

Balance Mental y Bienestar

Creando puentes entre el Budismo y la Psicología Occidental

B. Alan Wallace
Shauna L. Shapiro

Santa Barbara Institute for Consciousness Studies
Santa Clara University

La psicología clínica se ha enfocado primordialmente en el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades mentales, y la atención científica solamente hasta ahora ha buscado el entendimiento y el cultivo de salud mental positiva. Sin embargo, la tradición budista se ha enfocado en cultivar estados mentales excepcionales de bienestar y en identificar y tratar problemas psicológicos por más de 2,500 años. Este artículo intenta aprovechar siglos de investigación budista teórica y experimental así como investigación experimental actual de occidente para resaltar temas específicos que son particularmente relevantes para explorar la naturaleza de la salud mental. Específicamente, los autores discuten la naturaleza del bienestar mental y luego presentan un modelo innovador de cómo obtener tal bienestar a través del cultivo de cuatro tipos de balance mental: conativo, atencional, cognitivo y afectivo.

Palabras clave: salud mental, Budismo, bienestar, balance mental

Particularmente desde la Segunda Guerra Mundial, la psicología clínica se ha enfocado primordialmente en el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades mentales, y solo recientemente ha buscado entender y cultivar salud mental positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). De otro lado, la tradición budista se ha preocupado los últimos 2,500 años en cultivar estados mentales de bienestar excepcionales así como identificar y tratar problemas de la mente (Smith, 1991).

Hacia el dialogo

Aunque los registros de las prácticas del Buda y literatura comentarial subsecuente dentro de la tradición budista no elaboran sobre el tema de “salud mental” como tal, si discuten la naturaleza y las causas de desequilibrios mentales y técnicas para obtener bienestar mental. Este artículo aprovecha siglos de investigación experimental y teoría budista para demostrar como un dialogo con la psicología occidental puede ser mutuamente enriquecedor y particularmente relevante para el actual interés psicológico en explorar la naturaleza de la salud mental positiva.

Este artículo se enfoca especialmente en el budismo, ya que es extensamente considerada la tradición espiritual mas psicológica (Smith, 1991). El budismo se preocupa fundamentalmente en identificar las causas internas del sufrimiento humano, la posibilidad de la libertad del sufrimiento, y los medios para realizar tal libertad. Al contrario de muchas religiones, el budismo no empieza despertando la fe con un ser supernatural. Mas bien lo hace investigando la naturaleza de la experiencia humana (Wallace, 1999, 2003). El budismo presenta una perspectiva mundial que es ampliamente integrada con la disciplina de investigación experimental hacia la naturaleza de la mente y fenómenos relacionados, y eso incluye elementos empíricos, analíticos y religiosos (Segall, 2003). Por ende puede ser relevante para la teoría y para la practica filosófica y psicológica por su intensa exploración de la mente y sus métodos psicológicos de cultivar bienestar sustentable.

Para ayudar a abrir un dialogo colaborativo entre el budismo y la psicología occidental, este articulo introduce un modelo cuádruple de bienestar, aprovechando del budismo las enseñanzas así como la psicología e investigación occidental. Empezamos introduciendo una definición de bienestar, derivada de revelaciones centrales del Buda así como teoría e investigación psicológica occidental. Luego describimos un modelo innovador de cómo cultivar bienestar mental, enfocándonos en los cuatro tipos de balance mental: conativo, atencional, cognitivo y afectivo. El modelo aprovecha teoría budista tradicional así como investigación psicológica occidental para demostrar como el dialogo y el estudio empírico pueden enriquecer ambas tradiciones.

Naturaleza y tipos de budismo

Aunque la tradición budista proviene de las enseñanzas atribuidas al Buda histórico, durante los últimos 2,500 años ha sido asimilada a un rango amplio de culturas en Asia, resultando en un rango igualmente amplio de escritos sagrados, teorías y practicas. Hablando en términos amplios, el budismo es comúnmente clasificado en términos de Budismo Theravada del sureste de Asia, Budismo Mahayana del este de Asia, y el Budismo Vajrayana y Mahayana Indo-Tibetano, cada uno teniendo sus propias características y enfoques. Pero también existe gran diversidad interna dentro de cada una de estas grandes tradiciones, y el budismo continua a evolucionar hoy, no solo en Asia pero en todo el mundo (Harvey, 1990; Mitchell, 2002).

Dentro de las diversas escuelas de budismo que se han desarrollado durante su larga historia, en este articulo confiamos primordialmente en la literatura enriquecedora del Budismo Theravada del sureste de Asia y el Budismo Mahayana ya que originaron en India y luego evolucionaron en el Tíbet. Todas las escuelas del budismo están enfocadas en la realización de la liberación y la iluminación espiritual, pero estas dos tradiciones han

desarrollado un cuerpo especialmente rico de teorías y practicas para lograr la meta mas modesta de bienestar mental (Aronson, 2004). Por esta razón, la mayoría de las enseñanzas que usamos en nuestro intento de desarrollar un modelo de salud y balance mental son de la literatura Theravada y Mahayana. Y sin embargo, es importante mencionar que todas las escuelas de budismo comparten la meta fundamental de reducir el sufrimiento con la psicología occidental (Bodhi, 2005).

Bienestar y sus facsímiles

La meta de la practica budista es la realización del estado de bienestar que no es contingente en la presencia de estímulos placenteros, ya sean externos o internos (Wallace, 1999). Según el budismo, este movimiento hacia el bienestar es una parte fundamental del ser humano. Como el Dalai Lama comentó:

Creo que la pura razón de nuestra vida es buscar la felicidad. Aun si creemos en una religión o no, aun si creemos en esta religión o aquella religión, todos estamos buscando algo mejor en la vida. Así que yo pienso que el movimiento de nuestra vida es hacia la felicidad. (Dalai Lama & Cutler, 1998, p. 15)

Una revelación fundamental del budismo es el reconocimiento de la naturaleza cambiante e impermanente de todo fenómeno que surge en la dependencia de causas precedentes y condiciones que contribuyen (Ñanamoli & Bodhi, 1995). Erróneamente etiquetar cosas y eventos objetivos como fuentes verdaderas de felicidad produce un gran rango de problemas psicológicos, ya que el origen es la reificación de uno mismo como un ego inmutable, unitario e independiente (Richard, 2006). Al primero reconocer estas formas de mal comprenderse a si mismo y al resto del mundo, uno puede empezar a identificar las verdaderas fuentes de bienestar genuino (Wallace, 2005b; Wallace & Hodel, 2006). Las verdaderas causas de tal bienestar están arraigadas a un estilo de vida entero, son nutridas por la cultivación de balance mental, y florecen con la experiencia de sabiduría y compasión. De esta forma, la búsqueda de

bienestar genuino, entendimiento, y virtud son integradas completamente.

El budismo promueve un estado ideal de bienestar que resulta de la liberación de la mente de sus tendencias aflictivas y obscuraciones y de realizar el potencial completo en cuestión de sabiduría, compasión y creatividad (Wallace, en la prensa). En este artículo, el bienestar al que nos referimos es fundamentalmente diferente del bienestar hedónico, que incluye todo tipo de placeres derivados de estímulos (Bodhi, 2005, pp. 199-205; Wallace, 1993, pp. 1-10). Según las enseñanzas budistas, la gente puede derivar gozo de placeres sensoriales, como imágenes atractivas visuales, sonidos, aromas, sabores y sensaciones táctiles, pero tan pronto se pierden estos estímulos, el placer resultante se pierde (Tsong-kha-pa, 2002). El budismo sugiere que lo mismo es cierto de la satisfacción que la gente siente como resultado de ser alagado, reconocido, respetado y amado. La adquisición de bienes materiales, seguridad financiera, poder y fama pueden llevar a la felicidad, pero es demasiado transitorio. Todos estos tipos de placeres dependen de estímulos, ya sea del medio ambiente, de interacciones con otras personas, o de diferentes tipos de actividad física o mental. Pero cuando estos estímulos terminan, el placer asociado termina también (Ricard, 2006).

Esta crítica antigua budista de placeres derivados de estímulos ha sido indirectamente apoyada por el descubrimiento de investigación actual que la riqueza no pronostica felicidad duradera (Diener, Sandvik, Seidlits, & Diener, 1993; Inglehart, 1990). Por ejemplo, aun los ganadores de la lotería obtienen solamente un estímulo temporal en bienestar subjetivo reportado y luego regresa a su nivel base (Argyle, 1986; Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978). De hecho, Myers y Diener (1995), después de años de investigación sobre felicidad psicológica, concluyeron que “la satisfacción no es tanto obtener lo que quieres sino querer lo que tienes” (p. 13), una declaración que concuerda con el énfasis budista en la importancia de alegría (Tsong-kha-pa, 2002, p. 29).

Por otra parte, según la teoría budista, apegarse a tal estímulos como la fuente verdadera de la felicidad puede fácilmente dar pie a ansiedad, por lo menos intermitente si no crónica, mientras uno enfrenta la posibilidad, probabilidad o seguridad de que el estímulo no durará (Tsong-kha-pa. 2000, pp. 281-284). Según un proverbio budista, mientras la gente se apega a estos objetos, situaciones, y actividades como la fuente de la felicidad, eventualmente solo pueden haber dos resultados: los objetos, situaciones y actividades desaparecen o la gente desaparece. Un malentendido común es que el budismo niega uniformemente el valor del placer derivado de estímulos, como si fuera moralmente erróneo disfrutar los placeres simples de la vida, sin hablar de los placeres de formar una familia, crear grandes obras de arte, o hacer descubrimientos científicos. Todos estos tienen sus propios méritos, pero una vida que se preocupa de solo estos logros no dará bienestar duradero.

Esto no se trata de escoger bienestar sobre placeres hedónicos, los cuales algunos, como la felicidad de la amistad y logros que valen la pena, pueden ser muy significativos. El gozo de tales experiencias pasajeras no es opuesto a la cultivación de actitudes y compromisos positivos o la cultivación de los tipos de balances mentales que dan bienestar interno. De hecho, uno puede derivar gran gozo de placeres hedónicos como resultado del cultivo del bienestar. Lo importante es no combinarlos y creer erróneamente que los placeres externos darán felicidad duradera.

Uno puede distinguir entre el bienestar y sus facsímiles imaginando que todo el apoyo externo para su estado mental de felicidad y seguridad repentinamente desaparece. La sensación de bienestar que queda es auténtica. Toda la felicidad que ha desvanecido es meramente un préstamo, contingente en condiciones transigentes que están a gran medida fuera del control de uno. La gente puede ignorar ese hecho y llevar sus vidas con una falsa sensación de seguridad, o pueden despertar a la naturaleza ilusoria de su felicidad y buscar cultivar bienestar genuino a

través del desarrollo del balance mental, el cual no es dependiente en estímulos placenteros, sensoriales, estéticos o intelectuales.

Apoyo de la psicología occidental

El bienestar que trasciende placeres transitorios derivados de estímulos depende de la cultivación de tipos específicos de creencias y actitudes duraderas y en el desarrollo de las fortalezas únicas de uno (Haidt, 2006; Seligman, 2004). La cultivación de prioridades, actitudes, perspectivas y comportamientos significativos ha sido resaltada por la psicología positiva (Seligman, 1998) y es fuertemente enfatizada por la practica budista (Shantideva, 1997, Wallace, 2001a). La psicología occidental como el budismo aclama que la felicidad resultante de tal entrenamiento mental es mas durable que los placeres derivados de estímulos (Brickman & Cambell, 1971; Ryan & Deci, 2001).

La reciente investigación psicológica en “maximizadores” y “satisfactores” apoya esta teoría del bienestar derivado del budismo y la psicología occidental (Schwartz et al., 2002). Los *maximizadores* son las personas que siempre están buscando lo mejor, mientras que los *satisfactores* están satisfechos una vez que el umbral de aceptabilidad basado en sus valores intrínsecos es cruzado. La investigación sugiere que los intentos de los maximizadores en encontrar lo mejor lleva paradójicamente al incremento de sufrimiento, no al incremento de satisfacción. Cabe notar que aunque los maximizadores pueden lograr mejores resultados objetivos que los satisfactores, es mas probable que experimenten estos resultados como peores (Iyengar, Wells, & Schwartz, 2006). Mientras el maximizador intenta crear un estado mental a través de perfección externa, la insatisfacción (no el placer) incrementa. Esto apoya la hipótesis central del budismo que las expectativas y los esfuerzos después de tales cosas como riqueza, fama, aprobación y poder llevan a la insatisfacción, la ansiedad, y la frustración.

El budismo dice que estos intentos mal guiados en encontrar felicidad son resultado de la confusión de las personas sobre las fuentes que llevan al verdadero bienestar (Ñanamoli & bodi, 1995; Goldstein & Kornfield, 1987). Esta perspectiva es apoyada por la investigación psicológica actual en pronósticos afectivos. Kahneman, Diener, y Schwarz (1999) propusieron que las personas son malos predictores de su felicidad futura, encontrando que la gente frecuentemente pronostica erróneamente el impacto emocional de eventos específicos, y, por ende, toman decisiones basadas en cálculos erróneos de lo que les traerá mayor felicidad (Kahneman et al., 1999). Existe evidencia substancial sobre un prejuicio de impacto en predicciones sobre reacciones emocionales a eventos futuros (para revisión, ve Wilson & Gilbert, 2003). Estos resultados prestan apoyo parcial a la perspectiva budista que frecuentemente lo que la gente piensa los hará felices no lleva al bienestar duradero.

La actual investigación psicológica también ofrece confirmación preliminar de la enseñanza budista que el nivel de la felicidad de uno no es fijo, pero puede ser conscientemente cultivado. Hasta recientemente, la teoría psicológica colocaba que el “punto fijo” para experimentar felicidad es sujeto al temperamento y la experiencia de vida temprana y es difícil cambiar (Kahneman et al., 1999). Sin embargo, la investigación reciente en neurociencia empieza a demostrar apoyo a la teoría del Buda. Por ejemplo, Davidson y colegas (2003) encontraron que la practica novicia de meditación era asociada con actividad significativamente mayor en la corteza izquierda pre frontal, una área del cerebro asociada con emociones positivas. Este descubrimiento fue apoyado aun mas por una prueba controlada aleatoria prospectiva examinando los efectos de meditación de atención plena en actividad mental así como funcionamiento psicológico e inmunológico (Davidson et al., 2003).

Como ilustra la discusión ya mencionada, la búsqueda del bienestar es frecuentemente difícil y mal guiada. A continuación presentamos un modelo

heurístico que propone que el bienestar surge de la mente que esta balanceada en cuatro formas: conativamente, atencionalmente, cognitivamente y afectivamente. Este método cuádruple de balance mental depende del budismo y la psicología occidental en un intento de crear un puente entre estas dos tradiciones tan enriquecedoras. Nuestro modelo de balance mental no se basa en la literatura budista tradicional, la cual no discute la salud mental como un tema diferente a las enseñanzas sobre el camino a la iluminación. Sin embargo, este enfoque al entendimiento y el desarrollo de niveles excepcionales de balance mental es derivado de fuentes en diversos textos budistas que explican como entrenar la mente en formas que alivian el sufrimiento de su fuente (Buddhaghosa, 1979; Shantideva, 1997; Tsong-kha-pa, 2000, 2002).

Cultivando Balance Mental

Una de las premisas fundamentales en el budismo que subyace esta presentación de bienestar es que el sufrimiento mental es causado en gran parte por desequilibrio en la mente (Gunaratana, 1985, pp. 28-48; Tsong-kha-pa, 2000, pp. 297-313). Por ejemplo, la ansiedad, la frustración, y la depresión son considerados síntomas de una mente desequilibrada. Del otro lado, así como un cuerpo saludable y sin heridas es relativamente libre de dolor, así también una mente saludable y balanceada es libre de los daños psicológicos, aun en momentos de adversidad. Aunque el sufrimiento mental es frecuentemente catalizado por influencias sociales y del medio ambiente, y presuntamente siempre tiene correlaciones neuronales (Ryff & Singer, 1998), tal sufrimiento puede ser rastreado al desequilibrio de una mente subjetivamente experimentada. El budismo sugiere que muchos de ellos pueden ser remediados a través de entrenamiento hábil y sostenido (Tsong-kha-pa, 2000).

La teoría básica es que si el “estado bien fundado” o básico de la mente está desequilibrado, antes de cualquier estímulo

sensorial o conceptual, este es caracterizado por insatisfacción (Tsong-kha-pa, 2000, pp. 290-292). A base de esta teoría, hemos desarrollado un modelo heurístico de cuatro tipos de balance mental: conativo, atencional, cognitivo y afectivo. Los cuatro componentes del modelo fueron elegidos porque creemos que encapsulan la mayoría de los procesos involucrados en el entrenamiento de la mente a lograr niveles excepcionales de salud y bienestar.

Este modelo es presentado en una forma linear, empezando con el balance conativo. El balance conativo precede los otros tres en el proceso de cultivar bienestar mental, ya que este factor es el que le permite a las personas fijar intenciones, metas, y prioridades. De hecho, los procesos conativos fijan el curso para la cultivación de los otros tres balances mentales. El balance atencional es el siguiente factor mental que discutimos ya que la atención es una habilidad necesaria para lograr los dos factores finales, el balance cognitivo y el afectivo. Sin la habilidad de sostener la atención, es difícil examinar a detalle los procesos cognitivos y afectivos de momento a momento de las personas. El balance cognitivo y el afectivo son presentados subsecuentemente, ya que pueden ser realizados a base de cultivación previa del balance conativo y atencional.

Aunque presentamos este modelo en procesión linear, no sugerimos ningún tipo de linealidad estricta entre estos cuatro elementos de balance mental. Todos los componentes del modelo están interconectados. El modelo representa un proceso sistemático y dinámico de evolucionar hacia el bienestar. Cada factor del modelo tiene sus propias cualidades únicas, mientras que es simultáneamente parte del modelo mas grande del sistema. Este aspecto del modelo es parecido al termino *holón* (Koestler, 1978), el cual se refiere a un sistema que es algo entero compuesto de partes y una parte que compone algo mas grande. Por lo tanto, aunque describimos cada uno de los balances mentales como factores individuales, es importante mencionar que mientras el balance se obtiene en una área, afecta a las

otras tres. Por ejemplo, mientras uno obtiene mayor balance afectivo, es probable que esto resulte en mayor sabiduría con respecto a las elecciones de metas de uno (balance conativo), mayor habilidad de sostener atención (balance atencional), y mayor atención a los eventos conforme surgen de momento a momento (balance cognitivo).

Más adelante describimos cada uno de los cuatro balances mentales. En un intento de usarlos con precisión, usamos un sistema de clasificación que depende de la medicina tibetana tradicional, la cual define desequilibrios fisiológicos en términos de déficit, hiperactividad y disfunción. Este sistema de clasificación es cercanamente conectado al Budismo Indo-Tibetano (Dhonden, 1986, 2000). Intentamos demostrar como cada uno de los balances mentales tiene sus propias características claras, aunque los cuatro son interdependientes. También mencionamos teoría e investigación psicológica occidental que es relevante para apoyar nuestra discusión. Finalmente, sugerimos preguntas empíricas que surgen de nuestro modelo cuádruple.

Balance conativo

El término *conato* se refiere a las facultades de intención y volición. Por ejemplo, la intención de dedicar más tiempo a los hijos de uno y la intención de perder peso ambas son casos de conato, con la intención, o una meta, que implica un compromiso más fuerte a la acción que al deseo solamente. Una ilustración del deseo, tan inconfundible de una intención, es el deseo de dejar de fumar, el cual no es fortificado por la resolución actual de hacerlo. El balance conativo es el primero de los estados mentales discutidos por su importancia central a los otros estados mentales. Si uno no desarrolla el balance conativo—un rango basado en la realidad de deseos y aspiraciones orientadas hacia la felicidad de uno y los demás—entonces habrá poco o ningún incentivo de intentar balancear las facultades atencionales, cognitivas y afectivas de uno. Un malentendido común del budismo es que promueve la idea de no tener ninguna meta o

deseo. Pero esto implicaría un estado vegetal absolutamente en desacuerdo con el ideal budista del bienestar genuino (Asanga, 2001, p. 16; Gethin, 2001, pp. 90-01). Aunque el budismo no explica como el sufrimiento puede ser causados por metas y deseos insalubres, también enfatiza el valor de metas y deseos saludables, como la intención de ser un padre consiente y cariñoso o contribuir a una eco esfera sostenible (Tsong-kha-pa, 2004). En este contexto, los términos *saludables* e *insalubres* se refieren a esas formas de comportamiento físico, verbal y mental que son, respectivamente, conductivos hacia y prejuiciosos al bienestar de uno y de los demás. Determinar que es saludable e insalubre requiere una examinación cuidadosa de las consecuencias a largo plazo de un comportamiento, ya que un acto insalubre puede llevar a gratificación a corto plazo pero a miseria a largo plazo, mientras que un acto saludable puede estar lleno de dificultades a corto plazo pero puede llevar a consecuencias profundamente provechosas conforme pasa el tiempo.

A base de estas enseñanzas, en nuestro modelo, el balance conativo implica intenciones y voliciones que son conductivas al bienestar de uno y de los demás. Los balances conativos, de otro lado, constituyen formas en las cuales los deseos y las intenciones de las personas los alejan de la prosperidad psicológica y los llevan hacia la angustia psicológica (Rinpoche, 2003; Wallace, 1993, pp. 31-43).

Un déficit conativo ocurre cuando las personas experimentan una pérdida apática de motivación para la felicidad y sus causas (Rabten, 1992, p. 86; Vasubandhu, 1991, p. 193). Esto es acompañado normalmente por una falta de imaginación o un tipo de complacencia estancada: Las personas no pueden imaginar estar mejor de lo que están ahora, así que en este estado de desesperación, no intentan hacer algo para lograr tal bienestar. Algunas personas caen en tal apatía a causa de decepción cuando han fracasado a llegar a una meta o cumplir una aspiración, así como ser aceptados por la universidad elegida u obtener un trabajo prometedor. La hiperactividad

conativa está presente cuando las personas se fijan en metas obsesivas que obscurecen la realidad del presente (Asanga, 2001, pp. 15-18; Rabten, 1992, pp. 84-84). Las personas están tan envueltas en sus antojos y fantasías sobre el futuro—sobre sus deseos no cumplidos—que sus sentidos se entorpecen a lo que está pasando aquí y ahorita. En el proceso, las personas también se ciegan a las necesidades y aspiraciones de otros. Los estudiantes, por ejemplo, pueden estar tan obsesionados con obtener calificaciones óptimas que se sobreexcitan con ansiedad y fracasan en estudiar apropiadamente para sus exámenes. Así mismo, un hombre puede tener tan fuerte intención en conquistar los afectos de una mujer que sus atenciones a la mujer se convierten en opresivas. Al estar tan envuelto en el deseo, el hombre no detecta que está alejando a la misma mujer que quiere impresionar.

Finalmente, la disfunción conativa se fija cuando las personas desean cosas que son dañinas para su propio bienestar o el de los demás y sufren de indiferencia a las cosas que atribuyen a su propio bienestar como el de los demás (Gunaratana, 1985, p. 29). Por ejemplo, si uno se obsesiona con la búsqueda de la fama y éxito económico, esta fijación resuelta puede ser dañina para la salud física y psicológica al mismo tiempo que lastima las relaciones personales con amigos, seres queridos, y colegas profesionales. Adicción y otros tipos de abusos de sustancias, los cuales dan placer y alivian dolor a corto plazo, son otras expresiones de disfunción conativa.

Es necesario reconocer que la prosperidad psicológica de una persona no es algo que puede ser cultivado mientras se ignora el bienestar de los demás. Las personas no existen independientemente de los demás, así que su bienestar no puede surgir independiente del de los demás. El contemplativo Indio Budista Shantideva del séptimo siglo (1997) comentó sobre la disfunción conativa de este modo: “Aquellos que buscan escapar del sufrimiento se apresuran directo hacia su propia miseria. Y con el mismo deseo de felicidad, a causa de

engaño, destruyen su propio bienestar como si fuera su enemigo” (p. 21).

El balance conativo no implica que uno simplemente cambia metas, sustituyendo una por otra. Existen grandes cantidades de prácticas budistas para cultivar la atención o motivación apropiada, las cuales se relacionan al balance conativo (Tsong-kha-pa, 2000, 2004). Estas incluyen reflexión sobre deseos significativos y saludables y reconocer deseos insalubres que llevan a uno al sufrimiento así como a los demás. La reflexión va más allá, enfocándose no solamente en el deseo y la meta en sí pero también en la causa y efecto de los deseos específicos. Por ejemplo, “Si continúo en este camino e intento cumplir este deseo, ¿cuáles son las consecuencias para el bienestar mío y el de los demás?” De tal manera, la intención correcta implica una devoción altruista hacia deseos significativos que conducen no solamente el bienestar de uno pero también a la prosperidad de los demás.

Los enfoques generales budistas en obtener balance conativo son (a) para remediar apatía a través de la meditación sobre las realidades de la impermanencia y el sufrimiento y la posibilidad de generar bienestar al reflexionar, por ejemplo, en las vidas de aquellos que han obtenido tal logro, (b) para remediar el deseo obsesivo con la cultivación de complacencia, y (c) para remediar metas equivocadas con el reconocimiento experimental de las causas verdaderas del sufrimiento y el bienestar (Wallace, 2001b, pp. 218-222). El budismo presenta una amplia gama de meditaciones diseñadas para remediar formas específicas de anhelo y otros deseos obsesivos y para promover aspiraciones saludables (Shantideva, 1981, pp. 142-156, 188-215). La complacencia es cultivada al reflexionar sobre la naturaleza transitoria e insatisfactoria de placeres hedónicos y al identificar y desarrollar las causas internas del bienestar genuino. Al mismo tiempo, al reflexionar sobre los beneficios potenciales de lograr estados excepcionales de balance mental y percepción, uno puede experimentar una sensación saludable de descontento sobre el grado actual de maduración psicológica y espiritual de uno,

llevando a la aspiración insaciable de explorar las fronteras del desarrollo interno de uno. El resultado de tal balance conativo es una disminución de interés en obtener un exceso de tales cosas como placeres sensoriales, adquisiciones materiales y estatus social y un creciente compromiso en llevar una vida significativa y profundamente satisfactoria, calificada por una sensación creciente de bienestar, entendimiento y virtud.

Según el budismo, aunque las fuentes primarias del sufrimiento mental son aflicciones mentales internas como anhelo, hostilidad y desilusión, es común que las personas erróneamente identifiquen objetos, personas y situaciones externas como las fuentes verdaderas de su miseria, ansiedad y frustración. El *anhelo*, como es definido en el budismo, es una atracción hacia un objeto al cual uno sobre impone o exagera conceptualmente cualidades deseables mientras filtra cualidades no deseadas (Wallace, 1999). En casos de fuerte anhelo y apego aflictivo (incluyendo la adicción), uno transfiere la misma posibilidad de la felicidad de uno hacia el objeto al cual la mente se inclina, así mismo desapoderando a uno mismo y apoderando el objeto del deseo de uno (Rabten, 1992, pp. 74-75).

Apoyo de la psicología occidental. La investigación psicológica actual apoya la importancia de tener aspiraciones y metas claras y no conflictivas que son inherentes en obtener balance conativo. Por ejemplo, Emmons (1986) encontró que el tener metas, tener avances hacia las metas, y tener metas que no se contradicen unas con otras todas eran predictores de un bienestar y felicidad subjetiva. Además, la idea budista de la motivación apropiada ha implícitamente llegado a la teoría psicológica de occidente en las etapas de un modelo cambiante de comportamiento adictivo desarrollado por Prochaska, DiClemente, y Norcross (1992). Los clientes normalmente se mueven dentro de estas tres etapas dependiendo de su nivel motivacional. La investigación ha encontrado que los terapeutas y las intervenciones al par con el nivel conativo-motivacional de una

persona son altamente efectivas (Prochaska et al., 1992). La atención a la motivación en la psicología de occidente ha incrementado significativamente durante la última década por el trabajo de W. Miller y Rolnick (1991) y sus desarrollos de entrevistas motivacionales, un enfoque eficaz orientado a mejorar la motivación de los clientes al cambio.

Preguntas empíricas. Las enseñanzas budistas postulan que el conato es esencial para el bienestar mental (Byrom, 1991). Esta es una pregunta empírica interesante. El modelo que hemos desarrollado sigue esta presunción. Postulamos que los otros tres balances mentales no llevarán al bienestar sin el desarrollo del balance conativo. Nuestro modelo sugiere que la facultad de atención en sí mismo no llevan necesariamente al bienestar. Un francotirador, por ejemplo, puede desarrollar atención altamente concentrada e inquebrantable sin que estas herramientas de atención lleven al bienestar. Nuestro modelo apoya la teoría previa de que la intención detrás de nuestra atención es de suma importancia (ver S. L. Shapiro & Schwartz, 2000, para un repaso). Investigación rigurosa que examina la pregunta del rol del balance conativo en el modelo propuesto de balance mental puede preguntar, por ejemplo, si la cultivación del balance atencional o cognitivo resultan en el mismo bienestar si el balance conativo no está presente. Por ejemplo, una persona con balance atencional excepcional puede sostener atención al examinar las tendencias de la bolsa de cambio por periodos extensos. Pero si él o ella no tiene balance conativo, puede ser consumido por avaricia y miedo y no podrá experimentar bienestar subjetivo (ej. calidad de vida, sensación de felicidad, niveles bajos de estrés) o bienestar objetivo (ej., presión sanguínea y perfiles inmunes saludables).

Balance Atencional

El balance atencional, incluyendo el desarrollo de la atención sostenida y voluntaria, es una característica crucial de la salud mental y del desempeño óptimo en cualquier tipo de actividad significativa. Según las enseñanzas

budistas, esto se logra al superar el déficit de atención, la hiperactividad y la disfunción, a los cuales la mayoría de los seres humanos, y no solo aquellos diagnosticados con trastorno de déficit de atención o hiperactividad, son propensos (Gunarata, 1985, pp. 28-32). Desde la perspectiva budista, un déficit de atención es caracterizado por la inhabilidad de enfocarse vivamente en el objeto elegido. Los alumnos en un salón de clases, por ejemplo, pueden tener dificultad en poner atención a las instrucciones del maestro ya que caen en languidez, aburrimiento o falta de interés. La hiperactividad atencional ocurre cuando la mente está excesivamente despierta, resultando en una distracción y agitación compulsiva. Regresando al ejemplo del salón de clases, los alumnos pueden estar inatentos al maestro porque están inmersos en su propia fantasía, agitación u otra distracción. La atención es disfuncional cuando las personas se enfocan en las cosas en un modo aflictivo, aquel que no es conductivo a su propio bienestar y al de los demás.

El déficit de atención corresponde cercanamente al concepto budista de laxitud, y la hiperactividad atencional se correlaciona con la excitación (Lamrimpa, 1995; Wallace, 1999, 2005a, 2006a). Este desequilibrio se remedia a través del cultivo de *atención plena*, la cual es definida en varios textos budistas como atención sostenida y voluntaria continuamente enfocada en un objeto conocido, sin olvidarse o distraerse (Asanga, 2001, p. 9; Buddaghosa, 1979, p. 524; Gethin, 2001, pp. 36-44), y *meta-atención*, la habilidad de monitorear el estado de la mente, reconociendo rápidamente si la atención de uno ha sucumbido a la excitación o a la laxitud (Ñanamoli & Bodhi, 1995, p. 975). Shantideva (1997) enfatizó la importancia de desarrollar habilidades de atención para el bienestar psicológico cuando escribió, "Al desarrollar entusiasmo de ese modo, uno debe estabilizar la mente en concentración meditativa, ya que una persona cuya mente está distraída vive entre los colmillos de las aflicciones mentales (p. 89).

Una de las practicas budistas mejor conocidas para desarrollar balance atencional

es la atención a la respiración. En esta practica, uno empieza enfocando la atención a las sensaciones táctiles de la respiración cuando surgen en todo el cuerpo; después puede enfocarse mas en las sensaciones del subir y bajar del abdomen con cada inhalación y exhalación; y en la forma mas enfocada, la atención se puede dirigir a las sensaciones del paso de la respiración en las aperturas de la nariz. Mientras la atención está enfocada en la respiración, uno monitorea el proceso de meditación de modo meta-cognitivo, dándose cuenta rápidamente la ocurrencia de laxitud o excitación. Cuando la laxitud entra, el remedio primario es despertar la atención al tomar un nuevo interés en el objeto de meditación, y cuando la mente está agitada, lo primero que hacer es relajarse mas profundamente. De este modo, los desequilibrios de atención de laxitud y excitación pueden ser superado (Wallace, 2006a).

Apoyo de la psicología occidental.

Teorías actuales de la psicología corroboran las enseñanzas del Buda sobre la importancia de la atención. Por ejemplo, varias teorías de autorregulación discuten el lugar central de la atención en mantener y mejorar los funcionamientos psicológicos (Ryan & Deci, 2001; S. L. Shapiro & Schwartz, 2000; Teasdale et al., 2000). Adicionalmente, el trabajo de Cohen y Blum (2002) posicionan el papel central de atención y del control cognitivo en guiar el pensamiento, el comportamiento y la toma de decisiones.

La teoría psicológica de *fluidez*, desarrollada por Csikszentmihalyi (1990), también confirma la importancia de la atención sostenida. La *fluidez* se define como el estado de involucrarse completamente en una actividad por sus propios beneficios. Investigación basada en el concepto teórico de la fluidez demuestra que la felicidad viene de una atención e involucración profunda hacia una actividad (Csikszentmihalyi, 1990).

Uno de los aspectos mas interesantes del entrenamiento budista de atención tiene que ver con el desarrollo de cualidades simultaneas de relajación, estabilidad atencional, y viveza. En el transcurso de tal practica meditativa, uno

experimenta una sensación creciente de calma física y mental, y al mismo tiempo incrementa la coherencia y viveza de la atención (Wallace, 2006a, pp. 13-22, 155-162). Esta calma mental y física es parecida a la “respuesta de relajación” y ha sido postulada por varios psicólogos occidentales como el mecanismo por el cual la meditación afecta la salud mental y física (Benson, 1984). Sin embargo, mientras la relajación tiene un papel importante en efectuar cambio, la estabilidad y la viveza de atención pueden también ser elementos clave. Esta afirmación budista puede ser puesta a prueba usando la metodología psicológica de occidente.

A base de varios estudios de atención en personas saludables—incluyendo aquellos con habilidades en áreas como control de tráfico aéreo, música, matemáticas y ajedrez—los psicólogos han encontrado que, en general, la excitación mental se correlaciona con el esfuerzo. Cuando uno está profundamente relajado, existe un nivel bajo de viveza de atención, y cuando la atención está altamente excitada, esto se correlaciona con un alto nivel de esfuerzo (Critchley & Mathias, 2003).

Al contrario del ejemplo previo, en la practica atencional budista, uno primero enfatiza el cultivo de relajación mental y física; a base de esto, la estabilidad atencional es enfatizada, y finalmente uno se enfoca en el desarrollo de viveza atencional. El resultado de tal entrenamiento es un estado anómalo de balance atencional en el cual altos niveles de excitación atencional se mantienen mientras uno continua profundamente relajado y sereno. Por esta razón, se llama *quietud meditativa (shamatha)*. La mente es libre de la lasitud atencional (déficit) como la excitación (hiperactividad), y puede ser usada efectivamente para cualquier tarea (Wallace, 2006a, pp. 167-173).

Preguntas empíricas. Una pregunta empírica propuesta por este aspecto de balance atencional es, ¿cuál teoría es la correcta? ¿La atención enfocada es opuesta a la relajación o la relajación es un requisito fundamental a los estados de atención enfocada que pueden ser mantenidos por largos periodos de tiempo sin

cansancio? Si la ultima se pudiera confirmar con la investigación, tendría implicaciones de gran alcance para el entrenamiento en cualquier actividad, incluyendo actividades académicas, científicas, estéticas, atléticas y espirituales.

Dos preguntas empíricas que surgen de la atención son, ¿Cuál es un nivel “optimo” de atención? Y ¿Cuáles son las desventajas del desequilibrio atencional? Según el budismo, la atención puede y debe ser entrenada. Sin este entrenamiento mental, la mente humana se queda en lo que ha sido referido como “estado detenido de desarrollo” o como James (1911/1924) dijo, “Comparado con lo que deberíamos ser, solo estamos despiertos a medias” (p. 237).

Investigación psicológica (Simons & Chabris, 1999) está demostrando los efectos de ceguera cognitiva y ceguera al cambio, esto es, no detectar grandes cambios en objetos y escenas, lo cual sucede a causa de la capacidad limitada de las habilidades no entrenadas de atención de las personas. Esta investigación sugiere que las personas perciben y recuerdan solo aquellos objetos y detalles que reciben atención enfocada (Simons & Chabris, 1999). Simon y Chabris (1999) concluyeron que las personas están “sorprendentemente inconscientes de los detalles de su medio ambiente” y “no detectan cambios grandes” (p. 1059) por falta de atención. Por esto otra pregunta empírica es, ¿el entrenamiento en meditación de la atención resulta en un cambio significativamente menor de ceguera?

Balance Cognitivo

El balance cognitivo conlleva involucrarse en el mundo de experiencia sin imponer asunciones o ideas conceptuales sobre eventos, y, por ende, mal entender o distorsionarlas. Por esto, el balance cognitivo involucra estar presente con calma y claridad durante las experiencias conforme surgen momento a momento. Usamos el termino *cognitivo* en el sentido de saber en lugar de un pensamiento puramente discursivo (Wallace, 2005a).

Según el budismo, la característica distintiva a lo que nos referimos como balance

cognitivo es que uno ve el mundo sin desequilibrio de hiperactividad, déficit o disfunción cognitiva (King, 1992, pp. 82-102; Gunaratana, 1985, pp. 143-174; Lamrimpa, 2002). Las personas con un desequilibrio cognitivo severo no entienden la realidad y comúnmente son diagnosticadas con alguno tipo de psicosis. Sin embargo en la perspectiva budista, las personas saludables también son generalmente vulnerables al desequilibrio cognitivo de los tres tipos. A veces, las personas simplemente no ponen atención (déficit de atención); en otras ocasiones, están consumidos por sus asunciones y expectativas sin poder distinguir entre la realidad percibida y sus fantasías (hiperactividad cognitiva); y son generalmente vulnerables a mal entender eventos (disfunción cognitiva) en una variedad de formas a causa de un déficit cognitivo y desequilibrio de hiperactividad (Rabten, 1992). Un ejemplo comúnmente citado en el budismo es confundir una cuerda enroscada con una víbora. Ya que uno no percibe el objeto desde el inicio correctamente (déficit cognitivo), uno es vulnerable a proyectar sus miedos o expectativas en el objeto (hiperactividad cognitiva), resultando en una identificación errónea del objeto (disfunción cognitiva). De un mismo modo, las personas pueden confundir las emociones, actitudes e intenciones de otras personas por falta de atención clara, agravada por proyecciones inconscientes de sus propias esperanzas y miedos.

Superar este tipo de desequilibrio cognitivo es un tema central en la practica budista donde una de las intervenciones primarias es la aplicación perspicaz de atención plena a lo que surge de momento a momento. La facultad de atención plena, como ya fue definido, es inicialmente cultivada como un modo de superar la falta de balances cognitivos, y luego es aplicada a la experiencia diaria para poder lograr el balance cognitivo (Gunaratana, 1991). El primer reto del cultivo de balance cognitivo en el budismo es aprender a como poner atención solo a lo que es presentado a los sentidos de uno y desarrollar una atención interna a los procesos mentales propios. Como dijo el Buda, "En lo visto, solo está lo visto; en lo

oído, solo está lo oído; en lo sentido, solo está lo sentido; en lo que se sabe, solo está lo que se sabe" (*Udana* 8, como fue citada en Analayo, 2006, p. 233). Las cuatro aplicaciones de atención plena (a) al cuerpo, (b) a los sentimientos, (c) a los estados y procesos mentales, y (d) al fenómeno en general constituyen el sistema mas fundamental de la practica contemplativa en el budismo para obtener perspicacia a través de la superación de desequilibrios cognitivos. En el desarrollo previo del balance atencional, uno cultiva la facultad de atención sostenida y viva; luego para la superación de desequilibrios cognitivos, uno aplica las habilidades de atención a la cuidadosa examinación de la presencia física y mental y a todo tipo de interacciones causales de uno y de los demás. A través de este tipo de atención cuidadosa a la presencia interactiva de uno con otras personas y el medio ambiente en su totalidad, se superan los problemas de déficit cognitivo, y a través de observar cuidadosamente lo que es perceptivamente presentado a las sensaciones, uno aprende a distinguir entre los contenidos de las percepciones y las superposiciones conceptuales que uno proyecta en la experiencia inmediata del mundo de uno (Thera, 1973).

Apoyo de la psicología occidental.

Existe un grupo rápidamente creciente de investigación científica que explora los efectos terapéuticos de tal entrenamiento de atención plena (Baer, 2003), incluyendo la reducción de estrés a base de atención plena (Kabat-Zinn, 1990) y la terapia cognitiva a base de la atención plena (Segal, Williams, & Teasdale, 2001).

Entrenamiento en intervenciones basadas en atención plena ha demostrado resultados psicológicos y fisiológicos significativamente positivos en poblaciones clínicas y no clínicas (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 1993; S. L. Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998). Por ejemplo, la investigación en intervenciones basadas en atención plena ha encontrado una disminución en reincidencia de depresión (Teasdale, et al., 2000), disminución de ansiedad (J. Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn,

1995), mejoramiento en funciones inmunológicas y fisiológicas en pacientes con cáncer (Carlson, Speca, Patel, & Goodey, 2004), incremento en calidad de sueño (S. L. Shapiro, Bootzin, Lopez, Figueredo, & Schwartz, 2003), y psoriasis que se aclarece mas rápido (Kabat-Zinn et al., 1998).

También la investigación reciente ha encontrado asociaciones positivas entre medidas de atención plena y resultados psicológicos y de salud física (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Brown & Ryan, 2003). Por ejemplo, la Escala de Atención Plena y Conciencia fue inversamente relacionada a la depresión, al enojo, y la ansiedad y positivamente correlacionada con el optimismo, afecto positivo y auto-estima en muestras de adultos y estudiantes universitarios (Brown & Ryan, 2003). Aun mas, la escala de Atención Plena y Conciencia fue inversamente correlacionada con síntomas médicos y numero de visitas a profesionales médicos. Otras dos medidas de atención plena, el Inventario de Habilidades de Atención Plena de Kentucky (Baer, Smith, & Allen, 2004) y el recientemente desarrollado Cuestionario de Cinco Facetas de Atención Plena/ Atenta Mente (Baer et al., 2006), también han sido asociados con la salud psicológica.

Además, la atención plena ha sido integrada a numerosas intervenciones psicológicas novedosas. Por ejemplo, la atención plena es un componente de terapia de comportamiento dialectico (Linehan, 1993), terapia de control (D. H. Shapiro, Astin, & Schwartz, 1996), y terapia de aceptación y compromiso (Hayes, 2002), y también está siendo desarrollada para uso con comportamientos adictivos (Marlatt, 2002), trastornos de sueño (Ong, Shapiro, & Manber, 2006), y trastornos alimenticios (Kristeller, Baer, & Quillian-Wolever, 2006).

A pesar de los hallazgos importantes y las formas innovadoras en las que la atención plena está siendo introducida a intervenciones psicológicas, cabe mencionar algunas limitaciones metodológicas de la literatura pasada sobre las intervenciones basadas en la atención plena. Existen tres componentes

cruciales que no han sido adecuadamente mencionados en la literatura: (a) evaluación a largo plazo, (b) pruebas en contra de grupos de comparación aleatorios, y (c) el desenredo de mecanismos de explicaciones. La investigación a futuro debe usar diseños bien controlados comparando intervenciones basadas en atención plena con los grupos de comparación y deben asesorar implicaciones a largo plazo. Y a pesar de esto, la evidencia preliminar, incluyendo un numero de pruebas controladas aleatorias (Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2004; Teasdale, Segal, & Williams, 1995; S. L. Shapiro et al., 1998), es prometedora.

Preguntas empíricas. Una hipótesis sobre el por que las intervenciones basadas en atención plena contribuyen a mayor salud mental es que cultivan balance cognitivo al enseñar a los participantes a cambiar sus relaciones con sus pensamientos. Esta es una suposición en desacuerdo con las teorías cognitivas actuales (Beck, 1976; Ellis, 1962). Aunque la atención plena y la terapia cognitiva subrayan atención y auto-monitoreo en el momento presente, su enfoque fundamental a los pensamientos es diferente. En la practica de atención plena, la meta es cambiar la relación de uno con sus pensamientos en lugar de cambiar el contenido de los pensamientos en sí, mientras que la terapia cognitiva hace énfasis en la segunda (Teasdale et al., 1995). El mediador, entonces, desarrolla un estado cognitivo de atención desprendida de pensamientos, antes de involucrarse en cualquier tipo de evaluación o intención de cambiar el contenido. Seria interesante para futura investigación examinar como cada enfoque puede ser usado efectivamente y para quien.

Balance Afectivo

Según nuestro modelo, el balance afectivo es un resultado natural del balance conativo, atencional y cognitivo, pero los desequilibrios afectivos también inhabilitan esas otras facetas de salud mental (Goleman, 1997, 2003). Como definimos la palabra, *balance afectivo* implica libertad de vacilaciones emocionales excesivas, apatía emocional, y emociones inapropiadas.

Así definido, el cultivo de balance afectivo es virtualmente equivalente al desarrollo de habilidades de regulación emocional. Un trastorno de déficit afectivo tiene los síntomas de falta de vida emocional por dentro y una sensación de fría indiferencia hacia los demás (Wallace, 2005b, pp. 51-152). La hiperactividad afectiva es caracterizada por elación, depresión, esperanza y miedo, adulación y desprecio, infatuación y aversión excesiva. La disfunción afectiva ocurre cuando las respuestas emocionales de las personas son inapropiadas a las circunstancias del momento, por ejemplo, disfrutando la mala suerte de otra persona o estar molesto con el éxito de alguien más.

Los psicólogos y contemplativos del mundo han desarrollado una gran variedad de intervenciones para sanar tal desequilibrio afectivo, algunos aplicables para personas en general, otros con raíces en algún tipo de religión. El budismo trata tal desequilibrio afectivo con varios métodos específicos para contrarrestar tales aflicciones mentales como anhelo, hostilidad, desilusión, arrogancia y envidia (Khyentse, 1993; Shantideva, 1997; Thondup, 2000, pp. 110-122; Wallace, 2001a).

Además, el budismo presenta un sistema de prácticas de meditación diseñadas para contrarrestar el desequilibrio afectivo al cultivar cualidades de (a) amor bondadoso, (b) compasión, (c) gozo empático, y (d) ecuanimidad (Aronson, 1980; Salzberg, 2002). Estas son definidas, respectivamente, como (a) el deseo sincero de que uno y los demás puedan sentir bienestar y sus causas, (b) el deseo sincero que uno y los demás puedan ser libres del sufrimiento y sus causas, (c) gozo en la felicidad y virtudes de uno y los demás, y (d) una sensación imparcial de preocuparse del bienestar de los demás, sin importar los gustos y disgustos auto-centrados de uno (Wallace, 2004). En un método de cultivo de amor bondadoso, por ejemplo, uno empieza por desear la felicidad de uno y sus causas, después gradualmente extiende esta aspiración a amigos cercanos y seres queridos, desconocidos, y finalmente a los enemigos (Salzberg, 2002). El ideal es cultivar imparcialmente el amor bondadoso, la

compasión, el gozo empático y la ecuanimidad para todos los seres (Davidson & Harrington, 2002).

Apoyo de la psicología occidental. El cultivo de balance afectivo y las cualidades de amor bondadoso, compasión, gozo empático y ecuanimidad que promueven este balance deben ser sujetos a la investigación empírica para determinar sus efectos en promover la salud. Esta investigación pionera ha empezado. Carson y sus colegas (2004) recientemente condujeron un estudio controlado aleatorio de pacientes con dolor crónico y encontraron que la meditación de amor bondadoso disminuyó significativamente el dolor así como la angustia psicológica. Además, grandes cantidades de práctica de meditación sobre amor bondadoso fueron asociadas con disminución de dolor de espalda y enojo.

Otro estudio que examinó la empatía, lo cual es central al gozo empático y la compasión, sugiere que esta cualidad puede ser desarrollada a través de la práctica de meditación sistemática, como el Buda enseñó. Una prueba controlada aleatoria examinó los efectos de una meditación de atención plena en los niveles de empatía en estudiantes de medicina durante siete semanas. La empatía fue medida con una medición confiable y válida de auto-informe (alpha coeficiente de .89), la Escala de Construcción de Empatía (La Monica, 1981). Los resultados indicaron un incremento en niveles de empatía y disminución en ansiedad y depresión en el grupo de meditación comparado con los controles (S. L. Shapiro, et al., 1998).

Además de las enseñanzas centrales de amor bondadoso, compasión, gozo empático y ecuanimidad para cultivar balance afectivo, la práctica budista también se enfoca en la cualidad emocional de la gratitud (Rinchen, 1997, pp. 62-67). La investigación psicológica ha confirmado la importancia de esta cualidad para el bienestar psicológico y fisiológico. Por ejemplo, en una prueba aleatoria, los adultos que mantuvieron un diario y escribieron todas las cosas por las cuales estaban agradecidos reportaron un incremento significativo en sentimientos de felicidad y mayor

comportamiento promoviendo la salud a comparación del grupo de control (Emmons & McCullough, 2003).

Preguntas empíricas. Todos los estudios mencionados se enfocaron en medidas de auto-reporte, las cuales son inherentemente limitantes. La investigación a futuro puede contribuir al extender esta investigación con la examinación de cambios neurológicos y de comportamiento. Es necesario explorar aun mas para determinar para cual población y cuales trastornos es mas efectivo el entrenamiento afectivo. Para trastornos específicos ¿es el entrenamiento en balance afectivo mas efectivo que el entrenamiento en balance cognitivo? Por ejemplo, ¿es mas efectiva como intervención para la depresión la meditación sobre el amor bondadoso que el entrenamiento en atención plena o será optimo combinar este tipo de practicas?

Un resumen de bienestar y balance mental

El bienestar, como es presentado aquí, no es simplemente un estimulo derivado del placer, surgiendo de vez en cuando en la rueda hedónica del andar de la vida. Mas bien es una forma de prosperidad que resalta y cubre los estados emocionales, uno que acepta todas las crueldades de la vida. En corto, es una forma de involucrarse con la vida basada en una forma de vida saludable, balance mental, y un entendimiento claro de la realidad.

La asunción budista detrás de la búsqueda del bienestar es que el estado habitual está afligido por los desequilibrios mentales pero la naturaleza mas profunda detrás de esos desequilibrios es saludable y prospera (Ruegg, 1989; Waldron, 2003; Wallace, 2006b, Wallace & Hodel, 2006). Mientras que la psicología occidental comúnmente asume que las personas ordinarias están saludablemente bien y que sufren mentalmente a causa de sus susceptibilidades a enfermedad y disfunción, el budismo declara que las personas ordinarias son dadas, en diferentes grados, a los cuatro

desequilibrios mentales descritos en este articulo y sufren a causa de esto (Tsong-kha-pa, 2000). Aunque ciertos tipos de desequilibrios mentales son innatos y varían de una persona a otra, pueden ser incrementados o disminuidos como resultado del crecimiento infantil, educación, y otras influencias sociales (Tsong-kha-pa, 2000).

Según el budismo, las mentes de las personas no son intrínsecamente desbalanceadas, solo habitualmente, y con esfuerzo continuo y especializado, estos desequilibrios pueden ser remediados, resultando en un estado de bienestar que no es contingente en estímulos placenteros sensoriales, conductuales, intelectuales o estéticos (Dhamma, 1997). Este es un punto en el que la psicología y el budismo pueden converger y colaborar para el beneficio de todos. Nuestro modelo cuádruple de bienestar es un intento para facilitar tal colaboración. Mas adelante resaltamos preguntas criticas, la exploración de la cual continuará el enriquecimiento mutuo del budismo y la psicología occidental.

Dirección a futuro

Existen numerosas avenidas prometedoras en futura investigación para desarrollar una asociación entre la ciencia moderna y el budismo (S. L. Shapiro & Walsh, 2003; Walsh & Shapiro, 2006). Nuestro desarrollo del modelo cuádruple de bienestar es un intento. Sin embargo, para que la investigación avance, definiciones precisas e útiles sobre las hipótesis y las construcciones deben ser establecidas. También, se deben desarrollar métodos de medida confiables y validos.

Específicamente relacionado a este modelo cuádruple, los siguientes pasos son definir, poner en practica, y desarrollar asesoría psicométricamente razonable para el bienestar y los cuatro tipos de balance. Este trabajo ya empezó con el desarrollo de una escala psicológica del bienestar que cubre múltiples dimensiones de bienestar (Ryff & Singer, 1998). Sin embargo, medidas adicionales que tomen en cuenta la información especifica que ofrece la perspectiva budista en

términos de los cuatro aspectos del balance mental podrían enriquecer el estudio científico de bienestar. Por ejemplo, existe una necesidad de medidas de asesoría que explícitamente valoren el bienestar que no depende en circunstancias externas (ej. “Imagina que todos los apoyos externos para tu estado presente de felicidad y seguridad desaparecieran repentinamente. ¿Qué sentido de bienestar queda?”

Estas medidas de asesoría entonces podrían ser incluidas en pruebas clínicas de meditación para determinar si el cultivo de los cuatro balances en realidad lleva a mayor bienestar, lo cual es nuestra hipótesis. Sin embargo, también sería interesante examinar los efectos del desarrollo de uno de los balances mentales pero no los otros.

La psicología occidental ofrece el rigor de la tecnología científica y el estudio empírico a la riqueza de técnicas y prácticas sistemáticas que el budismo ha desarrollado. También tiene la habilidad de medir los correlatos comportamentales y neuropsicológicos de métodos específicos del budismo. Tal investigación podría confirmar, retar, refinar, y expandir el modelo de balances mentales propuesto en este artículo.

Conclusión

Las posibilidades del mutuo enriquecimiento entre las enseñanzas budistas y la psicología occidental son numerosas. La intención de este artículo es presentar un modelo innovador intentando crear un puente entre el sistema antiguo del desarrollo mental en el budismo y los enfoques científicos contemporáneos para la salud mental y el bienestar. Específicamente, introducimos una teoría de bienestar y el modo de obtenerlo a través del cultivo sistemático de los cuatro tipos de balances mentales: conativo, atencional, cognitivo y afectivo. Nuestra intención es que este artículo catalice investigación rigurosa e innovadora sobre el enriquecimiento potencial entre el budismo y la teoría, investigación y práctica psicológica actual. Creemos que las ideas budistas pueden ser desarrolladas, mejoradas y adaptadas aun más por la teoría psicológica occidental,

expandiendo los horizontes de ambas disciplinas para el beneficio de todos.

Referencias

Para las referencias, consultar artículo en inglés.

Wallace, B. Alan y Shauna L. Shapiro. “Mental Balance and Well-Being.” American Psychologist. Octubre, 2006, pp. 690-701.

Nota del traductor

Esta traducción se hizo con el permiso de Alan Wallace y el Instituto de Santa Bárbara. Las siguientes personas tuvieron el interés y la intención de que más personas tengan acceso a este artículo e hicieron posible esta traducción:

Mónica Méndez
Patricia Lara
Ericka Raya
Magda Patiño
José Luis Campos
Juan José Cornejo
Karóly G Molina (traductora)