

Alan Watts

PSICOTERAPIA
DEL **ESTE,**
PSICOTERAPIA
DEL **OESTE**



Antes de convertirse en un icono de la contracultura, Alan Watts era conocido como un profundo conocedor de la psicología y la filosofía orientales y occidentales. En este clásico de 1961, Watts demuestra su profundo conocimiento tanto de la psicoterapia occidental como de las filosofías espirituales orientales del budismo, el taoísmo, el vedanta y el yoga. Examinó el problema de los seres humanos en un universo aparentemente hostil de forma que cuestionó las normas sociales y las ilusiones que atan y constriñen a los humanos modernos. Marcando una síntesis innovadora, Watts afirmó que los poderosos conocimientos de Freud y Jung, que habían llevado a la psiquiatría al borde de la liberación, podrían, si se fusionaban con la sabiduría hasta entonces desconocida de las tradiciones orientales, liberar a las personas de sus batallas con el yo. Cuando la psicoterapia se limita a ayudarnos a ajustarnos a las normas sociales, argumentaba Watts, no llega a la verdadera liberación, mientras que la filosofía oriental busca nuestra relación natural con el cosmos.

Índice de contenido

Cubierta

Psicoterapia del Este, psicoterapia del Oeste

PREFACIO

1. PSICOTERAPIA Y LIBERACIÓN

2. SOCIEDAD Y SANIDAD

3. LOS CAMINOS DE LA LIBERACIÓN

4. A TRAVÉS DE UN VIDRIO OSCURO

5. LA CONTRATÁCTICA

6. INVITACIÓN A LA DANZA

Sobre el autor

Notas

Referencias bibliográficas

Para Jano.

PREFACIO

El tema de este libro ha estado «en el aire» durante, por lo menos, treinta años, con una constante y creciente elaboración de este o aquel paralelismo entre la psicoterapia occidental y la filosofía oriental. Pero, hasta el momento, nadie ha intentado determinar, comprensivamente, un modelo básico común a los métodos y objetivos de la psicoterapia, por un lado, y las disciplinas del Budismo, el Vedanta, el Yoga y el Taoísmo por el otro. Estas últimas no son, tal vez, psicoterapias en sentido estricto, pero el parentesco es suficiente para justificar la comparación.

*La controversia parece haber comenzado a principios de la década de 1930, después de publicarse trabajos como la traducción de Richard Wilhelm del texto chino *The Secret of the Golden Flower*, que incluía un largo comentario psicológico de C. G. Jung (1929), o la obra de G. R. Heyer *Der Organismus der Seele* (1932) o la de Geraldine Coster, titulada *Yoga and Western Psychology* (1934). Casi desde los comienzos, este fructífero intercambio entre el Este y el Oeste me ha interesado profundamente. Sumé, incluso, alguna contribución, a través de un libro bastante inmaduro que titulé *The Legacy of Asia and Western Man* (1937) y de otro ligeramente posterior, *The Meaning of Happiness* (1940) que exhibía el siguiente subtítulo: «La búsqueda de la libertad del espíritu en la psicología moderna y en la sabiduría oriental.» Por aquel entonces, casi la única forma de psicoterapia «orientada» en este sentido era la de Jung. Pero la evolución posterior, no sólo de la psicoterapia sino*

también de nuestro conocimiento del pensamiento oriental, nos ha capacitado para trazar comparaciones mucho más amplias y sugestivas. Durante el mismo período se ha visto un asombroso crecimiento del interés occidental por las formas de vida del Oriente, particularmente por el Budismo Zen, en torno al cual se ha presentado la última contribución importante a este intercambio, como es la colaboración de Erich Fromm y D. T. Suzuki en *Zen Buddhism and Psychoanalysis* (1960).

Al escribir este libro, sin embargo, no me anima el propósito de sintetizar o revisar el desarrollo de este tema. Más bien, quisiera darle un nuevo giro. Antes de iniciar la redacción, observé que había en términos generales, dos formas de tratar el asunto. Habiendo leído casi todo lo que se ha escrito a su respecto, me sentía autorizado a volcar este material en una suerte de historia crítica del interés psiquiátrico por el pensamiento oriental, combinada con una comparación punto por punto de todas las formas principales de psicoterapia y todas las técnicas mayores de las disciplinas del Este. Pero esta faena hubiera producido un voluminoso trabajo, de interés más bien académico; por otra parte, los estudios de carácter formal no son mi fuerte, y los declino alegremente a quienes estén dotados de la paciencia y la laboriosidad necesarias. La otra variante consistía en describir lo que, a mi entender, constituye el procedimiento más fructífero para que las psicoterapias del Este y del Oeste se fertilicen mutuamente. Pues no sólo tienen mucho que aprender la una de la otra, sino que también tengo la impresión de que la sola comparación echará luz sobre aspectos ocultos y altamente importantes de ambas. Es por esto que decidí escribir no un compendio de juiciosas conclusiones sino un ensayo provocativo, capaz de catapultar a ambos sectores hacia la discusión. Se me ocurre que los dos andan a tientas en la penumbra, aunque no por ello desposeídos de cierta luminosidad. Las disciplinas orientales me han resultado siempre maravillosas, pero no

creo que representen la última palabra de una sabiduría sacrosanta e inmemorial, ante cuyos maestros el mundo no tendría más que acudir y sentarse humildemente a sus pies. Tampoco creo que exista un evangelio según Freud o según Jung, en el cual las grandes verdades psicológicas hayan sido definitivamente establecidas. La intención de este libro no consiste, pues, en decir la última palabra sobre el tema, sino en provocar nuevos pensamientos y experimentos.

El enfoque que he elegido acusa, sin embargo, la desventaja de no prestarse a una adecuada mención de todas las personas que han influido en mi pensamiento, ni a un reconocimiento acabado hacia todos quienes han contribuido a la discusión. Conversaciones sostenidas y libros leídos hace mucho tiempo se convierten en una parte tan íntima de la corriente del propio pensamiento que, a veces, resulta imposible decir qué ideas le pertenecen a uno y cuáles ha cogido de otros. Por tanto, este libro no explica lo que pudiera provenir de mis tempranas lecturas de terapeutas especulativos y audaces como Trigant Burrow, Georg Groddeck y mi amigo Eric Graham Howe. No especifica lo que he cosechado al cabo de años de discusiones sobre el tema central de esta obra con el profesor Frederic Spiegelberg, de la Universidad de Stanford, o con el Dr. Lillian Baker y el difunto Dr. Charles G. Taylor, ambos analistas jungianos. Tampoco da noticia de las contribuciones que han aportado a este tema Medard Boss, Hubert Benoit, Henry Dicks, y Lili Abegg en Europa; Shoma Morita, Takekisha Kora y Akihisa Kondo en Japón; o Karen Horney, Harold Kellman, Joseph Campbell, Margaret Rioch y muchos otros en los Estados Unidos.

Pero el lector reconocerá prestamente, en la filosofía subyacente en esta obra, que conceptúa al universo en términos orgánicos y transaccionales, una deuda mía hacia A. N. Whitehead, Joseph Needham, L. L. Whyte, A. F. Bentley, y los psicólogos de la Gestalt. Quien haya frecuentado

mis otros libros observará también la presencia de influencias más recientes: éstas las debo a quienes denominaré, para distinguirlos de neo-freudianos como Horney y Fromm, «meta-freudianos». Se trata de Norman O. Brown y Herbert Marcuse. También resulta perceptible mi creciente respeto por la «psicología de la comunicación» de Gregory Bateson y sus acólitos, particularmente Jay Haley, lo que va de la mano con mi inclinación cada vez más acentuada a examinar estos asuntos con un lenguaje de carácter no ya metafísico sino científico.

Este lector perceptivo hallará, asimismo, que he subrayado preferentemente la conexión de las disciplinas orientales con formas de psicoterapia de filosofía social, interpersonal y comunicacional, en desmedro de aquéllas que se concentran en «el inconsciente» y sus imágenes arquetípicas. Aun reconociendo que la tarea de este intercambio entre el Oriente y el Occidente ha recaído, ampliamente, sobre los hombros de quienes siguen la segunda corriente, no puedo ocultar mi impresión de que ésta se ha convertido en un lastre para el desarrollo de la psiquiatría occidental, al margen de la deuda imperecedera que hemos contraído con Freud. Creo que el psicoanálisis en particular y la «psicología profunda» en general están perdiendo contacto, día a día, con todo el contenido que ha caracterizado a las ciencias de la conducta humana durante los últimos treinta años, y muchos de nosotros nos preguntamos seriamente hasta cuándo podrá arrogarse la psicología, estudio de una supuesta psiquis, la condición de un departamento de la ciencia.

Además de las influencias ya mencionadas, la preparación de este libro se ha visto favorecida por un intenso diálogo con personas que se dedican activamente a la psicoterapia. Durante los últimos años he tenido el privilegio de conducir seminarios sobre este tema, habiéndoseme invitado a dictar conferencias en muchas escuelas médicas, hospitales e institutos psiquiátricos, entre otros la Yale Medical

School, la Clínica Langley-Ponter de la Universidad de California, el Instituto C.G. Jung de Zúrich, la Washington School of Psychiatry, el Palo Alto Veterans' Hospital, la Stanford Medical School y muchos hospitales psiquiátricos estatales. Mucho agradezco a quienes me brindaron estas oportunidades.

ALAN W. WATTS
San Francisco, 1960

1. PSICOTERAPIA Y LIBERACIÓN

Cuando nos internamos en estilos de vida como el Budismo y el Taoísmo, el Vedanta y el Yoga, no hallamos un material de carácter filosófico ni religioso en el sentido occidental. Lo que hallamos se aproxima más a la psicoterapia. Esto puede parecer sorprendente, pues ésta es, para nosotros, una forma de ciencia, algo práctico y materialista por definición, mientras que a las religiones mencionadas las tenemos por esotéricas en extremo, vinculadas con regiones del espíritu casi totalmente ajenas a este mundo. Esto ocurre por sumarse nuestra escasa información sobre las culturas orientales con su alto grado de sofisticación, lo que les otorga un aura de misterio sobre la cual proyectamos fantasías de nuestra propia cosecha. Sin embargo, el objetivo básico de estas formas de vida es de una asombrosa simplicidad, al margen de todas las complicaciones concernientes a la reencarnación y los poderes psíquicos, los *mahatmas* sobrehumanos y las escuelas de tecnología oculta, que actúan como una cortina de humo capaz de extraviar indefinidamente a crédulos y curiosos. A decir verdad, deberíamos agregar que los crédulos y los curiosos provienen tanto de Asia cuanto de Occidente, aunque los asiáticos rara vez exhiben esa credulidad solemne que es peculiar del amante occidental de lo esotérico. Comienza a disiparse la niebla, pero durante largo tiempo su densidad ha velado las contribuciones realmente importantes que la mente oriental ha aportado al conocimiento psicológico.

La semejanza principal entre estos estilos de vida orientales y la psicoterapia de Occidente reside en su similar preocupación por provocar cambios de conciencia, alterando nuestras maneras de sentir nuestra propia existencia y nuestros vínculos con la sociedad humana y el mundo natural. La psicoterapia se ha interesado, mayormente, por cambiar la conciencia de ciertos individuos afectados por perturbaciones especiales. Las disciplinas del Budismo y el Taoísmo, en cambio, conciernen al cambio de conciencia de personas normales, socialmente integradas. Pero a los psicoterapeutas les resulta cada vez más notorio que el estado de conciencia que nuestra cultura considera normal es no sólo contexto, sino también caldo de cultivo de la enfermedad mental. El conjunto actual de sociedades, de vasta prosperidad material, abocadas todas ellas a su mutua destrucción, no parece probar, precisamente, la existencia de una salud social apreciable.

A pesar de todo, el paralelo entre la psicoterapia y lo que yo he llamado^[1r] «formas de liberación» del Oriente no es exacto, y una de las diferencias más importantes nos la sugiere el prefijo *psico*. Históricamente, la psicología occidental se ha encaminado al estudio de la psiquis o mente como entidad clínica, en tanto que las culturas orientales no categorizan mente y materia, alma y cuerpo, del mismo modo que las occidentales. Empero, la psicología occidental ha crecido tanto, a partir de sus orígenes históricos, que ahora reina cierta insatisfacción con el propio término «psicológico» en tanto que descripción de un campo fundamental de la conducta humana. No se trata de que haya cristalizado la posibilidad que alguna vez ilusionó al propio Freud, en el sentido de que la Psicología se redujera a Neurología, y la mente al cuerpo. No es que se haya logrado substituir la entidad «mente» por la entidad «sistema nervioso». Lo que ocurre es que la psicología no puede permanecer al margen de la auténtica revolución que ha afectado a la descripción científica durante este siglo veinte, re-

volución que ha tornado obsoletas a las concepciones de entidades y «substancias» tanto mentales cuanto materiales. Describa procesos químicos o formas biológicas, estructuras nucleares o conductas humanas, el lenguaje de la ciencia moderna se basa simplemente en modelos cambiantes de relación.

Esta revolución ha afectado en profundidad mucho mayor, tal vez, a la Física y a la Biología que a la Psicología, por lo que las ideas teóricas del psicoanálisis permanecen intactas. El lenguaje coloquial y el sentido común de la sociedad educada han sufrido tan ligeramente los efectos del proceso que aún resulta difícil expresar la realidad en lenguaje no matemático. Esto de describir al mundo como conjunto de modelos de relación, prescindiendo de toda consideración sobre la «substancia» de que están «fabricados» estos modelos, parece una afrenta al sentido común. Pues cuando el científico investiga la materia o substancia, describe lo que halla en términos de patrones estructurados. Pensándolo bien... ¿Qué otros términos podría usar? La sensación de substancia sólo se presenta cuando nos hallamos ante modelos tan intrincados, o tan estrechamente tejidos, que no podemos discernirlos. A la vista del ojo desnudo, una remota galaxia parece la más sólida de las estrellas, y un trozo de acero es una masa de materia continua e impenetrable. Pero cuando cambiamos el grado de aumento, la galaxia revela la clara estructura de una nebulosa en espiral, y el trozo de acero resulta ser un sistema de impulsos eléctricos que giran vertiginosamente en espacios relativamente vastos. La idea de substancia sólo expresa la experiencia de arribar a un límite, ante el cual nuestros sentidos, o nuestros instrumentos, ya no tienen la agudeza necesaria para desentrañar el modelo.

Algo parecido ocurre cuando el científico investiga cualquier unidad de modelo que a simple vista resulta tan diferente que se la ha definido como entidad separada. Descubre que cuanto mayor es el cuidado con que la observa y la

describe, tanto más se encuentra describiendo *también* el medio ambiente en que se desenvuelve y otros patrones con los que parece guardar relaciones indisolubles. Como tan bien ha dicho Teilhard de Chardin^[2r], el aislamiento de las estructuras individuales o atómicas «es una mera triquiñuela intelectual».

Considerada en su realidad física, concreta, la substancia (*sic*) del universo no puede dividirse, sino que a la manera de un gigantesco «átomo» se conforma en su totalidad... como único y verdadero indivisible.

... Cuanto más lejos llegamos y más hondo penetramos en la materia, por medio de sistemas de creciente potencia, tanto más nos embaraza la interdependencia de sus distintas partes... Es imposible trazar un corte en esta red, aislar una porción sin que ésta sufra desgarramientos y se desintegre por todos sus bordes.

En lugar de la cohesión desarticulada de la mera substancia hallamos una cohesión articulada de modelos inseparablemente interconectados.

Tal es el efecto de ello sobre el estudio de la conducta humana que resulta imposible separar las modalidades psicológicas de modelos sociológicos, biológicos o ecológicos. Los departamentos del conocimiento humano, que se basaban en las que ahora nos parecen divisiones cruzadas y primitivas de la Naturaleza, han comenzado a coaligarse en híbridos con nombres tan extravagantes como Neuropsiquiatría, Sociobiología, Biofísica y Geopolítica. A cierto nivel de especialización, las divisiones del saber científico echan a andar juntas, precisamente porque han avanzado lo suficiente para ver que el propio mundo va junto en sí mismo, por más nítidamente que se discernan sus partes. De aquí la controversia siempre creciente sobre la necesidad de una «ciencia unificada» y de un lenguaje descriptivo común a todos los departamentos de la ciencia. De aquí, también, la importancia cada vez mayor de la propia cien-

cia de la descripción, de la comunicación, de los modelos de signos y señales que representan y explican el modelo estructural del mundo.

Aunque las viejas culturas de Asia jamás alcanzaron el conocimiento físico rigurosamente exacto del Occidente moderno, aprehendieron el fundamento de muchas cosas que solamente ahora nosotros principiamos a comprender^[3r]. Es imposible clasificar al Hinduismo y al Budismo como religiones, filosofías, ciencias o incluso mitologías, ni siquiera como amalgamas de estas cuatro cosas, porque la departamentalización les es ajena, aún en una forma tan esencial como la separación de la materia y el espíritu. El Hinduismo, como el Islam y el Judaísmo, es, en realidad, una cultura total, cosa que no puede decirse del Budismo. Este último, al igual que ciertos aspectos del Hinduismo como el Vedanta y el Yoga, que el Taoísmo en China, no es una cultura sino una crítica de la cultura, una persistente revolución sin violencia o «leal oposición» contra la cultura en cuyo seno se desenvuelve. Esto confiere a las formas de liberación asiáticas un cierto parentesco con la psicoterapia, más allá del común propósito de cambiar estados de conciencia. Y ello por cuanto la tarea del psicoterapeuta consiste en viabilizar una reconciliación entre el sentimiento individual y las normas sociales, sin recurrir empero al sacrificio de la integridad individual. Trata de ayudar al individuo a ser él mismo, y a lograrlo por sí mismo, sin inferir ofensas innecesarias a su comunidad, esto es, ser en el mundo (el de las convenciones sociales) pero no del mundo. Un texto budista chino describe la condición del sabio con palabras que recuerdan irresistiblemente a la personalidad «interiormente dirigida» de Riesman o «autorrealizadora» de Maslow:

Anda siempre por sí mismo, en todo va por sus propios medios;

*Cada uno de los perfectos vaga por el mismo, el único
pasadizo del Nirvana;
Su tono es elegante, transparente su espíritu,
naturalmente elevado su aire,
Sus facciones son de marcada delgadez, firmes sus
huesos, no presta atención a los otros^[4r].*

Desde Freud en adelante, la psicoterapia se ha venido preocupando por la violencia que el organismo humano y sus funciones sufren a manos de la represión social. Toda vez que el terapeuta apoya a la sociedad, interpretará su trabajo como una adecuación del individuo, presionando sus «impulsos inconscientes» en pro de la respetabilidad social. Pero este tipo de «psicoterapia oficial» carece de integridad, convirtiéndose en obediente herramienta de ejércitos, burocracias, iglesias, corporaciones y otras instituciones que precisan del lavado de cerebro individual. Por otro lado, el terapeuta que se interesa realmente por socorrer al individuo se ve obligado a formular algún tipo de crítica social. Esto no implica un compromiso directo con la revolución política; significa sólo que ha de auxiliar al individuo para que éste se libere de diversas formas de condicionamiento social lo cual incluye una liberación del mismo odio contra los condicionamientos: el odio no es más que un tipo de subordinación al objeto de su odio. Pero, desde este punto de vista, los síntomas y perturbaciones de que quiere aliviarse el paciente, y los factores inconscientes que alientan tras ellos, dejan de ser meramente psicológicos. Están arraigados en la estructura total de sus relaciones con las demás personas y, más específicamente, en las instituciones sociales que gobiernan dichas relaciones: las normas de comunicación empleadas por la cultura o el grupo. Estas incluyen convenciones lingüísticas y jurídicas, éticas y estéticas, relativas al *status*, el *rol* y la identidad, así como la cosmología, filosofía y religión, puesto que este complejo social en su conjunto es quien brinda al individuo la con-