

Diálogos entre el Mindfulness y la Perspectiva Humanista-Existencial en Psicología

Dialogues Between Mindfulness and Existential-Humanistic Psychology

Rodrigo Brito Pastrana¹ 

¹Escuela de Psicología, Universidad Mayor, Santiago de Chile

Recibido: 29 de Julio 2024 | Aceptado: 24 de octubre de 2024 | Publicado: 24 de diciembre de 2024

DOI: <https://doi.org/10.4067/s0718-50652024000100225>

Resumen

El presente trabajo pretende ofrecer una reflexión comparativa entre las perspectivas de *mindfulness* y de la psicología humanista-existencial desde un doble propósito. Por una parte, se busca reivindicar el protagonismo de la psicología existencial respecto a la apropiación de prácticas provenientes del budismo. Por otra, se busca complementar y profundizar la visión cognitivo-conductual, tan hegemónica en la actualidad, acerca las prácticas de *mindfulness*, en cuanto modalidad occidental secularizada de la psicología budista, desarrollando algunas afinidades significativas entre ambas tradiciones. Para ello, luego de una introducción en la que se ofrece el contexto histórico del encuentro entre ambas perspectivas, se desarrollan algunas afinidades ontológicas y metodológicas, esto es, en relación con la concepción sobre la realidad y el acceso epistémico a la misma. La sección principal está dedicada a explorar algunas afinidades antropológicas y terapéuticas relevantes, es decir, ofrece una reflexión comparativa respecto de las concepciones de ser humano y de desarrollo de la consciencia implicadas en ambas aproximaciones. La tercera sección tratará algunas diferencias entre las cosmovisiones a la base de ambas tradiciones, para finalmente desarrollar algunas implicancias éticas de esta indagación comparativa. Este trabajo ofrece una reflexión poco habitual, que pone de manifiesto el potencial que hay en el diálogo entre *mindfulness* y el enfoque humanista-existencial de psicología, capaz de enriquecer la comprensión y práctica de ambas perspectivas, situando el enfoque de *mindfulness* más allá de un mero *set* de técnicas o estrategias para reducir ciertos síntomas, como la ansiedad y el estrés, hacia una manera de comprender la vida humana y su potencial de florecimiento.

Palabras claves: psicología budista, mindfulness, humanismo-existencial, afinidades.

Abstract

This work intends to contribute with a comparative reflection between the perspectives of mindfulness and the existential-humanistic psychology with a twofold purpose. On the one hand, it is intended to claim the prominence of the existential psychology regarding the appropriation of practices from Buddhism. On the other hand, it is intended to complement and deepen the cognitive-behavioural view, currently hegemonic, on mindfulness practices as secularised western modality of the Buddhist psychology, developing some significant affinities between both traditions. For doing this, after an Introduction in which a historical context of the encounter of both perspectives will be offered, it will be developed some ontological and methodological affinities, i.e., related to the conception of reality and the epistemic access to it. Then, the main section will explore some meaningful anthropological and therapeutic affinities, i.e., regarding the conception of human being and the development of consciousness implied in both approaches. The third section will address some differences related to the world-views to base of both traditions, specially associated to Buddhism and existential-humanism. Finally, previous to the conclusion, the paper will develop some ethical implications from this comparative inquiry. This work offers an unusual reflection which manifests the potential hidden in the dialogue between mindfulness and the Existential-humanistic psychology able of enriching the understanding and practice of both perspectives, locating mindfulness beyond a mere set of techniques or strategies for reducing symptoms such as anxiety and stress, towards a mode of comprehending human life and its potential for flourishing.

Keywords: Buddhist psychology, mindfulness, existential-humanism, affinities.

*Corresponding author: rodrigobritopastrana@gmail.com

1 Introducción

El encuentro entre la espiritualidad budista y la psicología occidental ha sido, sin dudas, uno de los acontecimientos más significativos y grávidos en consecuencias en el campo del conocimiento científico y filosófico relativo a la investigación de la consciencia en el transcurso de los últimos ochenta años (Varela et al., 1997). La psicología occidental de la primera mitad del siglo XX estuvo fuertemente dominada por un énfasis racionalista y/o experimental, así como por un marcado interés en la investigación del ser humano en lo que este tiene de deficitario, neurótico o patológico. El psicoanálisis impulsado por Freud tuvo una especial influencia en esta visión, lo que se tradujo en una cierta intelectualización de los procesos terapéuticos en una cultura que ya venía sufriendo desde hacía siglos los efectos de una ilustración degradada (García-Huidobro, 2017). Esta última se ha expresado en convicciones que han pasado a formar parte del sentido común de la humanidad occidental civilizada, como aquella que entiende el autoconocimiento y la evolución personal como un mero ejercicio reflexivo, es decir, como algo que solo puede estar a cargo de una mente que no para de tejer explicaciones de sí misma y de la realidad. Más ampliamente, Cavallé (2008) señala que Occidente y Oriente se han focalizado históricamente en distintos ámbitos de la vida humana: el primero en el desarrollo de conocimientos y tecnologías para el dominio del mundo externo; el segundo en el cultivo de comprensión y prácticas para la liberación de los condicionamientos del mundo interior. De este modo, está a la vista la complementariedad de ambas cosmovisiones y la necesidad de mantener y profundizar el diálogo entre ellas.

El presente artículo tiene un doble objetivo. Por una parte, se busca reivindicar el protagonismo de la psicología existencial respecto a la apropiación de prácticas provenientes del budismo. Esto no solo porque fueron los psicólogos existenciales los primeros en adoptar prácticas contemplativas y teorizar a partir de ellas (ver, por ejemplo, Perls, Rogers, Maslow y Gendlin como casos particularmente ilustrativos), sino también porque, como veremos, podemos encontrar resonancias significativas entre los métodos y las conceptualizaciones de ambas tradiciones. Por otra parte, se busca complementar y profundizar la visión cognitivo-conductual, tan hegemónica en la actualidad, acerca de las prácticas de *mindfulness*, en cuanto modalidad occidental secularizada de la psicología budista. Con este fin se pretende aportar mayor claridad conceptual a la comprensión de ellas. Aunque este trabajo se focaliza explícitamente en el primer propósito, el segundo se concreta en forma más bien indirecta, como una consecuencia natural del primero.

En este contexto, la emergencia del enfoque humanista-existencial en psicología² (principalmente en su vertiente experiencial) y la llegada de prácticas y comprensiones orientales (sobre todo budistas³ y taoístas), ambas coincidentemente luego de la segunda guerra mundial, han traído consigo un aire fresco a nuestra cultura y han abierto nuevos caminos para reinterpretar qué significa el autoconocimiento y el bienestar personal y colectivo. La envergadura de este encuentro ha tenido consecuencias benéficas sustantivas, como la progresiva introducción de las prácticas de *mindfulness* en los diferentes contextos en que se desarrolla la vida moderna en Occidente, incluyendo la salud (mental y física), la educación y el trabajo, entre muchos otros. En el ámbito clínico, este impacto ha sido especialmente significativo. Acá son buenos ejemplos el programa MBSR (Stress Reduction Based on Mindfulness), desarrollado por el biólogo estadounidense Jon Kabat-Zinn desde comienzos de 1980, el que ha tenido una prolífica deriva hacia distintos campos de aplicación clínica, como el tratamiento de recaídas en depresión a través del programa MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), desarrollado por Segal, Williams, Teasdale y Kabat-Zinn (2018); el programa DBT (Dialectical Behavioural Therapy) para el tratamiento de trastornos de la personalidad, desarrollado por Linehan (2007), y la modalidad de terapia CFT (Compassion Focused Therapy) de Gilbert (2018) para el tratamiento de la autocrítica y la vergüenza, entre otros (Feldman y Kuyken, 2019; Shonin et al., 2014).

Ahora bien, dado que este encuentro se ha transformado en un diálogo fecundo que ya se acerca a su primer centenario, resulta relevante y pertinente explicitar algunos de los puntos destacables en que

²Que nace oficialmente en USA en 1962, cuando un grupo de psicólogos e intelectuales tan heterogéneos como Fromm, Marcuse, Perls, May, Maslow y Rogers, entre otros, aunque precedidos por aportes pioneros como los de Moreno y Jung, manifiestan su descontento con los dos enfoques terapéuticos dominantes hasta entonces, el psicoanálisis de Freud y el conductismo (Riveros, 2014). El principal impulso de este movimiento fue su crítica al reduccionismo tanto del psicoanálisis como del conductismo biológico-instintivo y ambiental, respectivamente, así como el planteamiento de la necesidad de relevar la experiencia subjetiva y el potencial de autorrealización de los individuos, trascendiendo su mera condición patológica.

³Cabe destacar a este respecto algunas figuras de gran influencia en la expansión de la meditación budista en Occidente, tales como Suzuki Roshi en Estados Unidos, Taizen Deshimaru y Thich Nhat Hanh en Francia, y el propio decimocuarto Dalai Lama que, desde su exilio en la India, ha fomentado una fuerte colaboración entre la mirada budista y la ciencia occidental.

ambas tradiciones, que para efectos del presente trabajo serán representadas en el enfoque humanista-existencial de psicología y en el enfoque *mindfulness* de meditación⁴, muestran un alto grado de acuerdo y un invaluable potencial para la promoción de un mayor bienestar personal, relacional, institucional y social (Felder et al., 2014). Un ejemplo destacable de este diálogo lo representa la creación del Mind & Life Institute en 1990, un espacio de encuentro regular para que científicos occidentales de todas las disciplinas dialoguen y reflexionen con monjes de la tradición budista sobre temas fundamentales, como la consciencia, la felicidad, el sufrimiento, etc. Esta iniciativa fue llevada adelante, principalmente, por el neurocientífico chileno Francisco Varela y el decimocuarto Dalai Lama, líder espiritual del Tíbet. El propósito de este instituto se expresa como sigue: “La misión del Mind & Life Institute es aliviar el sufrimiento y promover el florecimiento a través de la integración de la ciencia con prácticas contemplativas y tradiciones de sabiduría” (Mind & Life Institute, 2018).

De este modo, el presente trabajo comenzará mostrando algunas afinidades ontológicas y metodológicas, es decir, en relación con la concepción de la realidad y el modo de acceso epistémico a la misma, propuestas por ambas perspectivas. Luego, la parte más extensa estará dedicada a desarrollar algunas afinidades antropológicas y terapéuticas de ambas aproximaciones, esto es, sus comprensiones acerca de la “naturaleza” humana y su potencial de desarrollo y crecimiento. La siguiente sección abordará brevemente algunas diferencias entre las cosmovisiones de ambas tradiciones con el propósito de prevenir la tentación de simplemente homologarlas sin considerar sus importantes diferencias, derivadas de sus respectivos contextos históricos y socioculturales de emergencia. Hacia el final, antes de ofrecer una breve conclusión, se reflexionará sobre las implicancias éticas de lo desarrollado, mostrando una de las principales críticas que la implementación de *mindfulness* ha recibido en términos de su sobrefofocalización en el bienestar individual.

2 Afinidades ontológicas y metodológicas entre el *MINDFULNESS* y la psicología humanista-existencial

Lo primero que puedo destacar es una fundamental *afinidad ontológica*, en el sentido de las características que tendría el ser en sí mismo, independientemente de las interpretaciones que pueda hacer cualquier observador. La tradición budista, desde la cual surge principalmente la perspectiva de *mindfulness*, afirma la doctrina de los tres sellos del Dharma, es decir, una conceptualización sobre el modo de ser de cualquier cosa que existe en el universo. Estos son: impermanencia, ausencia de identidad aislada y nirvana (Hanh, 2000a). El primero refiere al hecho de que no hay nada en el universo que no esté en constante movimiento y cambio. Aunque este pueda demorar eones, tarde o temprano todo lo que ha venido al ser ha de desaparecer y transformarse. El segundo alude al hecho de que todo ente está compuesto por un sinnúmero de elementos no-ese-ente, lo que implica que el orden natural se despliega en una radical interdependencia de cada cosa con cada una de las demás. A esta idea es a lo que Hanh (2000b) llama inter-ser. El tercero significa que, si bien hay sufrimiento en la existencia, este no es necesario ni menos universal. Lo que es real es la posibilidad constante de extinguir este sufrimiento autogenerado, es decir, el nirvana: “Buda enseñó que cuando el sufrimiento está presente, debemos identificarlo y dar los pasos necesarios para transformarlo. No enseñó que el sufrimiento estuviera siempre presente” (Hanh, 2000a, p. 189). Esto no implica que no hay sufrimiento, sino que este depende de nuestra actitud ante hechos cruciales de la vida: el dolor físico y emocional, enfermar, envejecer y morir, serían algunos de ellos.

Algo similar encontramos en la filosofía existencial de Heidegger (1927/1997) y Jaspers (1949/1996). El primero postula que los humanos no somos sujetos individuales, sino un estar-en-el-mundo, por lo que la realidad no sería un algo “allá afuera”, sino un entretejido entre un habitar que abre y un mundo significativo que emerge junto con esta apertura originaria, proceso dinámico que se da en un constante juego de comanifestación de mundos contextualizados histórica y socioculturalmente. El segundo plantea que existen ciertas “situaciones límites”, es decir, condiciones irrebasables de la existencia que nos confrontan con lo inevitable y que por medio de esa confrontación podemos transformar positivamente nuestro modo de habitar. Entre estas condiciones están la libertad, el azar, la soledad, la muerte, entre otras. Por esta razón, Jaspers afirma que “En la certeza del instante es indispensable la humildad de

⁴La palabra inglesa “mindfulness” suele traducirse al español como “atención plena”. Dado que *mindfulness* alude a un ámbito experiencial que va más allá del mero prestar atención (como veremos en este trabajo), prefiero la traducción que hacen Varela et al. (1997), como presencia plena/consciencia abierta. Esta interpretación tiene el mérito de situar el fenómeno en la complejidad que le corresponde, es decir, como un tipo de presencia y de consciencia particular, abordando así de un modo más complejo y abarcativo esta posibilidad de nuestra existencia. Para un exhaustivo recuento de las definiciones sobre *mindfulness*, ver Khoury et al. (2017).

la duda subsistente” (p. 59). La idea fundamental consiste en una concepción de lo real en términos no-duales, es decir, bajo la noción-experiencia de que “todo es uno” en el sentido de un acontecer en el que todo deviene en interdependencia.

Por otra parte, encontramos las *afinidades metódicas*. La autoobservación en primera persona (Varela et al., 1997) que nos provee la práctica de *mindfulness* puede ser entendida desde una perspectiva fenomenológica, propia del enfoque existencial, que pone en primer plano la importancia y validez de la *experiencia propia*, en el sentido de “ir a las cosas mismas”, de dejar que surja lo que sea que vaya surgiendo en el momento presente, con la mera intención de *describir* esa experiencia, es decir, de solo ser consciente de lo que está sucediendo en este momento, sin juicios ni expectativas de ningún tipo, entrenando nuestra percepción para observar y comprender lo más libre de prejuicios que nos sea posible (Husserl, 1927/1990; Lundh, 2024; Sassenfeld y Moncada, 2006) o, dicho de otra manera, para dejar que surja la experiencia reconociendo la interferencia que nuestros prejuicios ejercen en nuestra comprensión de la situación inmediata (Heidegger, 1927/1997). En palabras de May (1961/1963):

La metodología padece siempre un atraso cultural. Nuestro problema consiste en ampliar nuestra visión para que abarque una mayor experiencia humana, en desarrollar y liberar nuestros métodos a fin de que, en la medida de lo posible, justifiquen la riqueza y vastedad de la experiencia del hombre. Esto solo puede lograrse analizando los presupuestos filosóficos (p. 38).

De este modo, la fenomenología nos provee un modo de acceso a las cosas que confía en la percepción directa siempre que esta esté bien entrenada desde una actitud específica (fenomenológica), basada en el ejercicio de “desactivar” nuestros (pre)juicios. Por su parte, el giro hermenéutico que aporta Heidegger (1927/1997) nos enseña que toda comprensión parte inevitablemente de una situación previa (prejuicios, estados emocionales, biografía, tradición, etc.), pero que es posible entrenarnos para reconocerla y dejar que las cosas se muestren desde ellas mismas, sin necesidad de hacer desaparecer nuestras predisposiciones, sino “simplemente” siendo conscientes de ellas, aceptándolas como fenómenos emergentes momento a momento, en un ejercicio de “auto”-conocimiento a la vez concreto y profundo. La hermenéutica nos enseña (al igual que el *mindfulness*) a cultivar una actitud de “vigilancia” (Grondin, 2002), en el sentido de mantenernos despiertos al presente, disipando nuestras preconcepciones mentales. El “auto”-conocimiento se convierte así en una forma sutil y confiable de comprensión del mundo, que es lo que proponían enérgicamente Varela et al. (1997) al relevar el conocimiento por experiencia en primera persona.

3 Afinidades ontológicas y metodológicas entre el *MINDFULNESS* y la psicología humanista-existencial

Revisemos a continuación algunas *afinidades antropológicas y terapéuticas*, es decir, con relación a las concepciones del ser humano y a sus posibilidades de alivio y trascendencia del sufrimiento.

Desde una perspectiva existencial, el hombre es comprendido como una ex-sistencia⁵, es decir, como un estar-en-el-mundo, abogando por una *unidad “yo”-mundo* que podría ser expresada en los términos de Perls (1973) desde las nociones de asimilación y crecimiento, según las cuales nuestro organismo está en el mundo en forma interdependiente, nutriéndose de él y, al mismo tiempo, moldeándolo. En la misma dirección apunta el concepto de *experiencing* (Rogers, 1980; Gendlin, 2003), según el cual los seres humanos vivimos en un flujo continuo de experiencia sentida de modo preconceptual, pero con consciencia de ella. Desde una perspectiva de *mindfulness*, la sensación de separación entre el yo y la realidad no es más que una ilusión, puesto que eso que llamamos realidad no es más que un fenómeno continuamente emergente e insustancial que se sustenta en un entramado interdependiente. Podemos decir “yo” pues tenemos la experiencia de un cuerpo “aquí” o de unos pensamientos “aquí”, pero todo ello solo es posible como manifestación cocondicionada en la que “esto es porque aquello es” (Hanh, 2013, 2014a). Emociones, ideas, fantasías, expectativas surgen espontáneamente a partir del encuentro de ciertas condiciones específicas que las hacen posibles, del mismo modo en que no hay nadie que respire por un acto de voluntad, puesto que respirar es un fenómeno que acontece por sí solo cuando se encuentran presentes ciertas condiciones: nariz, pulmones, aire, etc. En este sentido es que Hanh (2000b) señala que la realidad no es, sino que inter-es.

⁵La palabra ex-sistencia proviene de las palabras latinas *ex* (fuera) y *sistere* (estar), significando que nuestro ser como humanos consiste en una aperturidad o extaticidad fundamental, en un proyecto abierto que tiene que ser realizado (Heidegger, 1927/1997).

No obstante esta no-dualidad irrebasable, hay un fuerte acento en la capacidad humana para ejercer su *libertad* y su *responsabilidad*, desde las cuales podemos crear y recrear nuestro mundo. Que el “yo” no sea el autor del mundo no significa que no tenga un cierto dominio de acción libre y responsable en, desde y para el mundo. Desde el *mindfulness* ejercemos libertad cada vez que nuestra mente se mantiene despejada de formaciones mentales inútiles, incluso tóxicas, otorgando una experiencia de espaciocidad y apertura al presente (Hanh, 2013). Según el enfoque existencial somos libres cada vez que podemos tomar una decisión desde nuestro ser más espontáneo, desde nuestras posibilidades más propias, en lugar de tomar meras oportunidades fortuitas o de reaccionar desde automatismos y condicionamientos inconscientes (Frankl, 1946/2002). En ambos casos somos siempre responsables de lo que somos, de lo que hacemos y de lo que decimos, pues de cada uno depende el mantenerse despierto para ser-decidir en sintonía con quienes somos y con la situación. En palabras de Williams y Penman (2013):

[el modo ser] te ayuda a salir de la tendencia natural de la mente a pensar demasiado, a sobreanalizar y juzgar [...] Y descubres que puedes cambiar tu *paisaje interior* (el *paisaje mental*, si quieres llamarlo así) con independencia de lo que ocurra a tu alrededor. Tu felicidad, tu satisfacción y tu equilibrio ya no dependen de las circunstancias *externas*. Has recuperado el control de tu vida (p. 45).

Otra coincidencia interesante se refiere a la prioridad que ambos enfoques dan a la *actitud* que tengamos más que a los hechos “objetivos”. Con esto se quiere decir que el mundo “[...] no significa solamente la formación del mundo o su plano trazado de antemano, sino también la forma de estar-en-el-mundo y la actitud hacia el mundo” (Binswanger citado en De Castro & García, 2008, p. 90). Según esto, las personas no podemos evitar estar en una determinada *actitud* “en” el mundo; la cuestión sería entonces qué actitud estoy cultivando momento a momento, pues desde aquí deriva la emergencia de un mundo más o menos rico o pobre de sentido. No es casualidad que el capítulo segundo del principal libro de Kabat-Zinn (2016)⁶, donde el autor desarrolla el tema de las siete actitudes básicas que se cultivan con las prácticas de *mindfulness*, sea uno de los más leídos y comentados. Dado que la existencia humana es fundamentalmente libre, la *actitud* juega un rol fundamental en la calidad de la vida y del mundo que habitamos. Sin importar cuán adversas puedan ser las circunstancias, siempre nos queda, al menos, la posibilidad de vivir ese momento desde una *actitud*, por ejemplo, de lucidez y dignidad, por lo que en cierto sentido (sepámoslo o no) siempre tenemos un poder sobre nuestro existir (Heidegger, 1927/1997; Jung, 1929/2006; Frankl, 1946/2002; May, 1961/1963). Pero la libertad solo se torna responsable cuando nos hacemos conscientes de nuestro mundo y nos comprometemos por el bien común, por estar a la altura de la situación.

Esto supone dos implicancias radicales: condiciones-limitaciones y compasión-inter-ser. La primera implicancia se refiere al hecho insuperable de que existir significa elegir y elegir implica hacerlo en un contexto específico, que nos condiciona. Por de pronto, y como afirmaba Kierkegaard (1844/2008), “elegir es renunciar”, puesto que cada vez que me decido por algo, tengo que dejar de elegir todo lo demás. Para el enfoque existencial, esta es una fuente radical de ansiedad y en nuestra época, plagada como está de posibilidades, no hay quien se salve de ella. En este punto ambas perspectivas nos proponen al menos dos caminos poderosos para aliviar esta ansiedad: uno consiste en cultivar una consciencia lúcida y despierta que nos permita actuar (elegir) en sintonía con quienes somos, en lugar de reaccionar automáticamente desde patrones adquiridos basados en el apego-aversión hacia el mundo o, en otras palabras, empujados por el deseo insaciable (Loy, 2003). Dicho de otro modo, cuando estamos realmente presentes con todo nuestro ser (cuerpo, corazón y mente), es más probable que sintamos que estamos abriendo una situación plena de *sentido*, la mejor que nos es posible en ese momento. El otro camino se funda en la comprensión profunda de que eso que llamamos realidad acontece necesariamente en los modos de la impermanencia y de la interdependencia, es decir, que todo lo que es (incluida, por supuesto, nuestra experiencia) está cambiando y está constituido por una indeterminable red de condiciones que hacen posible la emergencia de un fenómeno puntual: nada permanece y nada es algo sustancial. De este modo, con el tiempo, vamos ganando en apertura, flexibilidad, fluidez y vamos aprendiendo a acoplarnos a la danza de la vida, todas ellas, características que desde el enfoque existencial son consideradas buenas señales de un modo de ser auténtico o autorrealizante. En palabras de Jung (1929/2006), “El efecto que yo busco es producir un estado anímico en el que mi paciente comience a experimentar con su naturaleza y nada esté dado para siempre, petrificado sin esperanza: un estado de fluidez, de cambio y devenir” (p. 50).

⁶Se trata del libro ya mencionado, *Vivir con plenitud las crisis*, publicado originalmente en 1990 y reeditado en 2016, en donde encontramos, entre otras actitudes, las siguientes: no juicio, esfuerzo justo y aceptación, como formas concretas de estar plenamente atentos al momento presente.

El enfoque existencial pone un énfasis muy especial en la experiencia como fuente de transformación, la que siempre acontece en el *aquí y ahora*. Este punto también lo tienen en común ambas perspectivas: solo en el contacto con el momento presente es posible un experimentar más vivaz y pleno. Únicamente estando “en” el presente podemos acceder a una dimensión concreta de *sentido*, ya que solo así podemos reconocer la propia situación y proyectarnos desde una confianza, una fluidez y una apertura en la que mente y cuerpo habiten armónica e integradamente (Hanh, 2000a). De esta forma, dejamos de estar enredados en nuestras interminables reflexiones y rumiaciones para habitar en una comprensión clara y simple de lo que está pasando, dejamos de estar confundidos en una maraña de sensaciones y sentimientos vagos y oscuros para reconocer con mayor exactitud nuestras sensaciones corporales y las emociones que podemos estar sintiendo en un momento determinado (Perls, 1973; Rogers, 1980; Gendlin, 2003). De este modo, la existencia se vuelve más auténtica y rica en posibilidades, lo que no significa que esté libre de sufrimiento. He aquí algunos de los “mandamientos” gestálticos que propone Naranjo (citado en Kriz, 2007, p. 232) para ilustrar este punto:

- (1) Vive ahora. Ocupate del presente, no del pasado o del futuro. El pasado y el futuro son fantasías, ideas [...]
- (2) Vive aquí. Ocupate de lo que está presente, no de lo ausente. Es preciso tramitar muchos “negocios inconclusos” del pasado, cerrar “figuras inacabadas”, para poder vivir aquí y ahora.
- (3) Deja de representarte las cosas. Experimenta la realidad.

Como vemos, el lugar que ocupa la *experiencia* en ambas aproximaciones es evidente y de gran importancia. En el enfoque existencial, esta idea ha tenido un desarrollo notable, por ejemplo, en terapeutas como Rogers (1980) y Gendlin (1996), quienes hablan de “*experiencing*” para referirse a ese *continuum* vivencial que nos hace conectar con y sentir directamente nuestra vida, dándonos la sensación “sentida” de estar vivos y, por tanto, de estar despiertos para el momento presente. Aquí reside, ni más ni menos, la diferencia entre una experiencia desconectada y “desabrida”, y una experiencia plena, significativa y creativa, susceptible de evolución y desarrollo. Esto resulta doblemente interesante: desde una perspectiva histórica, ya que Rogers está reflexionando y aplicando estas ideas a la psicoterapia en los años sesenta, antes de la utilización y el auge de la meditación en el campo de la salud mental en Occidente. Y desde una mirada conceptual, al hacer una valiosa distinción en la experiencia misma, ya que si bien siempre estamos en una experiencia, esta no significa mucho para nosotros hasta que le prestamos atención, momento en el que se “eleva” a eso que Gendlin (1996) llamó sensación *sentida*, es decir, experiencia consciente de unidad y totalidad del propio ser en su compleja interacción con su contexto inmediato. Esto es lo que más tarde Kabat-Zinn (1990/2016), y todos los autores interesados en *mindfulness*, va a priorizar al hacer la distinción entre reaccionar (estar en “piloto automático”) y responder (estar plenamente presente/atento).

En relación con lo anterior, es interesante reconocer otro punto en común entre las dos miradas: ambas suponen que el problema del *sufrimiento* y de su superación es la clave para el cultivo de un auténtico bien-estar, y ambas distinguen dos formas de sufrimiento: por una parte, nos encontramos con el dolor inevitable de la vida (desde lo físico hasta lo emocional). Fracturarse un dedo o el quiebre de una relación significativa son ejemplos de esto. Por otra, nos encontramos con el complejo ámbito de la insatisfacción humana, que es totalmente construida por nuestra actitud ante el mundo (Hanh, 2013). Estar demasiado centrado en lo que falta y ser muy crítico o dedicar demasiado tiempo a hacernos expectativas de las cosas son buenos ejemplos de esto. En el enfoque existencial esta distinción es muy importante. Podemos “combatir” la insatisfacción que nos autogeneramos por medio de una búsqueda consciente y concreta del sentido (Frankl, 1946/2002). El dolor de la vida, si bien no puede ser eliminado como tal, puede ser asumido y aceptado. En esta categoría encontramos lo que Jaspers (1949/1996) llamó “situaciones límites” (como ya vimos) y que Yalom (1984, 2010) reinterpretó proponiendo las siguientes: la impermanencia y el ser mortal de nuestra existencia; la soledad radical; el estar “condenados” a elegir, y el problema de vivir una vida con sentido. Ambos enfoques pretenden ayudarnos a vivir nuestra vida no obstante estos dolores inherentes; por ejemplo, despertando en nosotros un cierto sentido de urgencia o de apreciación por lo que hay, junto con una actitud de ecuanimidad y dignidad, para poder aprender de estas experiencias: “[...] cuanto menos vives tu vida, mayor será tu ansiedad ante la muerte” (Yalom, 2010, p. 54).

Otro punto en común dice relación con la concepción de un *ser humano intrínsecamente “bueno” o “sano”* que, pese a las capas de cebolla que vamos adquiriendo y que van ocultando o distorsionando esta espontaneidad, lucidez y amabilidad originarias, siempre conserva el potencial de reconectar con esta naturaleza básica y simple, para poder expresarla. Desde la perspectiva de *mindfulness* se habla de

una actitud de dignidad y de nobleza que puede ser expresada en las siguientes palabras del maestro zen Shunryu Suzuki “¡Eres perfecto tal como eres! ¡Y... todavía queda espacio para mejorar!” (citado en Kornfield, 2010, p. 31). Encontramos la misma idea en algunos enfoques existenciales, como en la noción guesáltica de “sabiduría organísmica” (Perls, 1966) o en la rogeriana de “tendencia a la autoactualización” (Rogers, 1951/2017). Esta idea es de especial importancia, pues nos presenta a un ser humano que no solo puede aspirar a estar “mentalmente sano”, sino también a ir más allá para cultivar un modo de ser transpersonal basado en la sabiduría y la compasión por los demás (incluida la naturaleza entera). Esta naturaleza benevolente es descrita de manera clara por Ricard (2016) en su lúcido y detallado libro dedicado al altruismo: “Conceder valor al otro y sentirse afectado por su situación son los dos componentes esenciales del altruismo. Cuando esta actitud prevalece en nosotros, se manifiesta bajo la forma de la benevolencia para con quienes penetran en el ámbito de nuestra atención, y se traduce en la disponibilidad y la voluntad de hacerse cargo de ellos” (p. 43).

Por otra parte, podemos encontrar en ambas miradas una distinción explícita entre lo que podríamos entender como distintos niveles de consciencia, que podemos simplificar clasificándolos en dos: una consciencia auténtica y una inauténtica. Vivir en la *inautenticidad* implica vivir desde condiciones ya dadas que se asumen como reales o necesarias, desde una consciencia adormecida e inercial en donde se toman las oportunidades que están disponibles sin adoptar una decisión y, por tanto, sin asumir responsabilidades (Heidegger, 1927/1997; Sartre, 1946/2002). *Auténticos*, en cambio, lo somos cada vez que nos recobramos de esta inercia y volvemos a *despertar* a la posibilidad que es la vida, a su flujo cambiante, a su inquietante impermanencia, al atrevimiento de tomar contacto con la vida aquí y ahora (Perls, 1976; Yalom, 1984; Brito, 2018), y de hacernos presentes en la situación pudiendo responder desde un ser integrado en donde pensamientos, emociones y corporalidad (en el sentido de permitir el natural proceso de autorregulación organísmica) sean un mismo y único movimiento en sintonía con la situación (Naranjo, 1999; Siegel, 2012). Como señala Kriz (2007), al explicar la noción rogeriana de autenticidad:

[En una persona auténtica encontramos] una personalidad madura que no se oculte tras fachadas, muletillas retóricas o roles, y que no tenga actitudes de defensa neurótica o angustiada frente a sus propios sentimientos y percepciones, sino que esté dispuesta a vivirse a sí misma y a internarse en la situación (p. 257).

Además, encontramos ciertas sintonías respecto del lugar que ocupa la *relación con el otro* en ambas perspectivas. Nuestra relación con los demás es una de interdependencia y de humanidad compartida, y es desde este reconocimiento desde donde podemos cultivar una consciencia más lúcida e inclusiva. Desde el *mindfulness* se habla de la importancia que tiene el cultivo de la compasión como actitud básica de reconocimiento del sufrimiento del otro y del profundo deseo de contribuir a aliviarlo (Ricard, 2016; Neff, 2016). En esta misma frecuencia se encuentran algunos postulados existenciales, como la aceptación positiva incondicional (Rogers, 1980) o el mantenerse plenamente presente desde el poder de la conexión con el otro que sufre (Yalom, 2010). Permanecer con todo nuestro ser con el otro, dejar que este otro sea quien es (sin querer que sea diferente), mantenernos disponibles para comprender, sostener y aliviar lo que surja (aunque no sea agradable), todo esto está implicado en el establecimiento de una relación significativa (Brito, 2014; Kelly & Papps, 2022). En palabras de Naranjo (1999): “[...] estar en relación con una persona amorosa siempre es útil, y a veces es la única manera de dejar de ‘caminar en círculos’” (p. 67). Esta influencia de la presencia-actitud del terapeuta (o del maestro) es compartida por ambas tradiciones, en el sentido de que el estar en conexión con un otro en un modo de plena presencia es un factor sanador por sí mismo y de un potencial terapéutico insospechado (Brito, 2019; Geller y Greenberg, 2012; Jung, 1929/2006; Naranjo, 1999).

Por último, abordaremos un asunto especialmente importante y difícil de explicar: el lugar que ocupa la *voluntad* en la transformación interior. El sentido común entiende la voluntad como un querer algo específico, la planificación de los medios para llegar a esa meta y su logro, como cuando le decimos a alguien que “necesita más fuerza de voluntad”. En este sentido, en el contexto del desarrollo (inter)personal, la voluntad no ocupa un rol relevante; al contrario, podría incluso hundirnos en el círculo vicioso de la frustración, al no “ser capaces” de lograr las metas propuestas. En *mindfulness* se habla de una *disciplina del no-esfuerzo* o del *esfuerzo justo*⁷, es decir, de una realización de la práctica meditativa sin

⁷Esta idea es una de las principales enseñanzas del taoísmo. En efecto Lao Tse (1990) con su noción de *wu-wei* nos muestra cómo es que el sabio logra todas las cosas sin hacer nada. Sin embargo, este no hacer, no es una actitud pasiva, sino una máxima actividad del estar presente en cada momento en sintonía con el Tao, es decir, con el orden natural, con lo que se requiere en cada situación. Este estar en sintonía es lo que permite que la acción justa brote desde una aparente espontaneidad y falta de deliberación.

pensar (negociación interior), sino simplemente haciéndola con consciencia del proceso y sin expectativas sobre los resultados, es decir, más acá de la dualidad medios-fines, a la que estamos tan acostumbrados (Trungpa, 1998). En palabras de Nisargadatta (citado en Cavallé, 2008): “[No debe actuar] ni para usted ni para los demás, sino por la propia acción. Una cosa que vale la pena contiene su propio propósito y significado. No convierta nada en un medio para lograr otra cosa. No limite” (p. 182). En la misma línea se encuentran algunos enfoques dentro de la perspectiva existencial, como por ejemplo el gestáltico y el transpersonal, que postulan la idea básica de que el simple hecho de *darnos cuenta* de lo que sucede en y con nosotros en el aquí y ahora aporta a nuestro crecimiento y a nuestra sanación interior. Como señala Naranjo (1999), “[...] puede considerarse a la psicoterapia como una liberación asistida de las barreras del ego por medio de entregarse a la autorregulación orgánica [...] La psicoterapia ha curado a muchos clientes a lo largo de su historia mediante la curación de su espontaneidad” (p. 72). Esto se parece mucho más a la labor de un buen jardinero que poda lo que obstaculiza el crecimiento de las plantas que al trabajo de la silvicultura que sustituye bosques originarios para construir “a voluntad” un nuevo bosque planificado en función de las necesidades humanas. Y ya vemos los estragos que ha causado en el planeta esta interferencia voluntarista y utilitaria.

TABLA 1

Afinidades entre las perspectivas de mindfulness y la terapia humanista-existencial

Confluencias	<i>Mindfulness</i>	Perspectiva existencial
Afinidad ontológica	Tres sellos del Dharma: impermanencia, interdependencia y nirvana.	Situaciones límites: libertad, azar, soledad, muerte, sentido.
Afinidad metódica	Observación directa de formaciones mentales emergentes momento a momento.	Fenomenología y hermenéutica: descripción de fenómenos en la propia experiencia.
Afinidades antropológicas y terapéuticas	1. No-dualidad yo-realidad: interdependencia. 2. Apertura, espaciosidad mental y decisión de recobrar de la distracción. 3. Importancia del modo de estar presente sobre los hechos de la experiencia. 4. Preponderancia de la experiencia directa sobre cualquier reflexión. 5. Énfasis en el momento presente como único foco posible de atención plena. 6. Distinción entre el dolor inevitable de la vida y la insatisfacción generada por nuestros pensamientos. 7. El ser humano como originariamente bondadoso. 8. El ser humano con un potencial siempre vivo para despertar y retornar al momento presente. 9. El estar presente está motivado desde una ética de la compasión hacia uno mismo y hacia los otros. 10. El motor del trabajo interior como disciplina del no-esfuerzo.	1. Existencia en cuanto estar-en-el-mundo. 2. Libertad, decisión y responsabilidad por la propia vida. 3. Prioridad de la actitud hacia la experiencia sobre las circunstancias. 4. Contacto con el <i>experiencing</i> sobre cualquier racionalización. 5. Énfasis en el aquí y ahora como única realidad en la que poder habitar experiencialmente. 6. Distinción entre el dolor inevitable de nuestra vida y el sufrimiento que añade nuestra actitud ante el dolor. 7. El ser humano como naturalmente sabio con capacidad autorreguladora y autoactualizante. 8. El ser humano capaz de recobrar su autenticidad y ser (desde) sí-mismo. 9. La autenticidad está motivada desde una ética de la aceptación y de la responsabilidad hacia el otro. 10. El motor del trabajo interior como liberación de la propia espontaneidad y sabiduría orgánica.

4 Diferencias de cosmovisión relevantes

Si queremos mantener la reflexión en un nivel de honesta rigurosidad, hay que señalar que las dos perspectivas tratadas aquí tienen diferencias relevantes con relación a sus respectivos contextos de originación. La principal diferencia está dada por una situación básica: mientras que el budismo, en tanto fuente fundamental de la perspectiva de *mindfulness*, puede ser considerado un estilo de vida y de liberación

espiritual, la psicoterapia humanista-existencial, como cualquier otra forma de terapia en Occidente, es una modalidad específica de tratamiento del sufrimiento humano (Raphiphatthana et al., 2019; Watts, 1961/1992). El budismo, tradición espiritual surgida en el siglo VI a. C., tiene una serie de presupuestos metafísicos, tales como la ausencia de yo (*an-Atman*), la creencia en el *samsara* (condena al renacimiento), en el *nirvana* (extinción total de todo sufrimiento por abolición del *samsara*) y la búsqueda del *satori* (el despertar que pone fin al sufrimiento y hace posible el acceso al nirvana). Según esta tradición, el yo es en sí mismo un fenómeno insustancial y problemático, generador de sufrimiento, por lo que la ética budista se orienta hacia el desarrollo de un modo de ser im-personal, basado en la ecuanimidad.

El enfoque existencial, por su parte, se remonta a una tradición humanista que en Occidente proviene, al menos, desde los tiempos de Sócrates (siglo V a. C.), se desarrolla con fuerza a partir del Renacimiento (siglo XVI) y cobra una clara dimensión filosófica a partir de la década de los cuarenta del siglo XX. En esta tradición, tanto la realidad como el ser humano son interpretados desde la noción aristotélica de sustancia, es decir, como entidades que tendrían una realidad e identidad independientes, idea que más tarde, en el pensamiento de Descartes, se desarrolla bajo la tajante distinción entre un sujeto que piensa-representa (el ser humano) y un objeto extenso meramente material (el mundo). Bajo este paradigma, los humanos suelen ser exaltados en su dignidad y diferenciados del resto de los seres, destacándose su intrínseco potencial de realización a través del cultivo de la propia individualidad. Una excepción notable a esta idea está representada por Heidegger (1947/2000), quien advierte de los peligros de todo humanismo y reivindica una ética basada en el respeto por el entramado del ser en su totalidad que se expresa en una actitud serena ante el mundo (ver también Brito, 2018). En la tradición budista y en la perspectiva de *mindfulness* por extensión, en cambio, la realidad (y el ser humano como parte de ella) es interpretada desde la noción de *sunyata*, que puede ser traducida como vacuidad. Esta idea alude al hecho de que todo lo que es solo emerge como real en una red de interconexiones que lo hacen posible en forma transitoria y carente de sustancialidad.

Por último, una diferencia sociocultural importante ha sido planteada por Loy (2004), y dice relación con el tipo de cultura en que ambas tradiciones han evolucionado históricamente y con el tipo de sociedad que han contribuido a formar. Este autor plantea que las culturas orientales en las cuales ha proliferado el budismo han adolecido por siglos de sistemas sociales muy desiguales, con un bajo aprecio por ordenamientos democráticos y altos niveles de pobreza, los que incluso pueden ser entendidos como resultado de un sistema espiritual que los justifica y perpetúa, como podría ser el sistema de castas hindú (presente hasta nuestros días), avalado por ideas metafísicas como las del karma y la reencarnación, es decir, responsabilizando a los individuos y sus acciones por su actual situación de miseria y de falta de oportunidades. En este sentido, Loy plantea que la fortaleza de Oriente ha sido el desarrollo de un sofisticado camino de desarrollo espiritual interior a pesar de las condiciones materiales y sociales, mientras que la fortaleza de Occidente radica en el desarrollo de sistemas sociales democráticos con una marcada preocupación por la mejora de las condiciones materiales y de organización social a través de instituciones fuertes y regímenes políticos regulados. Es clave reconocer este punto si queremos evitar algún nivel de idealización de las prácticas orientales y mantenernos vigilantes respecto de que estas, por ejemplo, en su modalidad actual conocida como *mindfulness*, no solo se focalicen en el bienestar individual, sino que también (y con igual fuerza) en la transformación de las condiciones ecológicas, económicas, sociales, institucionales y políticas en las que convivimos.

5 Implicancias éticas

Si hubiera que elegir una implicancia medular del encuentro entre las dos tradiciones que hemos puesto en diálogo, habría que decir que ambas han vuelto a situar la cuestión ética en el centro del interés humano en todas sus dimensiones (Kabat-Zinn, 2017; Varela, 1993). Sin embargo, lo ético aquí no habría que entenderlo como un nuevo conjunto de principios y reglas morales, sino como el cultivo de las propias potencialidades humanas bajo la orientación fundamental de “comenzar por casa” y con un tinte principalmente práctico. Esto significa que el desarrollo personal (y, por tanto, también el colectivo) solo puede hacerse real como un compromiso personal con el propio proceso de integración a través de alguna forma concreta de entrenamiento integral que involucre nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestras múltiples relaciones con los demás, con las cosas y con la naturaleza (Hanh, 2014b; Loy, 2004).

Esta ética puede ser entendida como una *ética del cuidado* en un sentido amplio, cuyo origen podemos rastrear en conceptos fundamentales de ambas tradiciones. Desde una perspectiva existencial, Heidegger (1927/1997) define el ser de nuestra existencia (*Da-sein*) como cuidado (*sorge*), es decir, como un estar

vigilante respecto de la caída en un estado cotidiano de somnolencia y enajenación con el propósito de cultivar un existir y un convivir más auténtico o propio. En la medida en que nuestro ser está abierto a posibilidades en medio de un estar arrojado en un ser mortal y finito, se vuelve crucial mantener una lucidez y una consciencia de ser artífices de nuestras vidas y nuestro destino. Nuestro existir implica un riesgo radical, el de extraviarnos en un modo de vivir falso y cómodo, junto con la constante posibilidad de recobrarnos hacia un modo de estar libre y con sentido (Brito, 2018; Yalom, 2010). Desde una perspectiva de *mindfulness* podemos detenernos en la misma raíz inglesa de esta palabra y en su uso cotidiano: *to be mindful* implica mantener una atención cuidadosa a lo que nos rodea y a cómo estamos presentes en cada momento. Hanh (2000a) plantea precisamente que todos tenemos las semillas para mantenernos despiertos en medio de un mundo ajetreado en el que predomina la distracción y el (auto)olvido. La alegría, la paz y la compasión no son nunca una meta, sino cualidades de nuestro ser que deben impregnar cada uno de nuestros pasos y cada respiración. El cultivo intencionado de nuestra consciencia momento a momento desde una actitud de apertura y amabilidad es la clave de este proceso de encarnar esta ética del cuidado, una tarea a la vez simple y difícil, pues implica el siempre costoso esfuerzo de abandonar nuestra zona de confort.

Llegados a este punto, resulta de especial interés el auge que está teniendo en la actualidad el redescubrimiento por parte de la psicología occidental del concepto de origen budista de compasión (Gilbert, 2020). Según Ricard (2016) y Gilbert (2018), la compasión es una motivación que implica varios aspectos simultáneos: reconocer el sufrimiento propio y ajeno; sentir la necesidad de aliviarlo de algún modo hábil y llevar a cabo una acción concreta en esta dirección, es decir, cultivar un modo de ser altruista. Cabe explicitar en este punto una diferencia importante entre las dos aproximaciones que venimos comparando: en la mirada humanista-existencial el foco está puesto en el sufrimiento humano, dada la tendencia antropocéntrica que ha tenido este enfoque de psicología, el que ha sido superado en su derivada transpersonal⁸ (Wilber, 2005). La perspectiva de *mindfulness*, por su parte, pone su atención en el sufrimiento de la totalidad de los seres sintientes, pues comprende que los humanos no podemos cultivar un bien-estar sustentable sin cuidar, al mismo tiempo, a la naturaleza en su conjunto, que es, en última instancia, nuestro verdadero hogar (Hanh, 2014b; Loy, 2004). En palabras de Loy:

Actualmente la cuestión ética se ha ampliado hasta abarcar toda la ecósfera. La cuestión fundamental ha pasado a ser cómo relacionarnos con todos los seres, no solo los animales y las plantas, sino incluso con seres aparentemente no sensibles como sistemas forestales de lluvia tropical y la capa de ozono (2004, p. 264).

Lo anterior nos obliga a estar precavidos de las modalidades instrumentalizadas y comerciales en que el *mindfulness* se ha ido ofreciendo en diferentes esferas de la vida, sin ninguna consideración ética, esto es, como una mera técnica de autopacificación individual, esencialmente indiferente a los contextos institucionales y sociales en los que habitamos (Analayo, 2020). Esta crítica ha sido impulsada por el concepto de “McMindfulness”, acuñado por el maestro budista y psicoterapeuta Miles Neale, al que autores como Purser (2019) y Forbes (2019) dedican libros completos. En lo medular, Purser (2019) plantea que el *mainstream* de *mindfulness* se ha alineado con el imperativo neoliberal de la autooptimización por medio de la introducción de tecnologías de la subjetividad conducentes a la autorregulación de los individuos con vistas a volvernos más resilientes a contextos caracterizados por nuevas formas de explotación⁹. Y esto, amparado en un complejo académico-científico que respalda los múltiples beneficios del *mindfulness* respecto del bienestar individual, omitiendo su potencial de cuestionamiento y transformación de dinámicas socioeconómicas y culturales individualistas del rendimiento y la competencia, convirtiéndose en una nueva forma de espiritualidad capitalista generadora de *mindful zombies* (Vörös, 2016).

6 Conclusión

Este trabajo ha ofrecido una comparación entre las perspectivas de *mindfulness* y de la psicología humanista-existencial a través del desarrollo de algunas afinidades relevantes respecto de sus concepciones ontológicas, epistemológicas, antropológicas y psicoterapéuticas. Asimismo, he reflexionado sobre

⁸En este sentido, resulta importante relevar el pensamiento de Wilber respecto a la necesidad de considerar el cuidado de la naturaleza (ecósfera) como parte integral del cuidado del ser humano. En palabras de Grinberg (2005): “[Wilber] cree fervientemente que el problema principal de Gaia [la tierra entendida como un ser vivo] consiste en que no haya un número suficiente de seres humanos que asuman un nivel de consciencia global, *post-convencional* y *mundocéntrico*, que automáticamente los proyectaría a cuidar el contexto común global” (p. 19).

⁹Para una ilustración de esta idea en el contexto de la implementación de *mindfulness* en educación, ver Brito et al. (2021).

sus diferencias de cosmovisión y explorado algunas implicancias éticas del diálogo entre ambas tradiciones. En este camino, una de las ideas centrales que he desarrollado se refiere a que ambas perspectivas comparten su interés por el florecimiento integral del ser humano en y con su mundo, en términos del desarrollo de una consciencia y una atención más despiertas, apreciativas y compasivas. En especial, vale la pena insistir en la idea de que el *mindfulness* no se limita a ofrecer un *set* de técnicas para el bienestar individual, sino que representa, más bien, una modalidad de habitar el mundo con autenticidad y genuino cuidado por uno mismo, los demás y la vida en todas sus formas.

Dado que me he concentrado en reflexionar sobre las dimensiones que ambas perspectivas cultivan, he dejado sin abordar (teórica y prácticamente) aspectos relevantes tales como el modo en que estas dimensiones son cultivadas, los campos de aplicación y el tipo específico de salvaguardas éticas que debiéramos considerar, particularmente con relación a la implementación de *mindfulness* en diferentes contextos. Me parece esencial que haya más trabajos (teóricos y empíricos) que se aboquen a estos asuntos, así como a otras comparaciones integradoras que nos permitan comprender mejor el *mindfulness* desde perspectivas occidentales diversas, allende la actual mirada cientificista, con el fin de evitar, dentro de lo posible, sobresimplificaciones e instrumentalizaciones que mermen el sentido y el potencial transformativo de este enfoque en distintos contextos.

Referencias

- Analayo, B. (2020). The myth of McMindfulness. *Mindfulness*, 11(2), 472-479. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01264-x>
- Autor, N. (2016). Título del artículo. *Nombre de la revista*, 4(2), 59-83. <https://doi.org/10.4312/as.2016.4.2.59-83>
- Brito, G. (2014). Rethinking mindfulness in the therapeutic relationship. *Mindfulness*, 5(4), 351-359. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0186-2>
- Brito, R. (2018). *Heidegger y la existencia propia. Una ética para enfrentar la actual crisis planetaria*. RIL Editores.
- Brito, R. (2019). *Actitud y cosmovisión del psicoterapeuta. El poder transformativo de la presencia*. RIL Editores.
- Brito, R., Joseph, S., & Sellman, E. (2021). Mindfulness «in» education as a form of iatrogenesis. *Journal of Transformative Education*, 19(3), 261-283. <https://doi.org/10.1177/1541344620987231>
- Cavallé, M. (2008). *La sabiduría de la no-dualidad. Una reflexión comparada entre Nisargadatta y Heidegger*. Kairós.
- De Castro, A., & García, G. (2008). *Psicología clínica. Fundamentos existenciales*. Ediciones Uninorte.
- Felder, A. J., Aten, H. M., Neudeck, J. A., Shiomi-Chen, J., & Robbins, B. D. (2014). Mindfulness at the heart of existential-phenomenology and humanistic psychology: A century of contemplation and elaboration. *The Humanistic Psychologist*, 42(1), 6-23. <https://doi.org/10.1080/08873267.2012.753886>
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2019). *Mindfulness: ancient wisdom meets modern psychology*. Guilford Press.
- Forbes, D. (2019). *Mindfulness and its discontents: education, self, and social transformation*. Fernwood Publishing.
- Frankl, V. (2002). *Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia* (C. Silva & J. Mendoza, Trans.). Fondo de Cultura Económica. (Trabajo original publicado en 1946)
- García-Huidobro, V. (2017). *Filosofía, psicoanálisis y espiritualidad. La psicoterapia después de Heidegger y Lacan*. Fondo de Cultura Económica.
- Geller, S., & Greenberg, L. (2012). *Therapeutic presence: A mindful approach to effective therapy*. American Psychological Association.
- Gendlin, E. (1996). *El focusing en psicoterapia: manual del método experiencial*. Paidós.
- Gendlin, E. (2003). Más allá del postmodernismo. De los conceptos a la experiencia. En R. Frie (Ed.), *Understanding experience: psychotherapy and postmodernism* (pp. 100-115). Routledge.
- Gilbert, P. (2018). *La mente compasiva. Una nueva forma de enfrentarse a los desafíos vitales*. Eleftheria.
- Gilbert, P. (2020). Compassion: from its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586161>
- Grinberg, M. (2005). *Ken Wilber y la psicología integral*. Campo de Ideas.
- Grondin, J. (2002). *Introducción a la hermenéutica filosófica*. Herder.
- Hanh, T. (2000). *El corazón de las enseñanzas de Buda. El arte de transformar el sufrimiento en paz*,

- alegría y liberación*. Oniro.
- Hanh, T. (2013). *Buenos ciudadanos. Hacia la creación de una sociedad más ética*. Oniro.
- Hanh, T. (2014). *Un canto de amor a la tierra*. Kairós.
- Hanh, T. N. (2000). *Interbeing: Fourteen guidelines for engaged Buddhism*. Full Circle.
- Hanh, T. N. (2014). *El milagro de mindfulness* (N. Martí, Trans.). Oniro. (Trabajo original publicado en 1975)
- Heidegger, M. (1997). *Ser y tiempo* (J. E. Rivera, Trans.). Editorial Universitaria. (Trabajo original publicado en 1927)
- Heidegger, M. (2000). *Carta sobre el humanismo* (H. Cortés & A. Leyte, Trans.). Alianza Editorial. (Trabajo original publicado en 1947)
- Husserl, E. (1990). *El artículo de la enciclopedia británica* (A. Ziri6n, Trans.). Editorial Nacional Aut6noma de M6xico. (Trabajo original publicado en 1927)
- Jaspers, K. (1949). *La filosofía*. Fondo de Cultura Econ6mica. (Trabajo original publicado en 1996)
- Jung, C. G. (2006). Los problemas de la psicoterapia moderna (J. Navarro, Trans.). En C. G. Jung (Ed.), *La pr6ctica de la psicoterapia: contribuciones al problema de la psicoterapia y a la psicología de la transferencia* (pp. 57-78). Editorial Trotta. (Trabajo original publicado en 1929)
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir con plenitud las crisis. C6mo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estr6s, el dolor y la enfermedad* (L. Gonz6lez & D. Gonz6lez, Trans.). Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2017). Too early to tell: the potential impact and challenges—ethical and otherwise— inherent in the mainstreaming of Dharma in an increasingly dystopian world. *Mindfulness*, 8(5), 1125-1135. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0758-2>
- Kelly, S., & Papps, F. (2022). «Really caring, really curious, and really there»: a qualitative exploration of therapeutic presence from a Hakomi therapy perspective. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 17(2), 150-165. <https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1939162>
- Khoury, B., Kn6uper, B., Pagnini, F., Trent, N., Chiesa, A., & Carri6re, K. (2017). Embodied mindfulness. *Mindfulness*, 8(5), 1160-1171. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0700-7>
- Kierkegaard, S. (2008). *El concepto de la angustia* (D. Rivero, Trans.). Alianza Editorial. (Trabajo original publicado en 1844)
- Kornfield, J. (2010). *La sabiduría del coraz6n. Una guía a las enseanzas universales de la psicología budista*. La Liebre de Marzo.
- Kriz, J. (2007). *Corrientes fundamentales en psicoterapia*. Amorrortu.
- Life Institute, M. &. (2018). *Our mission*. <https://www.mindandlife.org/mission>
- Linehan, M. (2007). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Paid6s.
- Loy, D. (2003). *El gran despertar: una teoría social budista*. Kairós.
- Lundh, L.-G. (2024). Mindfulness, phenomenology, and psychological science. *Integrative Psychological & Behavioral Science*, 58(3), 818-827. <https://doi.org/10.1007/s12124-024-09841-z>
- May, R. (1961). *Psicología existencial* (M. Ch6rby, Trans.). Paid6s. (Trabajo original publicado en 1963)
- Naranjo, C. (1999). *Entre meditaci6n y psicoterapia*. Ediciones La Llave.
- Neff, K. (2016). *Sé amable contigo mismo: El arte de la compasi6n hacia uno mismo*. Paid6s.
- Perls, F. (1966). Cuatro conferencias. En J. Fagan & I. Shepherd (Eds.), *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica* (pp. 22-44). Amorrortu.
- Perls, F. (1973). *The gestalt approach and eyewitness therapy*. Science; Behavior Books.
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Cuatro Vientos.
- Purser, R. (2019). *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Repeater Books.
- Raphiphatthana, B., Jose, P. E., & Chobthamkit, P. (2019). The association between mindfulness and grit: an East vs. West cross-cultural comparison. *Mindfulness*, 10(1), 146-158. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0961-9>
- Ricard, M. (2016). *En defensa del altruismo*. Ediciones Urano.
- Riveros, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu*, 12(2), 135-186. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612014000200001&lng=es&nrm=iso
- Rogers, C. (1980). *A way of Being*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (2017). *Psicoterapia centrada en el cliente: prácticas, implicaciones y teorías* (S. Tubert, Trans.). Paid6s. (Trabajo original publicado en 1951)
- Sartre, J.-P. (2002). *El existencialismo es un humanismo* (M. Lamana, Trans.). Editorial Losada. (Trabajo original publicado en 1946)
- Sassenfeld, A., & Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de*

- Psicología*, 15(1), 91-106.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., & Kabat-Zinn, J. (2018). *Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*. Kairós.
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). The emerging role of Buddhism in clinical psychology: towards effective integration. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6, 123-137.
- Siegel, D. (2012). *Mindfulness y psicoterapia. Técnicas prácticas de atención plena para psicoterapeutas*. Paidós.
- Trungpa, Ch. (1998). *El camino es la meta* (R. Gravel, Trans.). Oniro.
- Tse, L. (1990). *Tao Te King*. Cuatro Vientos.
- Varela, F. (1993). *Ética y acción*. Dolmen Ediciones.
- Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1997). *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Gedisa.
- Vörös, S. (2016). Sitting with the demons —mindfulness, suffering, and existential transformation. *Asian Studies*, 4(2), 59-83.
- Watts, A. (1961). *Psicoterapia del este, psicoterapia del oeste* (R. Hanglin, Trans.). Kairós.
- Wilber, K. (2005). *Sexo, ecología y espiritualidad. El alma de la evolución*. Gaia Ediciones.
- Williams, M., & Penman, D. (2013). *Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Paidós.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Herder.
- Yalom, I. (2010). *Mirar al sol. La superación del miedo a la muerte*. Planeta.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International Licence