene.

Por así decir, se "abandona" al sí-mismo. No se trata de una entrega pasiva y resignada, al modo derrotista, sino de una actitud confiada, consciente e integrativa. Se restablece con ello la participación decisiva de la función irracional y del auto-control involuntario, es decir no-yóico. El yo se siente parte integrante de una unidad mayor, capaz de sostenerlo y vivificarlo. He aquí la transformación de la personalidad, cuyo efecto terapéutico es un aspecto colateral pero muy cierto.

*"Practicar Zazen es tener fe en sí mismo, volverse sí mismo."*

*Taisen Deshimaru*

No es fácil someterse a la disciplina que la práctica meditativa requiere. Necesitamos motivos y una disposición inconsciente activamente interesada. Si se logra implementar Zazen en el día a día, el alivio las transformaciones se vuelven más que evidentes.

Zazen se convierte asimismo en un proceso de relación consciente, fructífero e integrador con el núcleo arquetípico o esencial de nuestra naturaleza psicofísica, el cual es inconsciente de ordinario para el yo.

La función atencional y la capacidad de concentrarse se torna ostensiblemente eficaz. El flujo ideativo-creativo y la capacidad de resolución de problemas se incrementa —nos hacemos más sabios—. El pensamiento se vuelve profundo, penetrante, perspicaz. Se desarrolla una actitud natural que comporta mayor flexibilidad, base de las funciones adaptativas y de la higiene mental.