

¿Construcción de la realidad o surgimiento condicionado?: de la psicoterapia científica a la atención responsable

Fernando Rodríguez Bornaetxea

David Alvear Morón

Antonio Arrebola Gil

BARAKA. Instituto de Psicología y Atención Plena¹
info@barakaintegral.org



Resumen

La expresión *postmodernidad* se ha hecho un hueco en el vocabulario cotidiano y especializado. Nosotros la entendemos como la nueva mentalidad que surge de la crítica de la modernidad. Esta transformación, que se viene produciendo desde la segunda mitad del siglo XX, socava el principal mito del mundo moderno, la posibilidad de conocer la verdad objetiva y estable, léase independiente y permanente. El cambio está afectando a todas las áreas del conocimiento humano, desde la filosofía hasta la física, así como a las prácticas y experiencias de los seres humanos. Podemos situar sus orígenes en las teorías autodenominadas críticas empezando por el marxismo o el existencialismo y en sus desarrollos posteriores como la hermenéutica, el interaccionismo simbólico, el postestructuralismo, la etnometodología, el deconstruccionismo y otros.

En este artículo queremos rescatar una de las ideas fuertes de este cambio de mentalidad, la idea de la «construcción de la realidad», y cotejarla con el «surgimiento condicionado» (paticcasamuppada) propio del Dhamma, sistema de liberación del sufrimiento sintetizado por Budha. Nos interesa cómo se da esta relación en el ámbito concreto de la psicoterapia o en el más amplio de una psicología integral. Para ello, primero, indagamos cómo el constructivismo ha llegado a hacerse un espacio en el mundo científico; después, abordaremos las características constructivistas del Dhamma.

Palabras clave: atención plena; budismo; constructivismo; postmodernidad; psicoterapia.

Abstract. *Construction or reality or dependent co-arising? From scientific psychotherapy to responsible attention*

The word «postmodernity» has made a name in the everyday and specialized vocabulary. We understand as the new thinking that emerges from the critique of modernity. This transformation, which has been occurring since the second half of the twentieth century, undermines the main myth of the modern world, the possibility of knowing the objective and stable truth. Change is affecting all areas of human knowledge, from philosophy to physics, as well as the practices and experiences of human beings. We can locate its origins in the self-styled critical theories starting with Marxism and existentialism and subsequent

1. Página web: www.barakaintegral.org. Dirección: Alameda del Boulevard 25, entlo. izq., Donostia (Gipuzkoa). Tel.: 943 427 825.

developments as, hermeneutics, symbolic interactionism, post-structuralism, ethnomethodology, deconstructionism and others.

In this article we want to rescue one of the strong ideas of this change in attitude, the idea of «reality construction», and check it with the «dependent origination» (patīcasamuppāda) of Dhamma, which is a suffering freedom system synthesized by Budha. We are interested in how this relationship is given in the specific field of psychotherapy or a broader Integral Psychology. To do this, first, we inquire how constructivism has come to have a space in the scientific world. After that, we discuss the main constructivist features of the Dhamma.

Keywords: Mindfulness; Buddhism; Constructivism; Postmodernity; Psychotherapy.

Sumario

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1. La cuestión epistemológica | 5. Patīcasamuppāda |
| 2. La psicoterapia objetiva | 6. Final de la narración |
| 3. La aparición de los constructos | Referencias |
| 4. El Dhamma y el conocimiento | |

1. La cuestión epistemológica

La objetividad es la alucinación de que las observaciones pueden realizarse sin observador.

HEINZ VON FOERSTER

La religión «materialista científica»

En la era postmoderna la escisión entre ciencia y religión está perdiendo fuerza. La postmodernidad se caracteriza, también, por una perspectiva pluralista más abierta a otros discursos culturales que se interesan por la subjetividad de la condición humana tanto como por la objetividad científica. No hay que olvidar que, hasta hace bien poco, en lo que llamamos Occidente, filósofos y científicos evitaban hablar de la mente, por entonces entendida como alma o espíritu, para no invadir el terreno de lo religioso. No por respeto o miedo, que también lo habría, sino porque la mentalidad dominante concebía la mente como lo que los dioses nos habían otorgado para diferenciarnos del resto de la naturaleza.

Hasta la Revolución Científica no se consiguió implantar el principio de verificación de las leyes de la naturaleza que por entonces se consideraban leyes divinas. A partir de entonces, la epistemología moderna tomó casi como única tarea la justificación, es decir, la determinación de las condiciones que debe cumplir una creencia para que sea admitida como verdadera o, dicho de otro modo, qué creencias estamos justificados para aceptar como verdaderas.

La cuestión de los criterios de verdad condujo al objetivismo que asumía que el mundo externo fue creado antes que el ser humano y que la tarea de la ciencia es investigar las leyes que lo rigen. Esas leyes, que la mentalidad de la época solo podía concebir como mecánicas, se consideraban reales y universales. La aseveración de que eran reales provenía de la creencia de que el mundo era completamente independiente del ser humano dado que había sido creado por Dios antes que al propio ser humano. La universalidad asumía que dichas leyes regían en todo momento y lugar. Desde estas premisas, cualquier opinión que sugiriese que la realidad pueda ser de algún modo dependiente de un observador era considerada una locura. Es más, lo único que interesaba a la ciencia era ese mundo exterior (*physis*) mientras que el mundo de la mente (*psyche*) no era ni tan siquiera tema de investigación.

Descartes dio el estatus de conocimiento a esa creencia mediante la separación entre la mente y el cuerpo. Mientras que la mente tenía causas divinas todo lo relacionado con el cuerpo tenía causas físicas. Aunque esta formulación permitió que la materia se convirtiese en un tema de indagación, a pesar de las sospechas de la jerarquía eclesiástica, lo hizo a costa de clausurar el tema del dualismo, clausura que fue certificada por Leibniz con la armonía preestablecida (por Dios) entre las dos sustancias. Cuando el tema del dualismo fue finalmente planteado, la filosofía occidental recurrió a sus orígenes, la cultura griega, donde recuperó el monismo o doctrina de la sustancia única de la que, en última instancia, emana toda existencia. La consecuencia lógica del monismo físico era el reduccionismo según el cual la comprensión total de dicha sustancia permitiría el conocimiento verdadero.

Aunque muy resumido, este argumento contextualiza lo que podríamos denominar la «episteme» occidental, su ontología y epistemología implícitas y permite observar que el conocimiento occidental surge de la elaboración de unas creencias religiosas determinadas. Esa elaboración constituye lo que Wallace (2000, 2006a) ha denominado «materialismo científico», cuyas verdades son: que el mundo puede conocerse por entidades y procesos puramente físicos y que la mejor herramienta para hacerlo es el método científico. Estos principios, según el propio Wallace (2006b), dan forma a la perspectiva de «sentido común» de la mayoría de los filósofos y psicólogos occidentales y, al ser aplicados a la mente, la reducen a una propiedad emergente del cerebro físico comprensible objetivamente.

El budismo, aun siendo una tradición no-dual, parte de un dualismo funcional entre lo que conoce y lo que no conoce. La materia no puede conocer; sin embargo, la mente, además de conocer puede ser conocida. Ese dualismo observador-observado es trascendido en el proceso que conduce a la realización del Nirvana.

Las epistemologías del observador y de lo observado

Como sabemos, la epistemología ha oscilado entre dos posiciones que podemos generalizar como empirista y racionalista. La diferencia entre ambas resi-

de en que la primera sitúa el origen del conocimiento en las sensaciones y la segunda en la razón. Para no demorarnos diremos solamente que el empirismo elimina cualquier trazo del sujeto en la relación sujeto-objeto y afirma en consecuencia, que la verdad está en el objeto. El conocimiento verdadero es un «modelo-copia» o representación exacta del objeto. Esta posición se resume en el conocido aforismo «nada hay en el intelecto que no haya estado antes en los sentidos». El racionalismo, por su parte, supone que el sujeto, mediante estructuras cognitivas constituidas de antemano, captura el objeto para producir el conocimiento. Estas posiciones fueron refinándose para responder a las críticas y objeciones que se fueron planteando a lo largo de los siglos.

El empirismo lógico ha sido el producto más valorado del pensamiento empirista mientras que del lado del racionalismo la posición canónica proviene de Kant. En ambos casos se supone un sujeto conocedor adulto y en pleno dominio de sus facultades intelectuales, y un objeto de conocimiento estable, separado e independiente del sujeto. De modo que la relación sujeto-objeto está concebida, en estas epistemologías, como una relación de un único nivel. Además, ambas epistemologías se fundan en la existencia de una realidad exterior verdadera a cuyo conocimiento aspira el conocedor. A este punto de vista se le denomina realista.

Para Kant, el sujeto conocedor está dotado de una estructura intelectual que le permite interpretar sus registros perceptivos. Tenemos, por tanto, una facultad de conocer previa a la experiencia sensorial que, combinada con esta, produce el conocimiento. De modo que nuestro conocimiento del mundo no es una representación (en el sentido de un modelo-copia) de esa realidad externa en la mente sino una interpretación, una reconstrucción que hacemos a partir de la materia prima de los datos percibidos pasados por una mente que categoriza y ordena.

El «empirismo lógico», que fue el punto de vista dominante en la primera mitad del siglo XX, afirmaba que todo conocimiento puede reducirse a datos recibidos por los sentidos, y que el lenguaje teórico debía reducirse a enunciados observables o a su reconstrucción lógica. Uno de sus más representativos exponentes, Rudolf Carnap (1967), utilizó el aparato lógico de Principia Matemática, para establecer lo que podía considerarse como lenguaje teórico justificado. Este punto de vista resultó fructífero para las ciencias naturales que se ocupaban del mundo material y fue exportado a las ciencias humanas.

Sin embargo, en esta forma de producción de conocimiento no se tiene en cuenta al observador, sus preferencias perceptivas ni su estructuración de los resultados al convertirlos en datos. Estos datos son reconstruidos siguiendo un método orientado a la consecución de objetivos previamente fijados según una hipótesis teórica. Las críticas a las que se sometió este modelo, desde T. Khun hasta Feyerabend o Lakatos, hicieron que el interés de la epistemología se desplazase hacia la descripción de las relaciones que se establecen entre el observador y lo observado.

Las epistemologías del observador frente a las de lo observado afirman que ni la razón ni las sensaciones, ni racionalismo ni empirismo sustentan la cien-

cia, sino que son consideraciones previas las que conforman la fe en la misma así como las actividades de la comunidad que cree en ella. Desde este punto de vista, el «naturalismo ingenuo» que caracteriza a muchos científicos se debe a que experimentamos como externa una realidad interna que consiste en la selección de la información que el observador pre-ordena dentro de un campo de posibilidades y que se refuerza mediante la explicación lingüística. Es decir, que las explicaciones científicas son operaciones secundarias en una sucesión recursivamente autosostenida de experiencias de observación. En definitiva, que el conocimiento científico no se sustenta en observadores neutros de ontologías trascendentales sino que es relativo a la perspectiva y posibilidades del observador, es decir, a un contexto y un trasfondo. Nuestra comprensión del mundo no proviene de su descubrimiento, sino de los supuestos y métodos que utilizamos para producirla.

2. La psicoterapia objetiva

Le tomó al hombre mucho tiempo comprender que cuando soñaba con un lobo no había presente ningún lobo; le ha tomado mucho más tiempo comprender que no hay presente ni siquiera una representación del lobo.

SKINNER, 1953

Frente a la concepción del conocimiento en términos de representación o copia del mundo, Skinner ofrece una concepción alternativa basada en la acción. A diferencia del empirismo lógico que, como hemos visto, se sustentaba en el sensualismo y se desarrollaba mediante la lógica, la epistemología empírica de Skinner se sustenta en el análisis de la conducta observable. Para Skinner, el conocimiento en general y la ciencia en particular, cumplen con una función adaptativa y no con la búsqueda de algún tipo de verdad trascendente. Su criterio de verdad es pragmático, el conocimiento será más verdadero cuanto más permita una actuación eficaz en el mundo (Skinner, 1963, 1972).

Skinner siguió los pasos de Ernst Mach al tomar como datos los eventos del medio (estímulos) y los eventos del organismo biológico (conductas) porque son fenómenos espaciotemporales situados. A finales del siglo XIX el físico y filósofo Mach había adoptado la distinción que hizo Kant entre noumeno (cosa en sí) y fenómeno (apariciencia) afirmando que el estudio del noumeno no era tarea para las ciencias naturales. Skinner también siguió a Mach en el uso del término *análisis funcional* que este había propuesto para evitar el uso del término *causa*, que había sido cuestionado por David Hume por sus connotaciones metafísicas. Skinner adoptará el «análisis funcional» como principio metodológico para establecer las regularidades en las relaciones entre los estímulos como variables independientes y las respuestas como variables dependientes.

Los antecedentes de la epistemología de Skinner los encontramos en las notas sobre lógica escritas por Ludwig Wittgenstein en 1913 donde este reduce la filosofía a lógica y metafísica, refiriéndose a la epistemología como la

psicología de la filosofía. Quine (1974) la reformuló en su ensayo *Naturalización de la epistemología*, en el que, tras argumentar que el programa moderno fracasó y que la búsqueda cartesiana de certeza era una causa perdida, sostuvo que la epistemología es un capítulo de la psicología y, por tanto, de la ciencia natural puesto que estudia un fenómeno natural: el sujeto humano físico. Pues bien, el esfuerzo más coherente por construir un modelo psicológico empírico y objetivo es el realizado por Skinner (1963, 1972).

Skinner asumió el monismo físico que Wallace (2006b) denomina «materialismo científico» occidental, afirmando que todo lo que hay en el mundo puede reducirse a principios de la física, aun los llamados fenómenos psicológicos y sociales. Por supuesto, rechazó el «mentalismo», porque el mundo de lo mental es «metafísico», es decir, no responde a las leyes de la física, aunque su psicología no es mecanicista, como la de Pavlov o Watson, fundamentalmente porque las leyes funcionales del condicionamiento operante no pueden reducirse a los principios de la mecánica y porque en el condicionamiento operante los estímulos antecedentes no «producen» la respuesta. No obstante, el «materialismo científico» de Skinner es solo una postura científica. No dice de qué está hecho el mundo, sino que hemos podido comprenderlo y actuar más eficazmente sobre él gracias a los principios de la física, los cuales se han obtenido siguiendo la misma lógica con que se han obtenido los principios del condicionamiento operante, es decir, hallando regularidades entre los eventos del mundo (Rodríguez Bornaetxea, 1992).

Sin embargo, Skinner no evadió el problema central del conocimiento en psicología, a saber, cómo conocemos nuestro mundo privado y, en particular, cómo conocemos el contenido de nuestra experiencia consciente. Es decir, buscó el conocimiento objetivo del sujeto conocedor. En la psicología se consideraba el conocimiento del mundo privado o mental como más inmediato que el conocimiento del mundo público o físico. Al fin y al cabo Descartes derivó el hecho primario de su propia existencia a partir del conocimiento indubitable de que estaba pensando, relación que se resume en la expresión «cogito, ergo sum» (pienso, luego existo). La formulación cartesiana condujo a la distinción entre experiencia inmediata y experiencia mediata. Siguiendo esta distinción, Wundt distinguió entre física y psicología, diciendo que mientras la física estudiaba la experiencia mediata, la psicología estudiaba la experiencia inmediata. El conductismo metodológico de Watson despreció este problema, pero el conductismo radical volvió sobre él para rechazar esa distinción entre física y psicología y considerar a la experiencia consciente inmediata como el fundamento de todas las ciencias aunque sin ser el objeto específico de ninguna. Aunque hay que recordar que, para Skinner, el conocimiento del mundo no viene del interior de la persona sino más bien al contrario; primero conocemos algo acerca del mundo, el conocimiento viene de la sociedad, de la comunidad verbal, y ha sido moldeado a través de un largo proceso de selección cultural.

La clave es el papel que Skinner le adscribe a la comunidad verbal en el proceso de conocer. Aprendemos a conocer por contingencias de refuerzo

dispuestas por la comunidad verbal. Para Skinner, los eventos privados son los no accesibles a la comunidad verbal, los que no pueden ser descritos mediante la conducta verbal. La comunidad verbal puede enseñar fácilmente a un niño a distinguir entre diferentes colores pero no puede enseñarle con la misma facilidad a distinguir entre diferentes dolores, sentimientos y emociones. Por eso, el mundo privado, aun siendo más inmediato para el individuo, es más difícil de conocer objetivamente porque no hay mediación verbal.

Respecto al problema del conocimiento del contenido de la experiencia consciente, según Skinner, somos conscientes de nuestra propia conducta cuando nos autodescribimos (para Skinner «ser consciente de» o «darse cuenta de» son conductas autodescriptivas). Cuando hablamos de nuestras imágenes, recuerdos y sueños, estamos describiendo nuestra conducta de ver en ausencia de las cosas vistas. Suponer que vemos copias o representaciones internas introduce complicaciones innecesarias, pues obliga a explicar dónde y cómo forma el organismo esas representaciones sin añadir nada que no pueda ser comprendido cuando concebimos las imágenes, recuerdos y sueños como conductas de ver.

De manera que, para Skinner, no es el sujeto quien construye su realidad sino, más bien, es la realidad objetiva la que construye al sujeto. Este ambientalismo salvó a Skinner del solipsismo al que conducía el análisis de las sensaciones de Mach y, al mismo tiempo, le condujo a negar la autonomía del ser humano (1971), entendida como cualquier acción voluntaria o independiente de condiciones externas.

El cambio a la psicoterapia cognitiva

La modificación de conducta seguía un modelo asociacionista simple (estímulo-respuesta) que fue modificado por un modelo conexionista al obtenerse evidencia empírica, tanto de la biología como de los primeros desarrollos computacionales, de que los sistemas complejos desarrollan procesos internos de autoorganización. La aceptación de estos procesos internos dio paso a las ciencias cognitivas o paradigma computacional de la mente. La nueva perspectiva mantenía la visión del conocimiento humano como externamente referido y una conducta o cognición era considerada adecuada (o no) respecto a una objetividad exterior al sujeto. Es decir, el cognitivismo sostiene un punto de vista objetivista y realista del mundo. Se desarrolló dentro del paradigma informático que tiene como premisa que el proceso de comunicación puede analizarse en funciones diferenciadas de entradas y salidas. Tomando como modelo la computación diferenciaron el hardware (cerebro) del software (mente) para poder explicar el procesamiento de la información. Dado que la mente procesa la información, puede ser aislada como objeto de estudio para su investigación.

El cambio del conductismo al cognitivismo como punto de vista dominante en la psicología se produjo más por el empuje de diversos factores externos, como las nuevas tecnologías cibernéticas que vinieron de la mano de la teoría de la comunicación, que de las inconsistencias del modelo de Skinner.

El procesamiento de información, apoyándose en la metáfora del ordenador, hizo posible el estudio de los procesos mentales que el conductismo marginaba. Los supuestos básicos de la ciencia cognitiva son: que la mente es un «sistema representacional» y que la mente es un «sistema computacional». Mientras que la noción de «sistema computacional» tiene un origen matemático bien definido, que sirve para fijar el sentido de la expresión, no ocurre lo mismo con la noción de «sistema representacional», para la que existen tantas teorías, supuestos e ideas como se puedan imaginar.

Que la mente es un mecanismo computacional quiere decir que los procesos cognitivos de la mente son funcionalmente equivalentes a un computador, es decir, como un sistema formal automático. Un sistema formal automático es un conjunto de procedimientos de manipulación de símbolos regido por reglas. La noción de proceso computacional se entiende como la realización de dichos procedimientos sobre los símbolos de manera efectiva. Se considera que un procedimiento es efectivo cuando en una secuencia finita de pasos (operaciones) es posible alcanzar el objetivo para el cual el procedimiento fue diseñado (Johnson-Laird, 1983, 1988). Dicho procedimiento tiene como su expresión formal un algoritmo o programa.

La mente es un sistema simbólico, más específicamente, un sistema representacional. Las computaciones se realizan sobre símbolos. Para realizarlas solo es necesaria la dimensión formal, la forma de las representaciones. Sin embargo, las representaciones tienen un contenido que se refiere a algo distinto de ellas mismas, en otras palabras, poseen un contenido intencional. La ciencia cognitiva solamente opera con la dimensión formal de las representaciones y presupone que los símbolos (representaciones) sobre los que se realizan las computaciones son símbolos interpretados. Por tanto, en principio, la ciencia cognitiva no se ocupa de la dimensión semántico-intencional. Paradójicamente, la ciencia cognitiva tiene como uno de sus objetivos formular generalizaciones acerca de los procesos computacionales que, al fin y al cabo, serían explicaciones abstractas del comportamiento humano inteligente, es decir, guiado por propósitos e intenciones. Las generalizaciones expresarían los patrones efectivos y regulares de transformaciones de unos símbolos en otros, los algoritmos. Un algoritmo es la expresión formal de una generalización psicológica referida a la actuación cognitiva, pero la traducción en algoritmos bien definidos de algunos aspectos, como la polisemia, plantea serios problemas. Además, a diferencia de su expresión formal, las generalizaciones cognitivo-psicológicas se expresan en el lenguaje ordinario como una sucesión causal de estados mentales —intenciones, deseos y creencias.

La psicología cognitiva produjo algunos modelos y teorías psicoterapéuticas de tipo formal como los de la disonancia cognitiva o el modelo de atribución causal de Harold Kelley (1967). Sin embargo, la disonancia, por ejemplo, es un proceso de cómputo no formalizable porque se intenta remitir a la lógica lo que es ilógico o contradictorio para el sujeto. Además, esto se hace sobre unidades analíticas imprecisas dado que se establece una equivalencia entre cogniciones y opiniones, actitudes o creencias. Este problema, sin embargo,

no cuestiona su utilidad si se reconoce que no se está descubriendo ninguna ley universal de procesamiento de información sino una estrategia habitual entre los humanos de hacer frente al cuestionamiento personal que supone el caer en una contradicción manifiesta. El problema de las terapias cognitivas, por tanto, es la mezcla de conceptos intencionales con términos propios de un lenguaje formalizado que produce una ambigüedad que limita las pretensiones empiristas de descubrir leyes de la naturaleza humana.

La epistemología funcionalista, autoritaria en el cognitivismo, surge para resolver los problemas que planteaba el punto de vista conductista. Fue desarrollada, fundamentalmente, por el filósofo estadounidense Hilary Putnam en la década de los setenta del siglo pasado y defiende, en su versión más dura, que el cerebro humano es, efectivamente, un ordenador biológico configurado por un proceso de selección natural en el transcurso de la evolución. Para el funcionalismo, la noción de estado funcional es el componente central del discurso teórico y explicativo. De acuerdo con esta propuesta, los estados mentales (por ejemplo, las sensaciones, las percepciones, la memoria, el razonamiento y la conciencia) son estados funcionales con propiedades causales. Los estados mentales se parecen a los estados del «software» de un ordenador. El cerebro recibe entradas informacionales y, tras una serie de complejos procesos internos, genera un producto que bien puede ser otro estado funcional interno o una manifestación externa. Los esquemas, los procesos y los productos, «operacionalizados» en términos de creencias, pensamientos, ideas y actos verbales a la manera de proposiciones, constituyen los elementos centrales del sistema explicativo generado desde la postura cognitiva. Como núcleo del paradigma se encuentra la concepción del cerebro como órgano procesador de información. Por tanto, el paradigma cognitivo asume, al igual que las neurociencias como la neurobiología o la neuropsicología, una ontología materialista en la que los procesos psicológicos o neurobiológicos ocurren en el cerebro, y la constitución física de este determina y posibilita la presencia de dichos procesos. La función del cerebro sería, por tanto, procesar la información según ciertos programas instaurados por la evolución filogenética o por los procesos de aprendizaje ontogenético.

En cualquier caso, el principal problema de una psicoterapia cognitiva se sitúa en su propio fundamento epistemológico, que busca procesos estables e invariantes, que puedan ser formulados como mecanismos cognitivos universales; mientras que en la relación terapéutica no interesa tanto ese tipo de afirmaciones absolutas, como la indagación de cómo sería posible que las cosas fueran de otra manera.

La tercera generación de psicoterapias científicas

En las últimas décadas, la AABT (Association for Advancement of Behavior Therapy), que cambió recientemente su nombre por el de «Association for Behavioral and Cognitive Therapies», ha sido la mayor organización mundial de terapeutas de modificación de conducta. Pues bien, en los últimos años, los

dos temas más tratados en esta asociación han sido: a) las terapias basadas en atención plena (*mindfulness*) y b) las terapias basadas en la aceptación, especialmente la «Terapia de aceptación y compromiso» de Hayes (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999).

Como es sabido, atención plena (*mindfulness*) es la práctica meditativa característica del Dhamma. Si la influencia del testimonio de Buda había aparecido anteriormente tanto en la filosofía como en la psicología occidental, especialmente en corrientes humanistas y existencialistas, el Dhamma se introduce ahora en lo que tradicionalmente se ha considerado el baluarte del punto de vista científico en la psicología, las corrientes conductistas y cognitivistas. Esto justifica, sin duda, la revisión de los presupuestos epistemológicos y ontológicos del budismo, para entender su función en el ámbito de la ciencia.

El interés de la ciencia de la conducta en las disciplinas orientales no es, sin embargo, totalmente nuevo. La investigación científica ha encontrado, desde hace años, numerosos efectos clínicos derivados de la práctica de la meditación, como: disminución de la ansiedad y el estrés, reducción de la frecuencia e intensidad de los pensamientos negativos, reducción del enojo, insomnio, depresión, adicción, mejor adaptación al trabajo y reducción de la fatiga, reducción del dolor crónico y de las migrañas, contribuye al desarrollo de valores positivos, de la autoestima y de la autorrealización, aumento de la memoria y de la absorción de información (Rodríguez, Alvear y Arrebola, 2009). La práctica resulta beneficiosa tanto para la reducción de síntomas en el paciente como para mejorar la calidad de vida y calidad del servicio del terapeuta (Hick y Bien, 2008). También ha demostrado un eficaz uso preventivo en múltiples enfermedades así como en prevención de recaídas en adicciones o depresión.

Tanto la psicología cognitivo-conductual como el budismo ponen el énfasis en percibir la realidad tal y como es, evitando las teorías y los principios metafísicos que, para el primero son difíciles de medir, y para el segundo son de cuestionable utilidad. Los dos son ahistóricos en el sentido de que se interesan por la situación aquí y ahora. Ambos promueven la atención al cuerpo, la mente e incluso las emociones, y subrayan la importancia de adquirir habilidades de automanejo. También coinciden en que el paciente tome la responsabilidad de su conducta para, de esa manera, aprender a no identificarse a sí mismo con su conducta. Los dos reconocen la necesidad del cambio y ofrecen modelos de cómo puede producirse. Y ambos consideran que las conductas se aprenden y se desaprenden, es decir, que el cambio es un cambio de hábitos automatizados.

Benson (1977) argumentó que las técnicas meditativas, más que formas de relajación progresiva, funcionan como formas de desensibilización sistemática por inhibición recíproca, y podemos decir que su afirmación cuenta hoy con suficiente apoyo experimental. La meditación budista puede ser considerada como una técnica de autocontrol, autorregulación y autoobservación, control de estímulos y control de pensamientos basada en la restricción de la atención y en una actitud pasiva, no reactiva ante los estímulos externos como a los procesos cognitivos o sus concomitantes emocionales. A pesar de los aspectos

metodológicos que los acercan, conductismo y budismo se diferencian porque el primero ha observado tradicionalmente la conducta externa y el segundo ha puesto el énfasis en los procesos internos o privados.

La terapia de aceptación y compromiso (ACT), por su parte, se presenta como una continuación del conductismo radical pero aumentando el énfasis en los procesos internos. Considera las cogniciones como conductas y, como tales, sujetas a las mismas leyes que cualquier otro comportamiento. En este sentido, no se interesa por el contenido de los pensamientos, sino por la función que cumplen en un contexto determinado. Su objetivo, por tanto, no es la reestructuración cognitiva sino la modificación de la función que realiza la cognición (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Wilson y Luciano, 2002).

La ACT comparte con *mindfulness* la aceptación de la inevitabilidad del sufrimiento. Mientras que la terapia cognitiva tiene como objetivo lograr la supresión total del sufrimiento, la ACT parte de la asunción filosófica de que existe un grado de sufrimiento inherente a la vida, que no se puede eliminar y que el intento de acabar con él puede ser origen de otros trastornos. Hay que aceptar lo inevitable y acabar así con el sufrimiento adicional que supone mantener una lucha inútil contra los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones.

Hace unos años Steve Hayes presentó su teoría de los marcos relacionales (Hayes, Barnes-Holmes y Roche, 2001) como un avance en una línea post-skinneriana, lo que provocó un debate sobre las evidentes contradicciones entre el cognitivismo y la perspectiva de los marcos relacionales. Algunos autores (Ciarrochi y Robb, 2005; Ciarrochi, Robb y Godsell, 2005; Ellis, 2005) ven factible la convergencia, pero otros autores como el propio Hayes (Hayes, 2005) la consideran difícil.

Frente al objetivismo realista de la terapia cognitiva, la ACT defiende un contextualismo funcional y pragmático. El cognitivismo se organiza alrededor de la racionalidad y, más concretamente, de la lógica, suponiendo que los problemas psicológicos se originan por un desajuste entre la realidad y la lógica, y el pensamiento. En la ACT se considera que pueden aparecer pensamientos irracionales o alejados de la realidad que no causan patología, si no impiden o dificultan a la persona ser coherente con sus valores. Mientras que la terapia cognitiva se fundamenta en que los pensamientos son causas de la conducta para la ACT se puede pensar algo y hacer lo contrario, es más, romper la relación pensamiento-acción es uno de los medios para conseguir la salud psicológica. Para Hayes (1999) los seres humanos establecemos relaciones arbitrarias entre dos elementos cualesquiera y para ello utilizamos el lenguaje. Este tipo de relaciones tienen las propiedades de implicación mutua (*mutual entailment*), implicación combinatoria (*combinatorial entailment*) y transformación de funciones.

La teoría de los marcos relacionales (RFT) dota al clínico de un marco teórico que le permite incorporar el lenguaje, el pensamiento y la cognición a la terapia de la conducta y emplear técnicas dentro de la más pura tradición de la modificación de la conducta, pudiendo así afrontar con eficacia aspectos

que habían sido marginales en la terapia cognitivo-conductual, como el concepto de «yo», el de «aquí y ahora», la «atención plena», etc.

3. La aparición de los constructos

Es interesante destacar que los psicoterapeutas constructivistas al igual que los conductistas —y los híbridos conocidos como cognitivo-conductuales— tienen en común el fundamento fenomenológico (experiencia inmediata y vivida).

MAHONEY, 1995

Paralelamente al desarrollo de una psicología dominante guiada por el «materialismo científico», siempre ha habido un punto de vista alternativo que podemos denominar como «fenomenológico». La idea clave de esta perspectiva es que el observador está inmerso en la situación que está observando y solo representa una perspectiva, un punto de vista de la situación global. Es decir, frente a la asunción implícita de que el conocimiento de la materia mediante el método científico acabaría por descubrirnos la verdad sobre la mente y la sociedad, el punto de vista fenomenológico sugiere que para conocer cómo son las cosas en realidad hay que indagar en los sistemas de acceso a ella de que dispone el observador y reconocer la limitación de su perspectiva. El discurso fenomenológico volvió a ser escuchado por la comunidad científica cuando la física encontró sus límites y con ellos los del propio modelo que la instauró como fundamento del conocimiento. Tanto la física de la relatividad como la física cuántica pusieron de manifiesto que las operaciones que realiza el observador y su situación en el mundo influyen activamente en lo observado. Hoy en día, no se admite la existencia de un lenguaje observacional exento de carga teórica, ni de un lenguaje teórico axiológicamente neutro. Incluso en la observación «científica» actual que utiliza aparatos y artefactos que reducen los datos a cantidades, la medición sigue siendo una operación que reduce la situación observada a lo que el observador considera relevante.

Por tanto, el observador es un sistema capaz de realizar operaciones de observación (recursivamente a otras operaciones previas, anticipando otras, etc.) que consisten en distinguir algo del resto de cosas, que no se distinguen, y designarlo. Dicho de otra forma, decide hacer aparecer algo de un fondo que queda velado. De ahí que la observación tenga un carácter selectivo y contingente puesto que en otra situación se puede distinguir algo de lo negado esta vez. Además, cualquier observación queda indefensa ante cualquier otra atribución de sentido o construcción respecto a la parte no observada.

En la época en que el paradigma cognitivo comenzó su periodo de dominio, George Kelly (1955) propuso un modelo fenomenológico-constructivista. En ese momento su recepción fue muy tímida y tuvo que esperar hasta que el constructivismo empezase a expandirse en otras áreas del conocimiento, a finales de los años setenta, para que el «establishment» de la psicología estuviera maduro para recibir su mensaje.

Kelly denominó su posición epistemológica «Alternativismo constructivo» porque considera que accedemos a la realidad mediante nuestros propios constructos. Un constructo es una dimensión bipolar de significado mediante la que el individuo entiende la realidad y anticipa su experiencia. La unidad mínima de conocimiento es la diferencia, lo que implica captar al mismo tiempo la similitud. Estas unidades no son necesariamente conscientes ni verbalizables sino que son implícitas y no solo afectan al proceso cognitivo sino a todos los sistemas del organismo. Junto con el procesamiento de diferencias y similitudes el constructor anticipa la experiencia a venir. Los constructos se organizan en un sistema jerárquico de constructos supra ordenados que definen la identidad del individuo y dan sentido a sus acciones o emociones.

Kelly considera al ser humano como un científico que busca el control y la predicción de los acontecimientos, no como quien busca la verdad de los mismos. Se opone a la idea de ciencia como discursos fragmentarios sobre la realidad que acumulan pequeños elementos de verdad. Quizás por eso no quiso ser considerado cognitivista. Su perspectiva fue desde sus inicios más clínica que académica y el carácter claramente reflexivo de su modelo es lo que le diferencia de otras teorías más interesadas en el diseño, los análisis estadísticos y la significatividad de los resultados. A diferencia de las teorías del aprendizaje, no considera que la conducta sea «retenida y aprendida» sino «construida y experimentada» y, a diferencia de las teorías del procesamiento de la información, no considera sus datos como «codificados y almacenados» sino «interpretados e integrados» (Moreno-Jiménez, 1985).

Hoy en día, la noción de constructo se utiliza con total normalidad en la psicología académica y, gracias a ella, se asume la importancia del observador en la construcción de lo observado. Para la psicología constructivista, esta construcción se realiza mediante los esquemas y conocimientos previos del self, o sea, con lo que ya construyó en su relación con el medio. Todo aprendizaje supone una construcción que se realiza a través de un proceso mental en el que es tan importante el nuevo conocimiento como la posibilidad de adquirir una nueva competencia que le permitirá aplicar lo conocido a una situación nueva. Esto implica que el conocimiento humano no se recibe en forma pasiva, ni viene del mundo exterior, ni de nadie, sino que es procesado y construido activamente. La función cognoscitiva está al servicio de la vida, es adaptativa y, por lo tanto, el conocimiento permite que la persona organice su mundo experiencial y vivencial. El aprendizaje humano es siempre una construcción interna, y la objetividad en sí misma, separada del sujeto, no tiene sentido. Todo conocimiento es una interpretación, una construcción mental, en la que resulta imposible separar al investigador de lo investigado. El ser humano, tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento, como en los afectivos, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo momento a momento como resultado de la interacción entre esos dos factores. Entendida de ese modo, la epistemología constructivista puede ser descrita como un procesador cognoscitivo integrado al sistema social de la

ciencia, a las operaciones del conocer y a los conocimientos que desde estas se generan y afirman. Su tesis fundamental dice que todo el conocimiento de la realidad es una construcción de sus observadores.

Una de las razones de la polémica sobre si el constructivismo es o no una rama de las ciencias cognitivas es que ambas tendencias, la cognitiva y la constructivista, se consideran deudoras de Piaget, quien, aunque nunca se autodenominó ni cognitivo ni constructivista, teorizó sobre las estructuras cognitivas en el proceso de construcción de conocimiento. Piaget bautizó a sus estudios «epistemología genética», porque buscaba estudiar la génesis del conocimiento (epistheme). Cognitivistas y constructivistas se han basado en los estudios de Piaget para sostener sus enunciados y hoy en día existen corrientes que se consideran ramas cognitivo-constructivista de la psicología. Mientras que la característica de las epistemologías tradicionales es que consideraban el conocimiento como un hecho y no como un proceso, estos nuevos modelos tienden a considerar el conocimiento como proceso más que como estado.

El desarrollo del constructivismo sucede desde varias disciplinas que incorporaron, sistemática o intuitivamente, sus hipótesis sobre: el funcionamiento del sistema nervioso humano y del cerebro (Maturana, 1990); los procesos de autoorganización descritos por la cibernética de segundo orden (von Foerster, 1990; Maruyama, 1968 e.o.); la lógica de las formas y de las distinciones (Spencer-Brown, 1978; Bateson, 1993) y, desde las ciencias sociales y humanas; la contextualización histórica; los aportes de las disciplinas culturales y psicocognitivas (Bruner, 1990 e.o.) y la teoría de los sistemas sociales auto-poéticos de Luhmann (1998).

En definitiva, la revolución epistemológica constructivista surge en ámbitos científicos cuando, en vez de insistir en fundamentar las condiciones de posibilidad de conocer a la manera kantiana o representacional, se toman en cuenta los procesos que llevan al conocimiento, se reflexiona sobre sus probabilidades y se comunican sus discusiones. En consecuencia, el constructivismo puede describirse como una manera de posibilitar la comunicación de la autorreflexión y autoobservación del sistema social que no pretende conducir a ningún fundamento ontológico o a ninguna razón trascendental.

La galaxia de la construcción

El paradigma cognitivo ha predominado en la literatura psicológica durante los últimos cuarenta años; sin embargo, en los últimos tiempos, el punto de vista constructivista ha impregnado buena parte de su producción teórica. No obstante, cognitivismo y constructivismo son difíciles de congeniar salvo si disponemos de una metateoría capaz de subsumirlos delimitando y respetando su función en la misma. Entre otras cuestiones referentes a la práctica, el constructivismo no separa cuerpo de mente, ni aísla entradas de salidas, software de hardware, o señales de símbolos. Epistemológicamente no es realista, no acepta que haya una realidad independiente del observador, porque la realidad es coproducida por todos los seres vivos en interacción. No es positi-

vista puesto que no hace distinción entre la naturaleza biológica, psicológica o social. Es más, el constructivismo sostiene que la realidad perceptible depende más de las estructuras biológicas del perceptor que del fenómeno objetivo externo, hasta el punto que para el observador es imposible llegar a conocer «realmente» al objeto; más bien lo que logra es una ficción funcional. Y, a pesar de que se ha inspirado en la teoría de sistemas y en la cibernética, ha desarrollado sus propios axiomas que lo diferencian de las teorías cognitivas.

La idea de «construcción de la realidad», una vez introducida en el acervo teórico de la postmodernidad, ha sido elaborada por diversos tipos de discurso y aplicada a diferentes ámbitos del conocimiento. Encontramos así discursos como el construccionismo social, el constructivismo filosófico, el de la escuela de Palo Alto, el de la teoría de sistemas, el de la biología del conocimiento, el evolutivo y otros, entre los cuales existen profundas reticencias cuando no abiertas confrontaciones. La idea de construcción se ha aplicado a ámbitos como la física, las matemáticas, la cibernética, la biología, la lingüística, la sociología o la psicología, entre otros. Hemos escogido reducir el espectro a los dos estilos más marcados: el construccionismo y el constructivismo, y observarlos desde la epistemología y la práctica de la psicoterapia.

En términos generales, para el construccionista, el objetivo del psicólogo no debe ser descubrir las leyes eternas que rigen el funcionamiento de la psique o del alma humana, sino explorar las posibilidades de relación entre seres humanos. Para ellos, el saber psicológico no apunta al progresivo desvelamiento de una supuesta verdad final, tanto como a proponer nuevas formas de construir la propia realidad. Por tanto, no admiten que la práctica psicológica sea la aplicación de un saber científico universal. Además, al tomar como unidad de análisis para el estudio del conocimiento la relación y no el individuo, el construccionismo se orienta hacia un tipo de psicología social y pone, por tanto, en cuestión que la razón y la responsabilidad, e incluso la emoción, que son concomitantes al conocimiento, sean propiedades del individuo, sino características de la relación. El construccionismo, en definitiva, supone una alternativa al individualismo en cuanto que no acepta al individuo como unidad básica de conocimiento y acción. Así mismo, es una alternativa epistemológica puesto que no se interesa en justificar la verdad, sino en describir cualquier tipo de relación entre actores sociales. Para el construccionismo el conocimiento es un problema práctico y político.

El constructivismo, por su parte, considera que el conocimiento es el resultado de las operaciones que un observador realiza sobre sus observaciones. El observador es una parte del sistema capaz de observarse a sí misma y de organizar la observación en concordancia a su estructura y al medio en que subsiste. En esta visión, el observador se denomina *self* y se entiende como un proceso en continua autoorganización y autoactualización, un organismo autopoietico que genera un sentido de ipseidad y mismidad alternativamente, es decir, discontinuamente. Este *self* surge en un mundo intersubjetivo y lingüístico, y se despliega en múltiples niveles y dimensiones. Para el constructivista el conocimiento ni se recibe pasivamente ni a través de los sentidos, pero,

tampoco por medio de la comunicación, sino que es construido activamente por el sujeto cognoscente con una función adaptativa. Aquí, tampoco la realidad tiene un estatus ontológico concreto, pero, en este caso, la función del conocimiento es la organización de la experiencia del self.

Para el construccionista existen infinitud de discursos sobre la experiencia de este momento. Si esa experiencia se entiende como privada la conclusión sería que es «mi» experiencia lo que nos devolvería al «sujeto cartesiano» y con ello a la «responsabilidad individual» que convierte al constructivismo en una tecnología de dominación. El constructivista, por su parte, delataría como un reduccionismo el interés único en la relación y, más concretamente en el «discurso», de los construccionistas. Además, argumentaría que reducir lo humano a simple retórica priva de sentido a la propia práctica clínica, porque la deja sin criterios de lo que es mejor o más eficaz, o de hacia dónde orientar al paciente más allá de que siga hablando. El «insight» no tiene sentido, dado que ningún conocimiento es más «verdadero» o menos alienante que otro.

La cuestión de la entidad que se encuentra detrás de los fenómenos (el yo, el agente, el discurso) y el problema de la libertad o responsabilidad son las diferencias fundamentales que encontramos entre estos dos abordajes de la «construcción».

Estos dos temas son claves, dado que constituyen las dos aportaciones más radicales del Dhamma. El método de Budha, junto con el jainismo y el materialismo entre otros, formaba parte de las tradiciones heterodoxas respecto a la autoridad de los Vedas. La heterodoxia del Dhamma radicaba en el rechazo de la sustancialidad del Atman o alma preexistente y eterna, y sobre todo, en la concepción del Karma o ley de causa y efecto que Budha experimentó en el momento de su liberación como «Surgiendo en dependencia» (Patikkasamuppada). En el primer caso se niega la idea de un agente capaz de dirigir la corriente de fenómenos que constituyen la vida humana y en el segundo se acepta que todos los fenómenos surgen debido a causas y condiciones que tienen su origen en la ignorancia. Sin embargo, estas dos posiciones básicas son invalidadas en el propio Dhamma, en tanto que conocimiento intelectual o social, y son transmitidas como meros hitos posibles en el adiestramiento de la mente mediante la práctica de la meditación.

4. El Dhamma y el conocimiento

Ahora bien, monjes, ésta es la verdad noble del sufrir: el nacimiento es dolor, la vejez es dolor, la enfermedad es dolor, la muerte es dolor, dolor también es el encuentro con lo que nos displace, dolor también es la pérdida de lo que nos da placer, no alcanzar lo que queremos también es dolor —en suma, todos los conjuntos de cosas y experiencias que llamamos «mi yo», los cuales son depósitos del apego, todos ellos son dolor.

El Dhamma no es una religión

El Dhamma no es una religión, por lo menos en el sentido en que la modernidad separó ciencia y religión. En el budismo no hay fe, ni revelación, ni alma inmortal, ni un creador. Por lo que sabemos, Budha era un ser humano, que nunca sugirió que fuera ninguna manifestación divina, ni que hubiese recibido inspiración de alguna deidad y, además, rechazó ser objeto de veneración. En el método de Budha no hay credos, ni dogmas, ni rituales, ni adoración, ni salvador. Consiste en una serie de prácticas de libre indagación mediante las que uno va contrastando la utilidad de las instrucciones. El Budha dijo expresamente que no quería fundar una religión, y en su comunidad, que era una comunidad educativa, era desaconsejado cualquier tipo de rito o práctica religiosa.

Es verdad que existen religiones basadas en la experiencia de Budha y que la mayor parte de los seguidores del Dhamma en el mundo lo toman como una religión. El Dhamma considera que el ser humano habita un universo ético y que la liberación del sufrimiento exige del reconocimiento de este orden ético y de la asunción de la parte de responsabilidad que, como parte del mismo, corresponde a cada cual. La visión ética budista proporciona el consuelo necesario para que muchos la tomen como una guía de conducta o como una religión de tipo salvífico, en la que si cumples una serie de preceptos te salvarás y de lo contrario te condenarás.

Ahora bien, el Dhamma tampoco es una filosofía. Budha evitó las polémicas con los filósofos. Para él era más importante la práctica que la filosofía, por eso llamó Dhamma o Sendero a su método, para darle esa perspectiva de recorrido que cada cual debe realizar a su ritmo y a su forma, sin fijarse en cómo lo hacen los demás y evitando las especulaciones o discusiones teóricas, especialmente las relacionadas con cuestiones metafísicas. Por ejemplo, no discutió sobre si el mundo es eterno, sobre si el cuerpo y la mente son la misma sustancia o diferente, o sobre si hay otra existencia después de la muerte. Budha no consideró útil ese tipo de filosofía y su método no depende de creencias. Sin embargo, el budismo ha crecido en culturas que creen en la reencarnación y existe una amplia literatura sobre las bases filosóficas del budismo. Es más, algunos de los filósofos más importantes de todos los tiempos como Nagarjuna, Dharmakirti o Dogen, eran budistas.

El Dhamma no es una religión ni una filosofía, pero tampoco una ciencia. Al situar en su contexto la ciencia hemos observado que se trata de una forma de adquisición de conocimiento que surge del pensamiento religioso occidental y consiste en la eliminación sistemática del sujeto de conocimiento, suponiendo que con esa operación saldrá a la luz la verdad del objeto. La estrategia científica funcionó hasta que se encontró con la paradoja de que es el propio sujeto el que construye ese conocimiento y que si no hay sujeto no hay nada por conocer. La mirada se vuelve entonces hacia las operaciones que realiza el sujeto en el acto de conocimiento y es ahí donde aparece el cambio epistemológico que supone el constructivismo. Tanto este como el budismo se intere-

san por cómo las interacciones entre los fenómenos que constituyen la subjetividad y los fenómenos que suceden en su medio ambiente construyen lo que se experimenta como realidad. El Dhamma, sin embargo, es la práctica de dirigir la atención a la observación de los fenómenos que se experimentan momento a momento incluyendo las operaciones subjetivas que realiza, y las consecuencias que tanto estas como las acciones prácticas que se derivan de ellas tienen sobre su estado general y el de su entorno. En este sentido, preferimos el término Dhamma para el proceso de aplicación de la metodología de observación ecuánime de todos los fenómenos, sean estos mentales o materiales, mientras que podríamos llamar budismo al conjunto de narraciones orales o escritas que explican o describen el método.

La cuestión de la mediación lingüística del conocimiento ha sido una de las polémicas más activas de la filosofía del conocimiento del último siglo (Rorty, 1990). Esta misma cuestión atraviesa el budismo puesto que considera que el sufrimiento está presente en el discurso e, incluso, en el pensamiento denominado analítico o racional. En otras palabras, la indagación debe de ir más allá del comportamiento social, incluido el habla, y abordar la interioridad del pensamiento mismo y los mecanismos lingüísticos del deseo. Eso no impide que los practicantes del Dhamma hablen o piensen, la liberación no requiere de un silencio literal, sino de cierta aprehensión de las cosas que surge de unas prácticas entre las que se encuentra el propio lenguaje.

Esto nos conduce al otro gran tema de la filosofía del último siglo, la relatividad del conocimiento, la imposibilidad de una verdad absoluta enunciable lingüísticamente. La observación (en sentido genérico) sería el procedimiento por el cual el ser humano establece contacto con lo que llamamos realidad para producir conocimiento. Ahora bien, para que ese conocimiento sea considerado verdadero (hoy en día «científico») tiene que ser enunciable lingüísticamente, con lo que la garantía de su verdad se deposita en el sistema social más que en el sistema psíquico. Si el conocimiento verdadero no existe sino mediado por códigos lingüísticos, ya sean lenguaje de sentido común o lenguaje científico, el lenguaje es la única garantía epistemológica de un conocimiento intramundano. Pero, dadas las características del lenguaje y para no caer en el puro relativismo lingüístico, es necesaria la hermenéutica como posibilidad de diálogo entre el horizonte del intérprete y el horizonte de la tradición (Gadamer, 2003). Conviene recordar aquí que, por una parte, la interpretación nunca es subjetiva, sino que es una práctica social mediada antropológica, sociohistórica e institucionalmente y, además, que es una práctica social estructurada simbólicamente, lo que quiere decir que no hay acción humana, por muy refleja o automática que sea, que no sea social.

En este sentido, nos encontramos con discursos budistas que transmiten una serie de verdades lingüísticas (Nirvana, Cuatro Nobles Verdades, Origen dependiente, Samsara) que sirven como herramientas heurísticas provisionales para el practicante, que no deben ser aprehendidas literalmente sino elaboradas simbólicamente en el flujo de la experiencia.

La tradición budista

El propio Budha y los que le siguieron fueron elaborando formas narrativas que van desde la transmisión oral de los seguidores directos del fundador, hasta las colecciones de textos que se consideran canónicos o que se adoptan como doctrina o enseñanza en sus diferentes sectas. Estas narrativas presentan numerosas diferencias e incluso contradicciones que reflejan tanto las rivalidades de los diversos grupos o culturas en las que se produjo la transmisión, como las diversas formas de entender el mensaje e, incluso, las contradicciones que la vida desvela en cualquier enseñanza que intenta racionalizarla. Así mismo, hemos de considerar la recepción realizada por los occidentales, que ha puesto un énfasis especial en hacer corresponder el discurso budista con la idea, moderna primero y postmoderna después, de conocimiento.

Así, Occidente presupone, desde Platón y, después, con Descartes, que es posible y necesario establecer bases ontológicas o epistemológicas firmes para la construcción del conocimiento humano. El budismo primitivo, sin embargo, es antisubstantialista, es decir, niega la existencia de cualquier absoluto ya sea en forma de Cogito o sujeto trascendente, o de una realidad objetiva y permanente.

No cabe duda de que el objetivo del método del Budha primitivo es el Nirvana o liberación de todo sufrimiento y que dicha liberación depende del correcto conocimiento de las denominadas Cuatro Nobles Verdades. Por tanto, debe existir una base epistemológica, un conocimiento verdadero para el ser humano en tanto que entidad ontológicamente considerada. Dado que el método incluía la negación de un sujeto conocedor y de una verdad permanente, las generaciones posteriores se vieron en la necesidad de elaborar una explicación filosófica para esta paradoja.

Nagarjuna (s. II d.C.), iniciando así la tradición Mahayana, utilizó el análisis filosófico para negar todos los conceptos fundamentales del budismo desprovéyéndole de fundamentos ontológicos y de autoridad epistemológica, es decir, llevó la deconstrucción a su extremo. Más tarde, Dharmakirti (s. VI-VII d.C.) estableció una base epistémica segura y la aplicó a los problemas tradicionales de la ontología y la metafísica religiosa; por lo tanto hizo una labor constructiva, aunque con ciertos matices.

Para Dharmakirti la percepción y la inferencia son las dos autoridades epistémicas y de ellas la percepción es más fundamental porque es más directa. Parece que lo que la percepción capta son las características verdaderas o propias de los fenómenos, lo que implicaría que existe una realidad ontológica. Sin embargo, para Dharmakirti, no se puede encontrar una entidad sustancialmente inmutable en ningún lugar del cosmos, es decir, adopta la ontología del Abhidhamma clásico sin que, desde su punto de vista, eso invalide su fundamento epistemológico. En esta perspectiva, todo es mente, y el sufrimiento se origina en la creencia errónea en una dualidad sujeto/objeto, aunque esta resulte un medio hábil para el meditador. La no dualidad es lo que descubre la percepción verdadera o yóguica. La perspectiva de Dharmakirti parece opuesta

a la de Nagarjuna aunque para este haya, en última instancia, una manera en que el mundo es (vacío) y una forma (vacía) en que puede ser conocido. Muchos pensadores importantes posteriores se han dedicado al trabajo de armonizar estas dos perspectivas, y casi todos los sistemas budistas de filosofía pueden ubicarse en algún punto del espectro que se abre entre estos dos modelos.

Dharmakirti representa la afirmación de convencionalidades mundanas y religiosas mientras que Nagarjuna se ubica en la negación de estas. No obstante, este último punto de vista quedaría aun subsumido en la perspectiva más amplia de unos valores esenciales que estructuran la empresa misma de distinguir entre lo convencional y lo supremo. El Dhamma toma, así, un aspecto de regresión *ad infinitum* que, como señala Jackson (1992): «Parecería que el budismo desemboca en una dialéctica aporética de abolición sin fin que sólo conduciría a la frustración filosófica y espiritual. Sin embargo, es muy posible que la verdadera fuente de frustración filosófica y espiritual sea justamente la actitud que buscaría finalmente resolver la polaridad deconstrucción-fundacionalismo favoreciendo a una o a otra».

De hecho, la perspectiva budista se caracteriza por no otorgar un estatuto privilegiado a ninguno de los dos polos, y reconocer la inherente reciprocidad de cada una en sus interacciones con la otra. En el mundo de las ciencias humanas y sociales, esta perspectiva se asemeja al abandono de las dualidades del tipo «o esto o lo otro» que Bateson (1972) instaba a desplazar a favor del «tanto esto como aquello», que permitía examinar las dos caras de un dilema. En el caso del Budismo, si se quiere, la formulación «ni esto, ni aquello» llevaba a captar lo ilusorio de los extremos.

Esta perspectiva no dual le ha valido al Dhamma el sobrenombre de Vía Media. El método de Budha se caracteriza por evitar el extremo de la tortura del cuerpo que estaba muy extendido entre las tradiciones místicas y religiosas de Eurasia (Alvear, 2009), así como en muchas tradiciones chamánicas pero, también, el extremo del deleite sensual y, en especial, del sexual. Es, por tanto, una Vía Media entre el dolor y el goce o, en otras palabras, entre la conducta que tiene como meta provocar el dolor extremo o el placer extremo en uno mismo.

Es, precisamente, el hábito de aferrarnos a las experiencias que nos resultan placenteras y rechazar las displacenteras, la caracterización de los fenómenos como cosas mejores, peores e indiferentes, lo que provoca el sufrimiento. Y, conviene recordarlo, el Dhamma no es una religión, una filosofía o una ciencia, sino un método práctico para la trascendencia del sufrimiento.

Como en las religiones, la narrativa del Dhamma incluye recomendaciones sobre el manejo del deseo. De hecho, en el imaginario occidental el budismo se asocia a un ascetismo moderado. No en un plano normativo y moral, sino como una forma de conocer el sufrimiento para trascenderlo. En este sentido, no es tanto un ascetismo, como una indagación sobre la aplicación adecuada de la abstención, el entendimiento correcto o la visión clara de cómo liberarse del sufrimiento. Por tanto, aunque el budismo sea la descripción de una guía de conducta moral, una Vía Media moral entre los extremos narcisistas, esa Vía

Media tiene implicaciones epistemológicas, es decir, es también una guía de uso de las facultades y funciones cognitivas. De hecho, entender la relación profunda entre el cultivo de sí y la liberación es lo que se entiende por Despertar.

En definitiva, el budismo sería una vía media ética, epistemológica y ontológica en la que el practicante aprende a ver el deseo de aferrarse como deseo de desaparecer, la voluntad de conocer como conocimiento de la voluntad, ver el ser como no ser, sin quedarse atrapado en las dicotomías y reconociendo las cosas como son en cada momento, sin otorgarles sustancia ni yo que las reconozca.

Si la Tercera Noble Verdad es la buena nueva de que es posible liberarse del apego o ilusión que está en el origen del sufrimiento y la Cuarta es el método de liberación, la Segunda hace referencia al orden que estructura ese sufrimiento. Se puede creer en que es posible liberarse del sufrimiento si se alcanza a conocer cómo funciona. Para explicar o describir «lo que tiene que ser conocido» la escolástica budista se valió de una formulación causal. La fórmula expresa que todos los fenómenos surgen en relación de dependencia respecto a otros y se conoce como «surgiendo con condiciones» (paticcasamuppada).

5. Paticcasamuppada

Si esto ocurre, entonces aquello llega a ser. Cuando esto surge, surge aquello. Si esto no ocurre, entonces aquello no llega a ser. Con el cesar de esto, aquello cesa.

MAJJHIMA NIKAYA 2

La fórmula

La fórmula paticcasamuppada consta de una serie de doce pasos que a veces se presentan como una rueda (bhava-chakra o rueda del devenir) y otras como una cadena (en especial en Occidente, como «cadena del origen condicionado») aunque en los textos canónicos en Pali no se utilizan estas metáforas. Se entiende que los seres sensibles arrastran una ofuscación primaria (1) que condiciona unas tendencias innatas (2) que hacen surgir un momento de conciencia (3) que impulsa el desarrollo de algo que tiene nombre y forma, es decir, factores mentales y corporales (mente-cuerpo) (4) que se manifiestan plenamente como seis formas de sentir (los cinco sentidos de la tradición occidental más la cognición) (5) que permiten el contacto (6) con determinados objetos que producen sensaciones (7) agradables, desagradables o neutras que provocan deseo, rechazo o indiferencia (8). Estas formas se aferran (9) de tal manera que quieren repetirse (10) dando lugar a una nueva aparición o nacimiento (11) que necesariamente conducirá a un nuevo declive y una desaparición o muerte (12).

La comprensión de la fórmula permite reconocer el origen del sufrimiento y, al mismo tiempo, cómo se produce la liberación del mismo porque la cesación (nirodha) del sufrimiento consiste, simplemente, en seguir el proceso inverso. Es decir, al cesar la obnubilación, da comienzo la serie causal de la

liberación en la que desaparecen las tendencias innatas, el deseo y la repetición, recuperando un estado natural en el que no hay nadie que pueda encadenarse o liberarse, nacer o morir.

Según esta fórmula causal, nada se escapa a esta red de causas y condiciones, y nadie es capaz de generar nada fuera de la red. Ni el sujeto ni el objeto tienen existencia propia, dependen de otras cosas. No se puede llegar a ser y permanecer, ni se puede perecer y dejar de existir. Los fenómenos empiezan, se van transformando y desaparecen. No hay un yo que dirija el proceso, pero toda la actividad consciente e inconsciente va modificando el propio proceso. La agencia (cualidad de agente, del que hace) no se ubica en un yo autónomo, aunque ese yo aparece cada vez que lo proyectamos sobre el proceso. Así se explica la vía media ontológica en la que la impermanencia hace posible la libertad y la permanencia, la consecución de la libertad (Rodríguez Bornaetxea, 2007).

No es la causalidad

Puede parecer que la narrativa budista ha otorgado a la causalidad un papel especial. También en Occidente, causa y origen se han utilizado como explicación o mecanismo de acción. Se ha supuesto que conociendo la causa de un fenómeno este se puede explicar, y que el conocimiento del origen de un mal permite resolverlo. Pero, *paticcasamuppada* es más que una teoría antigua sobre la causalidad. Tampoco se limita a ser una formulación racional de un principio organizador de la realidad, aunque tenga la vocación ontológica de indicar cómo las cosas son y no son, al mismo tiempo. No es una fórmula ritual con fines de celebración, ni una proposición doctrinal que exija ser adorada. Es, más bien, un uso del lenguaje como «*upaya*» (medio hábil, medio para alcanzar una meta), como parte de una práctica contemplativa y ascética, como una «tecnología del yo» (Foucault).

En cierto modo, todos manejamos una teoría implícita de la causalidad. Pensamos «ingenuamente» que lo que nos pasa es consecuencia de algo y que mediante nuestras acciones podemos obtener ciertos resultados. Nuestra experiencia nos dice que habitamos un mundo ordenado y, aunque nos enfrentemos a fenómenos extraordinarios, siempre buscamos explicaciones, ya sean mágicas o mitológicas que las justifiquen. Estas teorías de sentido común se han plasmado en elaboraciones filosóficas que han intentado delimitar el alcance de esta relación entre causa y efecto, acción y resultado. Tanto en Oriente como en Occidente, se han elaborado teorías complejas y sutiles sobre la causalidad.

La Modernidad redujo la causalidad al nivel de lo físico convirtiéndola en la razón de los cambios medibles y expresables matemáticamente que necesitaba la ciencia experimental. En especial, esta concepción de la causalidad ordenaba causa y efecto en un esquema temporal de sucesión que eliminaba la idea de un saber y una meta inherentes al movimiento causal, que había sido la característica de las teorías causales metafísicas tanto occidentales (Aristóteles) como orientales.

El proceso de eliminar la causa final duró siglos, y su desaparición dejó la causación como un proceso ciego. Un proceso en el que el efecto resulta de la causa, pero solo en términos de lo observable exteriormente. La ciencia exigía esta relación observable para poder traducirla a factores mensurables. Esta objetivación del vínculo causal es una de las características de la Modernidad. La causalidad queda reducida al mundo externo; su finalidad ética, eliminada, y su función en el mundo interno, ignorada. La disociación entre saber y realidad, entre conocedor y conocido, convirtió la realidad en un puro y simple objeto. La separación sujeto/objeto que opera la Modernidad es elevada a la categoría de división real y primaria, y no entendida como posición filosófica convencional rompiendo así con parte de la Metafísica occidental y la epistemología budista.

A partir de ese momento, la relación entre causa y efecto se observa desde la perspectiva, o bien del objeto, o bien del sujeto. Si se usa la objetivación, la relación causa y efecto se convierte en ajena a la voluntad y conocimiento humano. Al subjetivarla, se reduce a una conexión que solo se da en la mente del observador, desligada de la realidad física.

Sin embargo, como ya señaló Hume, entre otros, aunque se pueda observar la contigüidad de causa y efecto, e incluso en muchos casos la constancia de esa relación causal, la producción de la misma no deja de ser una conjetura del que observa. Esta sea, quizás, la principal dificultad de una visión constructivista de la causalidad. Como señala Kalupahana (1975): «Hay que distinguir entre la relación causal y lo causalmente relacionado. Es decir, el problema de la causación contiene dos aspectos: la regla o patrón de acuerdo al que cambian las cosas, y las cosas mismas que están sujetas al cambio» (p. 68). Para Kalupahana hay que distinguir entre causación y causalidad. La causación no es algo que se muestre al que observa los hechos en su exterioridad; es, más bien, algo dado en la experiencia. La causalidad supone una inferencia inductiva. En este sentido, la causalidad quedaba reducida a una simple necesidad metodológica de la actividad científica que no pretende dilucidar lo que los procesos del mundo son en sí mismos sino establecer una correlación de valores entre variables. En la actualidad, se entiende la causalidad como una función matemática mediante la cual se evita el problema de la causación y se realizan meras correlaciones formales entre fenómenos.

La Modernidad, por tanto, optó mayoritariamente por reducir la causalidad a un esquema objetivo que depende del exterior. Al separar conocimiento y realidad, se convertía la realidad en un objeto para el conocimiento y, por tanto, la libertad y la responsabilidad del sujeto quedan fuera del orden causal. Libertad y responsabilidad se refieren a intencionalidad, es decir, a una causa final que induce los actos individuales, pero esa causa final queda fuera del esquema mecánico de causalidad característico de la cultura moderna. Ahora bien, si la causalidad no opera en el orden moral, entonces hay que recurrir a alguna fuente exterior que sancione los actos individuales, sea esta, la conciencia, Dios, las costumbres, el bien común u otros valores convertidos en objetivos y trascendentes. En el budismo, sin embargo, no existe tal instancia

exterior a los actos mismos, sino que las acciones, incluida el habla y los pensamientos, tienen consecuencias en el individuo humano debido a la dependencia entre este y la totalidad del cosmos. La causa, en el budismo primitivo, no es una entidad o función objetivable (fuerza, sustancia, etc.) sino una cualidad del cosmos.

Además, los fenómenos que experimentamos son tratados reflexivamente de modo que no son buenos o malos, sino indicadores de cómo funciona la vida humana y universal. El Dhamma no es una moral de preceptos y valores, sino que la existencia es, en sí misma, una enseñanza ética y, por tanto, la liberación depende del aprendizaje o conocimiento de la naturaleza ética del Universo.

En las formas más antiguas del budismo, esta distinción entre ignorancia/iluminación condujo a que se entendiese el Nirvana como fuera de la realidad mundana y separado de ella. Ese dualismo convirtió la ley que rige el mundo fenoménico (*paticcasamuppada*) en una especie de ley ontológica de la que hay que escapar.

Más tarde, Nagarjuna criticó la reificación de la enseñanza de la causalidad señalándola como vacía siendo también vacíos sus efectos. Para Nagarjuna la causalidad solo existe en un nivel convencional, lo mismo que la liberación, pero para no caer en el extremo del nihilismo negó, también, que el vacío tuviera existencia propia. Por tanto, ni hay cadena causal ni no la hay. En el lado más «idealista» de la tradición budista, los Yogachara tampoco consideran reales las causas y los efectos puesto que, para ellos, dependen de la actividad de la conciencia. Si Nagarjuna redujo todo a la vacuidad, los Yogachara redujeron todo a la conciencia, consiguiendo así retomar la oposición ignorancia/iluminación como una diferencia dada en la experiencia del sujeto.

Si el problema de la Modernidad y de las primeras elaboraciones del budismo era el dualismo conocimiento/realidad, la solución del budismo filosófico era tomar la división conocedor/conocido como posición filosófica. Este matiz es de suma importancia porque al no separar el que conoce de lo conocido, no se separa conocimiento y realidad, es decir, ni hay un objeto esperando a ser captado ni un sujeto que crea la realidad de la nada. La causalidad no es ni un mecanismo exterior al individuo, ni se convierte en algo meramente subjetivo, sino que saber o no saber son condiciones eficaces en la construcción de lo experimentado como real.

Mientras que en Occidente la causalidad ha seguido el camino inverso, es decir, objetivando la causalidad se ha generado una separación cada vez mayor entre conocedor y conocido, que ha cosificado el mundo, el Dhamma es el propio camino por el cual el orden del mundo fenoménico, expresado como «surgiendo debido a condiciones» (*paticcasamuppada*) es aprehendido en el contexto de la experiencia vital y con el trasfondo de la experiencia universal.

Lo inexplicable

En el budismo se entiende que el proceso universal ha orientado los fenómenos que el ser vivo experimenta como cambios, algunos de los cuales son observa-

bles en la interacción de este con su medio. Estos, a su vez, generan nuevas causas internas, que solo son observables cuando las condiciones externas permiten su manifestación, la cual, a su vez, es la concreción o efecto manifiesto de esas causas internas. En esta perspectiva, la consecución temporal de causa y efecto queda supeditada a las condiciones externas; no hay distancia temporal fija, sino una atemporalidad en la que la causa no es eficaz hasta su activación por las condiciones externas. Esta explicación busca la integración de las causas y efectos intemporales o invisibles con las causas y efectos mundanos. Una explicación de este tipo provoca equívocos metafísicos, porque trata de expresar de manera inteligible un misterio cuya solución es la comprensión intuitiva y liberadora que se apunta con el nombre de Nirvana.

El proceso causal así descrito permite comprender que cualquier acto genera efectos que pueden manifestarse ahora o en otro momento, en circunstancias distintas y sin relación empírica aparente con él. No hay nada exterior que obligue o coarte la acción del individuo sino que este es responsable de cada momento tanto de su existencia individual como del curso del universo. La causalidad o, mejor, *paticcasamuppada*, no es una ley exterior al ser humano sino su propio ser, la clave de su libertad. El Dhamma, cuando se expresa en palabras, no es hacer una teoría sobre cómo ocurren las cosas, sino provocar una comprensión de cómo la actividad causal es un principio dinámico inherente a la vida del ser humano y del cosmos. Así entendido, el «origen condicionado» es una visión constructivista del universo que otorga a cada ser la posibilidad de influir sobre lo social, lo ecológico, lo económico y lo político. Cada acto, corporal, de habla o de pensamiento, condiciona reflexivamente el acto siguiente haciendo surgir una situación nueva que, a su vez, condicionará el momento siguiente en un movimiento continuo de transformación.

6. Final de la narración

Creer que todo permanece es un extremo; creer que nada permanece es el otro extremo..., el Tathágata enseña el Dhamma que sigue una vía media que evita ambos extremos

(SAMYUTTA-NIKAYA 2, 17)

Patichsamuppada sugiere que existe un orden en la aparición y desaparición de los fenómenos, y que la observación forma parte de ese orden. En general, los constructivistas asumen que la observación es el procedimiento más fiable de relación con la realidad fenoménica. Podríamos definir observar como generar una diferencia o como dice Von Foester, elaborar una distinción. Esta elaboración supone trazar una frontera entre dos partes que permita al observador colocarse en una o en otra. Al indicar lo observado estamos indicando que hay otra parte de la que en ese momento no se da cuenta. Pero se puede indicar tanto uno como el otro lado, lo que no se puede indicar es la propia distinción que queda fuera de la posibilidad de observación, es decir, inobser-

vable. De ahí la necesidad de una observación de segundo orden que permita observar al observador en tanto que observador, es decir, en relación a la distinción que utiliza para marcar un lado y no otro. Pues bien, la aportación de *Mindfulness* a la psicoterapia cognitivo-conductual y, por ende, a una psicología integral, consiste en hacer de la observación de segundo orden una herramienta para el autoconocimiento y la autotransformación, permitiéndole la ampliación de la perspectiva de las causas y condiciones de los actos tanto en uno mismo como en los otros.

Dado que no se puede descubrir un conocimiento trascendentalmente verdadero en forma de leyes o certezas objetivas, la epistemología positivista ha sido el objeto de la crítica y rechazo de teorías y métodos que van confluendo en la nueva visión constructivista. El conocimiento científico trata de establecer una conexión verdadera con la realidad y esa conexión no puede garantizarla una persona o un sistema psíquico. Por eso Skinner optó por la comunidad verbal y el cognitivismo, por separar software de hardware. El giro lingüístico certificó la mediación lingüística del conocimiento científico dejando un rastro de relativismo que la noción de «relación» en el constructivismo y la de «observación de segundo orden» en el constructivismo, intentaron paliar. El decaído interés social por el conocimiento, provocado por la identificación de las técnicas científicas como no reflexivas y por el uso de la tecnología, podría reanimarse haciendo de la observación de segundo orden una práctica habitual de la sociedad, y convirtiendo a esta última en esa garantía que el método científico buscaba para la adecuación de su saber. El «origen condicionado» devuelve a cada acto (movimiento, habla, pensamiento) su eficacia causal en la situación social y ecológica en curso, deshaciendo la sombría y recelosa levedad del ser. El conductista, el cognitivista o el constructivista pueden encontrar en «paticcasamuppada» la fórmula para reconocer la ilusión en que viven pero, también, para reconocer que cada conducta cuenta.

Respecto al ego, yo, self o entidad que se pretendía detrás de cada acto, no es más que un constructo producto de la actividad discontinua y alterna de concedor y conocido. No hay un agente independiente y permanente, una entidad aislable y estable, que pueda ser considerado constructor de la realidad, sino, más bien, una actividad que alterna construcción y deconstrucción, nacimiento y muerte. «Paticcasamuppada» incluye lo que, debido al deseo y la ignorancia, proyectamos en la realidad como «yo» o «mío». No hay un agente que sostenga esa actividad, sino que los factores que constituyen esa red se bastan para crear la ilusión de la existencia.

En definitiva, la fórmula del «origen condicionado» como objeto de contemplación puede funcionar como metateoría que incluya constructivismo y constructivismo, no contradice el conductismo skinneriano sino que lo amplía y profundiza, incluyendo como conducta el proceso cognitivo, como ha hecho la ACT, y puede conjugarse con el cognitivismo al postular, aunque sea provisionalmente, un dualismo funcional que permite una indagación profunda en la diferencia entre fenómenos físicos y fenómenos mentales.

De esta manera, la psicología en general y la práctica psicoterapéutica, en particular se humanizan y superan esa asepsia «pseudocientífica» que las convertía en discurso y práctica de dominación.

Paticcasamuppada proporciona una «nueva» visión de la agencia y de la actividad que devuelve al mundo postmoderno la carga de libertad y responsabilidad que había perdido. Esa dimensión ética no se plantea como un fin, al estilo de la Ilustración, sino como medio para superar el sufrimiento.

Referencias

- ALVEAR, D. (2009). *Psicología del Desierto. Aproximación psico-personológica al movimiento subcultural de los Padres del Desierto*. Madrid: Mandala.
- ARNAU, J. (2006). *Antropología del budismo*. Barcelona: Kairós.
- BATESON, G. (1972). *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology*. University Of Chicago Press.
- (1993). *Una unidad sagrada. Pasos ulteriores hacia una ecología de la mente*. Edición de Rodney E. Donaldson. Barcelona: Gedisa.
- BENSON, H. (1977). *Relajación (The relaxation response)*. Barcelona: Pomaire.
- BRUNER, J.S. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- CARNAP, R. (1967). *The Logical Structure of the World: Pseudoproblems in Philosophy*. L.A: University of California Press.
- CEBERIO, M. y WATZLAWICK, P. (1998). *La construcción del universo*. Barcelona: Herder.
- CIARROCHI, J.; ROBB, H. y GODSELL, C. (2005). «Letting a little nonverbal air into the room: Insights from Acceptance and Commitment Therapy». Part 1: Philosophical and theoretical underpinnings. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 79-106.
- CIARROCHI, J. y ROBB, H. (2005). «Letting a little nonverbal air into the room: Insights from acceptance and commitment therapy». Part 2: Applications. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 23 (2), 107-130.
- ELLIS, A. (2005). «Can rational-emotive behavior therapy (REBT) and acceptance and commitment therapy (act) resolve their differences and be integrated?». *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 23, 153-168.
- GADAMER, H.G. (2003). *Verdad y método*, Salamanca: Ediciones Sígueme.
- GONSAR RIMPOCHÉ (1999). *La sabiduría budista*. Menorca: Ediciones Amara.
- GUESHE TASHI TERING (2008). *Estudio de la mente. Psicología budista*. Menorca: Ediciones Amara.
- HAYES, S.C. (2005). «Stability and change in Cognitive Behavior Therapy: Considering the implications of ACT and RFT». *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23 (2), 131-151.
- HAYES, S.C.; STROSAHL, K.D. y WILSON, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy. An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- HAYES, S.C.; BARNES-HOLMES, D. y ROCHE, B. (eds.). (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
- HICK, S. y BIEN, T. (eds.). (2008). *Mindfulness and the therapeutic relationship*. New York: Guilford.

- IGLESIAS, J.I. (2008). *La meditación deconstruida*. Barcelona: Kairós.
- JACKSON, R.R. (1992). «Equiparación de conceptos. Las tendencias deconstructiva y fundacionalista en el pensamiento budista». *Revista de Estudios Budistas*, Año II, N° 3, Asociación Latinoamericana de Estudios Budistas, México, Abril-Septiembre 1992.
- JOHNSON-LAIRD, P. (1983). *Mental Models. Towards a Cognitive Science of Language, Inference, and Consciousness*. Cambridge: Harvard University Press.
- (1988). *The computer and the mind: An introduction to cognitive science*. Glasgow: William Collins.
- KALUPAHANA, D.J. (1975). *Causality: The Central Philosophy of Buddhism*. Honolulu: University Press of Hawaii.
- KELLEY, Harold H. (1967). «Attribution Theory in Social Psychology». En: *Nebraska Symposium on Motivation*, vol. 15, ed. David Levine, Lincoln, NB: University of Nebraska Press, 192-238.
- KELLY, G.A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- LAX, W.D. (1998). Narrativa, construccionismo social y budismo. En: PAKMAN, M. *Construcciones de la experiencia humana*, vol. II, Barcelona: Gedisa.
- LUHMANN, N. (1998). *Sistemas sociales. Lineamientos para una teoría general*. México: Antropos.
- MARUYAMA, M. (1968). «The second cybernetics: Desviation amplifying mutual causal process». En: BUCKLEY, H. (ed.). *Modern systems research for behavioral scientist*. Chicago: Aldine.
- MATURANA, H. (1990). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Santiago: Ediciones Pedagógicas Chilenas.
- MORENO-JIMÉNEZ, B. (1985). «La psicología de los constructos personales». *Estudios de Psicología*, 23/24, 57-65.
- NEIMEYER, R.A. y MAHONEY, M.J. (1995). *Constructivism in psychotherapy*. Washington: APA.
- RODRÍGUEZ BORNAETXEA, F. (1992). «El secreto de Skinner». *Revista de Hª de la Psicología*, vol. 13 (2/3), 435-440.
- (2007). «El origen condicionado de la conciencia». En: RODRÍGUEZ BORNAETXEA, F. (ed.). *Psicología y conciencia*. Barcelona: Kairós.
- RODRIGUEZ, F.; ALVEAR, D. y ARREBOLA, A. (2009). «Una investigación sobre los efectos de la Atención Plena en la Bioelectricidad Cerebral y el Malestar Psicológico». En: TORRENT, R. (ed.) *Evolución integral*. Barcelona: Kairós.
- RORTY, R. (1990). *El giro lingüístico*. Barcelona: Paidós.
- QUINE, W.O. (1974). «Naturalización de la epistemología». En: *La relatividad ontológica y otros ensayos*. Madrid: Tecnos; trad. de M. Garrido y J. Blanco.
- SKINNER, B.F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: MacMillan.
- (1963). «Behaviorism at fifty». *Science*, CXL, 951-958.
- (1971). *Beyond Freedom and Dignity*. New York: Knopf.
- (1972). *Cumulative Record: A selection of papers* (3ª ed.). New York: Appleton-Century-Crofts.
- SPENCER-BROWN, G. (1979). *Laws of Form*. London: Allen & Unwin.
- VON FOERSTER, H. (1990). «Bases epistemológicas». En: IBÁÑEZ, J. *Nuevos avances en la investigación social. La investigación de segundo orden*. Suplementos Anthropos 22. Barcelona, octubre de 1990.
- WALLACE, B.A. (2000). *The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness*. New York: Oxford University Press.

- WALLACE, B.A. y HODEL, B. (2006a). *Contemplative science: Where Buddhism and neuroscience converge*. New York: Columbia University Press.
- WALLACE, B.A. y SHAPIRO, S. (2006b). «Mental balance and well-being : Building bridges between buddhism and western psychology». *The American psychologist*. vol. 61 (7), 690-701.
- WILSON, K.G. y LUCIANO, M.C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso. Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.
- WITTGENSTEIN, Ludwig (1986). *Tractatus logico-philosophicus* (traducción de Jacobo Muñoz e Isidoro Reguera). Madrid: Alianza.