



udp UNIVERSIDAD
DIEGO PORTALES

**CONCEPCIÓN DEL SUFRIMIENTO HUMANO SEGÚN ECKHART TOLLE
E IMPLICANCIAS PARA LA PSICOTERAPIA**

LORENA ALEXIA PALEO MEDINA
ROMINA ANDREA ZÚÑIGA CANDIA

Tesina para optar al título de Especialista en Psicoterapia Humanista Transpersonal

Profesor Guía: Alejandro Benjamín Boric Pellerano

FACULTAD DE PSICOLOGIA
ESCUELA DE PSICOLOGIA

**Santiago, Chile
2020**



udp UNIVERSIDAD
DIEGO PORTALES

1.1 Calificación

PROFESOR GUIA : ALEJANDRO BENJAMÍN BORIC PELLERANO

FIRMA

NOTA : 6,7

1.2 Agradecimientos

Agradecemos a nuestros docentes y compañeros de recorrido, el proceso, la experiencia de aprendizaje y acompañamiento recibido en los dos años de estudios y de experimentación vivencial, que nos permitieron expandir nuestras conciencias hacia una forma más amplia de concebir la realidad, lo humano, los procesos psicológicos y la psicoterapia propiamente tal.

También a nuestras familias y parejas, que sostuvieron y apoyaron el periodo de estudio y realización del presente trabajo.

1.3 Resumen

La presente tesina tiene por objetivo analizar los planteamientos de Eckhart Tolle en torno a la naturaleza del sufrimiento humano y la posibilidad de liberarse del mismo, realizando una reflexión respecto de las implicancias que dichos planteamientos pueden tener para la psicoterapia. El autor aborda las temáticas que tienen que ver con el sufrimiento humano, y cómo liberarse de éste a partir del cultivo de la conciencia y la desidentificación con el ego, entidad que considera “falsa identidad”. Al respecto, el autor plantea que existen ciertas prácticas que al ser integradas en la vida diaria, conducirían a la trascendencia del sufrimiento. Estas prácticas guardan relación con la presencia (estar en el aquí y ahora) y aceptación (de la realidad interna y externa tal cual se nos presenta).

La metodología utilizada, corresponde a una revisión teórica de la obra del autor, a partir de la cual fue posible obtener reflexiones susceptibles de ser integradas en el quehacer psicoterapéutico.

CONCEPTOS CLAVES: Sufrimiento humano, Ego, Desidentificación.

1.4 Tabla de contenidos

1. Preliminares

- 1.1 Calificación p.2
- 1.2 Agradecimientos p.3
- 1.3 Resumen p.4
- 1.4 Tabla de contenidos p.5

2. Cuerpo de la Obra

- 2.1. Introducción p.6
- 2.2. Objetivos p.7
- 2.3. Marco Teórico p.8
- 2.4. Reflexión p.17
- 2.5 Conclusiones p.23

3. Referencias

- 3.1. Bibliografía p.26

2.1 Introducción

Ulrich Tolle, llamado también Eckhart Tolle, es un escritor de temáticas espirituales y orador, nacido en Alemania en el año 1948. A partir de una experiencia personal, en que pasó años de su juventud en estados depresivos y de desesperanza, en un momento cercano a sus treinta años, vivió una experiencia iluminadora, que transformó su conciencia y su manera de vivir, configurándose en un despertar radical determinante, en lo que sería su vida posterior. Este momento “culmine” provocó que dedicara su vida a la escritura y a las conferencias que realiza por el mundo, entregando su mensaje a partir de su transformación personal.

Los principales temas a los que se aboca, tienen que ver con el sufrimiento humano, y cómo deshacerse de éste a partir del cultivo de la conciencia y la desidentificación con el ego, nuestra falsa identidad. Al respecto, el autor plantea que existen ciertas prácticas que al ser integradas en la vida diaria, conducirían a la liberación o trascendencia del sufrimiento. Estas prácticas se encuentran basadas principalmente en la aceptación y la presencia - estar en el aquí y ahora, sin oponer resistencia - las cuales sería posible implementar de manera paulatina y estable, llevando a los seres humanos hacia un estado de paz inalterable. Al observar las reflexiones de Tolle, es posible realizar un desglose en torno a las implicancias que sus planteamientos podrían tener en procesos psicoterapéuticos, donde las corrientes de la psicología clínica han buscado, de una u otra manera, acabar con el sufrimiento del paciente.

Es por ello que, en la presente tesina, se llevará a cabo una revisión y análisis de los planteamientos de Eckhart Tolle, principalmente en lo que dice relación con la “liberación del sufrimiento”, lo cual se encuentra presente no solo en sus diversas publicaciones, sino también en su visión espiritual, la cual en la actualidad es ampliamente aceptada en occidente. A partir de ello, se analizarán los conceptos principales que para el autor guardan relación con el sufrimiento humano, las dinámicas que lo sostienen en el tiempo, y cómo, desde su perspectiva, existe una salida de éste, por medio de la presencia, como principal estrategia. Luego, se realizará una reflexión respecto de las implicancias que sus planteamientos pueden tener en el desarrollo de procesos psicoterapéuticos, para finalmente realizar un análisis comparativo entre sus planteamientos y algunas corrientes de psicoterapia.

2.2 Objetivo General

- Analizar los planteamientos de Eckhart Tolle en torno a la naturaleza del sufrimiento humano y la posibilidad de liberarse del mismo, realizando una reflexión respecto de las implicancias que dichos planteamientos pueden tener para la psicoterapia.

Objetivos Específicos

- Analizar el concepto de ego como falsa identidad, revisando sus distintos aspectos: origen, estructura, contenidos, componentes, y su relación con el sufrimiento.
- Describir el concepto de identidad verdadera, su relación con la presencia y su rol en el proceso de liberación del sufrimiento.
- Identificar y analizar las implicancias para la psicoterapia que se pueden extraer de la propuesta del autor.
- Realizar un análisis comparativo entre los planteamientos de Tolle y algunas corrientes de psicoterapia.

2.3 Marco Teórico

Se comenzará la revisión teórica de la propuesta del autor con los conceptos asociados al origen del ego, su estructura y dinámicas.

Ego, estructura y dinámica

Con respecto al surgimiento del Ego, como un sentido ilusorio de nuestra identidad, este se comenzaría a gestar desde que surge en el lenguaje el término “yo”, “mío”, “mi”, ya que estas palabras reflejan que el sentido de uno mismo estaría asociado a ello que refiero con estos términos, es decir, en la medida que me identifico con aquello que estoy pensando que es mío, o soy yo, comienza el ego, porque ahí se encuentra la división de la realidad y la ilusión.

Desde la Psicología del Desarrollo y la teoría de Piaget, se puede mencionar que la etapa pre-operacional comprendida entre los 2 y 7 años, se caracteriza por la aparición de la función simbólica, la cual guarda relación con la capacidad de hacer que una cosa represente a otra, ya sea a través de una palabra u otro objeto. “Un niño de 2 a 3 años puede servirse de palabras e imágenes para representar sus experiencias; eso le permite ahora reconstruir el pasado y reflexionar sobre los objetos que ya no están presentes e inclusive compararlos” (Shaffer y Kipp, 2005, p.255).

Por otra parte, a partir del nacimiento, comienza la tarea progresiva de diferenciación entre el yo y el no yo, lo cual va implicando un mayor grado de complejidad respecto a la imagen de sí mismo, evolucionando apuntalado fuertemente por el ambiente familiar directo, es decir, lo que los otros (cuidador principal, padres, familia cercana) le reflejan al niño, quien toma y asimila imágenes de sí mismo, las cuales se van complejizando a medida que se desarrolla su estructura cognoscitiva, su desarrollo emocional y moral. No obstante, no es hasta la adolescencia, donde el tema de la identidad propiamente tal se torna crucial y una tarea principal de la etapa. Erickson empleó la designación de crisis de identidad para captar el sentido de confusión identitaria e inclusive de ansiedad, que el adolescente sentirá al reflexionar sobre su individualidad y tratar de decidir ¿en qué clase de persona yo puedo o debería convertirme?. Erickson pensaba que “los individuos sin una identidad bien definida terminan deprimiéndose y son inseguros, al quedar atrapados a nivel de difusión sin una clara idea de su destino” (Shaffer y Kipp, 2005). Si bien este autor plantea que entre los 15

y 18 años la identidad estaría lograda, hoy existe mayor holgura para que esta tarea se logre. Podríamos pensar que si bien en la adolescencia el ser humano es capaz de reflexionar sobre sí, gracias al pensamiento formal que se logra en esta etapa, aspectos relacionados con las características del yo o los distintos yoes, en general ya se encuentran asentados producto de los condicionamientos infantiles tempranos, en donde el ego se forma como una estrategia de supervivencia de acuerdo al ambiente en que se desarrolla.

En relación al tema de la formación del ego y el mecanismo de la identificación como generador de este, Welwood señala: “Consolidar una identidad significa asumir ser algo basándonos en el modo como los demás se relacionan con nosotros” (Welwood, 2002, p.151).

Desprendiéndose de lo anterior, Tolle asevera que el ego puede tener existencia a través de la identificación, que es un aspecto estructural del funcionamiento de la mente, y que de forma compulsiva busca asociar el sí mismo esencial de una forma reduccionista, con pensamientos que generalmente, están relacionados con ciertos patrones condicionados desde el pasado, en función a la historia particular de cada persona. En cuanto a los contenidos del pensamiento, estos son específicos no sólo a la biografía individual, sino que también, están relacionados con el momento histórico, clase social, género; es decir, variables socioculturales, las cuales constituyen una mente o un ego colectivo, que también tiñen y dan forma a los pensamientos a los que hacemos objetos de identificación. El contenido de los pensamientos y del ego pueden cambiar constantemente, a diferencia del mecanismo con el que opera, que es la identificación.

De lo anterior se deriva que el papel de los pensamientos en el funcionamiento y mecánica del ego son necesarios para su mantención. Esto es tan categórico, que se puede afirmar que no hay ego sin pensamientos. Es importante señalar, que de lo mencionado respecto a las características del ego, no lo vuelven ni bueno ni malo, puesto que sólo es inconsciente de su realidad ilusoria, por lo que el primer mecanismo básico para despertar, tiene que ver con reconocer el funcionamiento que éste posee, que es esencialmente la identificación para darse un sentido de existencia de sí mismo.

El autor enfatiza también la importancia de terminar con la ilusión del tiempo, existiendo una estrecha relación entre mente y tiempo. Nuestra mente siempre divaga en el pasado o se anticipa en el futuro, se aferra y se identifica con los contenidos que desde allí encuentra. Para Tolle, la única manera de salirse del tiempo, es a través del ahora, estar en el presente. En relación al tiempo y a la identificación Tolle señala: “Estar identificado con su mente es estar atrapado en el tiempo: la compulsión de vivir casi exclusivamente a través de la memoria y de la anticipación. Esto crea una preocupación interminable con el pasado y el futuro y una negativa a reconocer y honrar el momento presente y a permitir que sea” (Tolle, 2013, p.43). Es posible complementar el concepto de identificación de Tolle con la visión que propone Welwood: “la identificación es el pegamento que aglutina a la conciencia con sus contenidos-pensamientos, sentimientos, imágenes, creencias, recuerdos, etc- y nos lleva a concluir <<este soy yo>> o <<esto me representa>>” (Welwood, 2002, p.151).

Las emociones, por otra parte, también representan otro aspecto del ego. En este punto es importante señalar que no todo pensamiento ni toda emoción son parte del ego, si no más bien, éstos son reflejo del ego en la medida que nos identificamos con éstos y consideramos que definen nuestro ser. Es importante distinguir entre reacción instintiva y emoción, ya que desde la perspectiva de Tolle, compartimos con el resto de los animales la respuesta del cuerpo al estar enfrentados a amenazas reales que nos movilizan a huir o luchar, según la ocasión para preservar la vida, así como otras emociones básicas. Sin embargo, cuando las emociones son consecuencia de nuestra mente, en el sentido de una reacción a los pensamientos o bien una respuesta de nuestro cuerpo a la narrativa que nuestra mente construye, estamos hablando de emociones que fortalecen el ego, lo nutren, lo componen y lo retroalimentan. Muchas veces estas emociones, forman patrones a lo largo de la vida, que no sólo afectan a quien lo sufre de forma directa, si no que a su entorno inmediato, e incluso a quienes son desconocidos. Resulta que las emociones, las disfóricas principalmente, alteran el equilibrio fisiológico de la persona, su inmunidad, su funcionamiento biológico, y también desencadenan una reacción en cadena que afecta a otros.

Dentro de las emociones principales subyacentes del ego, se puede advertir el miedo, como una emoción básica, que moviliza al ego a la reactividad y a aferrarse a actividades, pensamientos y cosas, que le otorguen un sentido de identidad más sólido y permanente del ser, puesto que uno de los principales temores y amenazas del ego es dejar de existir, ser

nadie, morir. Dentro de esto mismo, los vínculos con los demás son relevantes para el fortalecimiento del ego, ya que desde nuestra infancia, los otros nos devuelven un reflejo de nosotros mismos, que van formando parte del constructo de nuestra propia autoimagen e identidad. En algún momento de nuestro desarrollo, asumimos que la visión de nosotros mismos que tomamos del resto, es una verdad y define nuestro ser.

Los vínculos también cobran importancia, ya que desde el momento que estamos identificados con la mente, las relaciones interpersonales que establecemos están instaladas desde la precariedad del ego, lo que nos hace susceptibles a reaccionar de forma frecuente frente al ego del otro, asumiendo que lo que vemos y percibimos del otro es su verdadero ser. En este sentido, las relaciones y vínculos contienen un potencial relevante para el despertar, ya que al reconocer el mecanismo de funcionamiento de nuestro ego y el del otro, se nos abre la posibilidad de no reaccionar, o bien a relacionarnos desde la conciencia.

A nivel más global, en cada sociedad, y por supuesto en la nuestra, las personas cumplen funciones que facilitan en cierta medida, la operatividad de la vida y el sostén de la tremenda gama de actividades que realizan las personas. Estos papeles o funciones se vuelven riesgosos y forman parte del ego, cuando existe una identificación rígida con el rol o papel que se representa, cuando se adopta la función como un aspecto que define el verdadero ser esencial, ya que estos pueden brindar al ego, una sensación de identidad sólida y definida. Cuando nos identificamos con estas funciones, nos transformamos en personajes inconscientes, que al interactuar con otros pierden la autenticidad y la humanidad. Entonces, el problema de los papeles sociales, cualquiera sea, desde el ser padre o madre, o ya sea un arquetipo social como lo llama Tolle, por ejemplo “el culto” o “el artista”, es que la función que estos realizan se convierten en identidad.

Cuerpo del dolor

Tolle hace referencia adicionalmente, al término cuerpo del dolor, para referirse al cúmulo de emociones dolorosas, generadas en nuestra historia, y que son parte de nuestros recuerdos. Es una manera de memoria emocional, con vivencias dolorosas del pasado, que se alimenta de emociones y pensamientos presentes. Este campo de energía, no sólo es individual, sino que también colectivo, ya que al nacer también se trae un conglomerado emocional producto de guerras, esclavitud y distintas formas de violencia y sufrimiento histórico de la humanidad

y nuestro entorno social. El cuerpo del dolor funciona de manera semiautónoma en cuanto a energía emocional, y al contar con un grado de inteligencia, hace posible que su objetivo primario sea la supervivencia. Es por esto que cuando se acciona, de forma latente o activa, se alimenta de aquella que tiene su misma frecuencia vibratoria baja, siendo principalmente los pensamientos negativos y el drama sus principales alimentos. El cuerpo del dolor se puede activar fácilmente con un comentario, recuerdo, o situación presente que gatille su presencia, en este sentido para perpetuarse lo hace a través de la adicción al sufrimiento, ya que de esta manera recupera la energía perdida. Los pensamientos o situaciones positivas le resultan indiferentes y no asimilables. El cuerpo del dolor suplanta al verdadero ser y se apodera del pensamiento, generando un sin fin de historias que lo refuercen y perpetúen a través del drama. El cuerpo del dolor, una vez que se refuerza de energía, puede volver a una fase latente, sin embargo, su fase de activación, deja un cuerpo agotado, muchas veces enfermo o susceptible a enfermedades.

Identidad verdadera

Lo relacionado al ego y al sufrimiento contrasta con aquello llamado la verdadera identidad, nuestro Ser Esencial o Yo Superior. Respecto de la identidad verdadera el autor señala: “Cuando la consciencia se libera de su identificación con las formas físicas y mentales, se vuelve lo que podemos llamar consciencia pura, iluminada, o presencia” (Tolle, 2013). Es decir, volverse consciente de sí mismo.

Según Tolle, la verdadera identidad es aquello que habita detrás de nuestro cuerpo físico, del mundo emocional y de la mente llena de pensamientos. Nuestra realidad profunda es la consciencia pura, la presencia plena, la cual se vivencia despojada de una mente identificada con pensamientos y en un profundo contacto con el Aquí y Ahora. En contacto con la verdadera identidad, podrían vivenciarse sensaciones de unidad profunda con todo lo existente, y una especie de calma que permite responder con consciencia y lucidez a las demandas del entorno. El desconocer o tener olvidada nuestra realidad profunda, favorece la construcción de un yo mental, con el cual nos identificamos, sustituyendo la esencia divina. Las personas nos apegamos a las ideas y definiciones de “yo”, “mío”, “mi”, lo que nos hace vivir en una ilusión de que somos aquello, con todo lo que piensa y siente ese yo superficial.

Por otra parte, la noción del yo falso o superficial, está enganchada al tiempo, al pasado y al futuro. El falso yo, vive en función de la historia pasada y sus dolores, así como a las expectativas y fantasías futuras. En cambio, el verdadero yo o nuestra esencia profunda, sólo puede ser encontrado en el Ahora. Nuestra identidad profunda es aquella consciencia en la que se despliega todo el contenido de la vida. Este verdadero yo no puede conocerse a sí mismo, porque es sí mismo. El verdadero yo no puede ser un objeto de conciencia, ya que se convertiría en un pensamiento más. La consciencia profunda, nuestra esencia, o verdadera identidad, es invisible e indestructible, no estaría sujeta a las leyes de la naturaleza material. Pese a esto, la verdadera identidad es accesible, en un estado de presencia, cuando se está completa e intensamente en el ahora, cuando la mente se ha silenciado de pensamientos.

Recuperar la consciencia del ser y permanecer en ese estado de sensación de realización es la iluminación para el autor. El Ser no puede comprenderse desde la mente racional, resultando su comprensión cabal, imposible desde las palabras. De aquí la importancia de darse cuenta que nuestra identidad no es la mente, sus contenidos, patrones ni dinámicas, para esto, es necesario desarrollar una mente testigo que dé pie a mayores espacios de presencia, y a la desidentificación de la mente, siempre en el Ahora.

Cómo superar el dolor psicológico

El autor plantea que el comienzo de la liberación implica el reconocer nuestro sufrimiento y nuestro cuerpo del dolor, manteniéndonos alertas y presentes ante su activación. De esta forma, la identificación con el sufrimiento se ve interrumpida por la presencia consciente, por el testigo. Al respecto Tolle (2013) señala: “conocernos a nosotros mismos implica estar anclados en el ser, en lugar de estar perdidos en la mente”. De dicho planteamiento puede extraerse la importancia de la presencia por sobre los análisis mentales o racionales. Al quedarnos en la mente, nos perdemos, al salir de la mente, siendo testigos y en presencia plena, nos encontramos.

De esta forma, y tal como se señaló anteriormente, el lograr desidentificarnos de nuestra mente es para el autor el camino hacia la liberación del dolor psicológico. Tolle así releva la importancia de utilizar la mente a nuestro favor y no permitir que nos controle y maneje nuestras vidas. Por otro lado, señala que gran parte del sufrimiento y el dolor psicológico

vivenciado por los seres humanos es innecesario, siendo creado por la mente no observada. Plantea: “El dolor que usted crea ahora es siempre una forma de no aceptación [...] La intensidad del sufrimiento depende del grado de resistencia al momento presente, y ésta a su vez depende de la fuerza de su identificación con la mente. La mente siempre busca negar el Ahora y escapar de él. En otras palabras, cuanto más identificado esté usted con su mente, más sufre.” (Tolle, 2013, p.59).

Al referirse a la importancia de la aceptación, Tolle (2013) señala: “La entrega es la simple pero profunda sabiduría de ceder, más que oponerse al fluir de la vida. El único lugar donde usted puede experimentar el fluir de la vida es en el Ahora, así que entregarse es aceptar el momento presente incondicionalmente y sin reservas”. A su vez, aclara que la aceptación no significa dejar de actuar o asumir una actitud de desesperanza y resignación ante las situaciones adversas. Más bien significa no juzgar el momento presente, logrando aceptar las situaciones sin resistencia ni negatividad emocional. De esta forma, la acción surgirá desde la positividad, y no desde la negatividad emocional, es decir, se actuará desde la aceptación del Ahora, rompiendo los patrones de resistencia inconsciente que causan el sufrimiento. Tolle (2013) afirma que: “ Un problema significa que usted se detiene en una situación mentalmente sin que haya una verdadera intención o posibilidad de actuar ahora y que usted inconscientemente lo está convirtiendo en parte de su sentido de identidad” (Tolle, 2013, p.59).

Conciencia Testigo

John Welwood, psicólogo y autor estadounidense, ha integrado ampliamente la dimensión espiritual a la psicología, a partir de lo cual es posible mencionar algunas similitudes con los planteamientos de Tolle. Welwood, en su obra “Psicología del despertar”, plantea la existencia de 4 niveles de desarrollo de conciencia.

En el primer nivel se encuentra la **Reflexión Conceptual**, la cual corresponde a la conciencia en que los seres humanos generan reflexiones respecto de sus identificaciones, observándolas y reconociéndolas claramente. Para comprender este nivel, es necesario recordar lo mencionado por Welwood (2002) respecto del nivel pre-reflexivo, donde señala: “Es precisamente la ausencia de conciencia reflexiva la que nos lleva, durante la infancia, a depender de los demás - utilizándolos, por así decirlo, para que reflexionen por nosotros -

para vernos y conocernos a nosotros mismos. Así es como comenzamos a interiorizar sus reflexiones - el modo como nos ven y responden a nosotros - hasta que irremediabilmente acabamos viéndonos del mismo modo como nos ven los demás”. Para el autor, este proceso es el que nos lleva paulatinamente a conformar una identidad egoica. Luego, respecto de la reflexión conceptual propiamente tal, señala: “Cuando empezamos a reflexionar sobre nuestra propia experiencia solemos pensar en ella utilizando teorías y conceptos que nos permiten analizar y explicar lo que está ocurriendo. En este sentido, los conceptos nos ayudan a salir de la inmersión pre-reflectiva en la experiencia, y así poder verla bajo una nueva luz” (Welwood, 2002, p.153).

Luego aborda la **Reflexión Fenomenológica**, que corresponde al nivel de conciencia en que las personas se conectan directamente con su experiencia, dejando de lado las creencias que tiñen la reflexión conceptual. El autor plantea: “Por más que la reflexión conceptual nos proporcione un mapa que nos ayude a determinar nuestra posición o una estrategia para saber cómo debemos proceder, no deja de ser una mera orientación general que posee un valor limitado para conectar directamente con la situación inmediata en que nos hallemos. Y es que la conceptualización y el análisis- pensar y hablar sobre la experiencia- deben acabar dando paso a un enfoque que nos ayude a trabajar directamente con la experiencia [...] la reflexión fenomenológica consiste en dejar provisionalmente de lado nuestras creencias conceptuales habituales [...] los conceptos a los que recurre son más cercanos a la experiencia, emergen de ella, la describen y apuntan hacia lo que uno siente y percibe directamente y, en consecuencia, disminuyen la distancia existente entre el observador y lo observado” (Welwood, 2002, p.155).

Continúa con la **Reflexión Testigo**, que corresponde al nivel de conciencia que, de acuerdo al autor, se presenta en los estados meditativos iniciales, donde se permanece atento al flujo de la conciencia, de manera continua y sin atender a los contenidos concretos de la experiencia que pudiesen presentarse. En este nivel se acorta aún más la distancia entre observador o observado. En este sentido Welwood señala: “Mientras que la reflexión fenomenológica supone un esfuerzo por encontrar nuevos significados, nuevas comprensiones y nuevas direcciones, la meditación constituye un camino más radical de *deshacer* que implica renunciar a cualquier tendencia a quedar atrapado en los sentimientos, pensamientos o estados mentales” (Welwood, 2002, pp.156-157).

Es en este nivel de conciencia en que es posible establecer algunas relaciones con los planteamientos de Eckhart Tolle (2013), quien respecto de la conciencia testigo señala: “A través de la observación de sí mismo, automáticamente aparece más presencia en su vida. En el momento en que usted se da cuenta de que no está presente, usted está presente. Siempre que es capaz de observar su mente, deja de estar atrapado en ella. Ha entrado otro factor, algo que no es de la mente: la presencia testigo. Esté presente como el observador de su mente, de sus pensamientos y emociones así como de sus reacciones en las distintas situaciones. Esté al menos interesado en sus reacciones así como en la situación o la persona que lo hace reaccionar. Fíjese también en la frecuencia con que su atención está en el pasado o en el futuro. No juzgue o analice lo que observa. Observe el pensamiento, sienta la emoción, observe la reacción. No los convierta en un problema personal. Sentirá entonces algo más poderoso que cualquiera de las cosas que observa: la presencia tranquila, observadora que está más allá del contenido de la mente, el observador silencioso” (Tolle, 2013, p.42).

De esta forma, tanto Welwood como Tolle rescatan la importancia de reencontrarse con esta conciencia testigo, la cual de manera inevitable nos lleva a conectarnos con el ahora, en presencia y con total aceptación.

Finalmente, Welwood describe la **Presencia Pura**, la que sería el nivel de mayor desarrollo de conciencia, donde el ser humano es capaz de “zambullirse” plenamente en su experiencia, en la vida y en el mundo en lugar de solo observarlo. Plantea que una de las principales características de esta etapa es que otorga un nivel de conciencia integrado, no dual. Al respecto señala: “Esta presencia no dual podría describirse en términos de cualidades tales como profundidad, luminosidad o amplitud, pero, en su inmediatez, no supone ninguna reflexión consciente sobre tales atributos. Muy al contrario, uno simplemente descansa en la claridad de la conciencia despierta y abierta, sin pretensión alguna de transformar ni fabricar la propia experiencia [...] la consciencia y lo que en ella aparece emergen simultáneamente en el mismo campo unificado de la presencia” (Welwood, 2002, p.160).

2.4 Reflexión

Implicancias clínicas que esta propuesta tiene para la Psicoterapia

Es preciso comenzar la reflexión, señalando que la propuesta de Tolle, no obedece a una corriente teórica de la psicología tradicional así como tampoco es una forma de psicoterapia. En este trabajo se está analizando su propuesta, y se extraen elementos que se pueden aplicar a la psicoterapia y, de forma especial pero no excluyente, a la de orientación Transpersonal, ya que en ésta se integra la dimensión espiritual del ser humano. Para esta corriente cada persona es en esencia una parte del Todo, y esta esencia profunda es la conciencia pura, que es el sustrato de cualquier contenido de nuestra mente. Así pues, esta corriente de la psicología coincide con la propuesta del autor. Para enriquecer el análisis se ha seleccionado a John Welwood, como un referente importante de la Psicología Transpersonal, presentándose algunas de sus contribuciones y puntos de encuentro con Tolle.

Nos abocaremos ahora a explicar las implicancias de la propuesta de Tolle para la psicoterapia, desde una lógica del proceso de psicoterapia, buscando abordar en primera instancia aspectos más específicos, para luego tomar los más globales. Se identifica como primera implicancia de la visión de Tolle para la psicoterapia, la relevancia que le otorga a la observación de la realidad interna, siempre en el momento presente. De esta manera, se puede extraer como un aporte para la psicoterapia el valor de la observación para el trabajo consigo mismo. En este sentido, la auto-observación, junto con ser un ancla para mantenerse en el presente, es una herramienta clave para realizar una especie de “inventario” de los rasgos, mecanismos, patrones automáticos y reacciones habituales, y de esta forma hacerse más consciente del funcionamiento del propio ego. Sin embargo, este paso por sí solo, si bien es potente, podría resultar insuficiente para generar cambios desde lo que son los objetivos de la psicoterapia occidental tradicional. Sin embargo, el énfasis en la auto-observación que propone Tolle, podría compensar el exceso de análisis y reflexión mental que algunas corrientes de la psicología utilizan de forma preponderante. De esta manera, un mejor equilibrio entre el observarse y analizarse podría potenciar los procesos terapéuticos.

Otra implicancia que se extrae, y que a la vez está relacionada con la auto-observación, tiene que ver con la relación entre aceptación y desidentificación. Aceptación entendida como el poder darle cabida en la conciencia - no negar - a aquello que atisbamos en el observarse. Es decir, que al poder observarse con una actitud ecuánime, en la que no se juzgue, no se rechace o sienta atracción por algún contenido particular, se podrá ir aceptando cada parte del sí mismo, incluso las que son incongruentes y que resultan generadoras de contradicciones o malestar psicológico. Esta actitud de observarse y aceptar, además de facilitar una síntesis interna de las partes en pugna, puede contribuir al darse cuenta de que esto, a lo que llamamos yo, no es sólido ni rígido, notando la variabilidad del sí mismo que tiene desde el experienciarse. Una consecuencia del ejercicio de la auto-observación, una vez que se establece como práctica sistemática, es que va generando el desarrollo de una cualidad valiosa, que es el discernimiento. La aguda mirada interna entonces, podrá beneficiar al practicante avezado a confundirse menos en enredos emocionales, y a contar con distinciones entre emociones, sensaciones, pensamientos y sentimientos.

Ahora, desde el concepto de cuerpo del dolor del autor, también se puede tomar un aporte a la psicoterapia. Este sería así, en la medida de que al tomar conciencia en primera instancia a un nivel reflexivo del cuerpo del dolor y de su influencia en nuestras acciones y reacciones, marcaría un paso concreto para tener un marco de referencia al momento de observarse. Desde cierto punto de vista, el concepto de cuerpo del dolor permite precisar esta "lupa" desde la cual observarse, para luego posteriormente, comprenderse.

Un poco más allá del observarse y del comprenderse, se abre la posibilidad de establecer una relación amable con el cuerpo del dolor propio y del otro, en otras palabras, se puede llegar a desarrollar una disposición compasiva hacia éste, ya que por una parte, es un aspecto común a los seres humanos (cada ser humano posee uno propio y heredado) y por otra parte, nos invita a trascenderlo, ya que a final de cuentas, este cuerpo que reactiva todo tipo de emociones negativas y dolorosas, no es la verdadera esencia ni identidad. Otra derivación que podría resultar evidenciable con la conciencia y un trato compasivo del cuerpo del dolor, es por ejemplo, si una persona que ha logrado identificar en sí el cuerpo del dolor, su historia y cómo opera en sí mismo, esta persona puede dejar de *padecer*

ciertos afectos, pudiendo *administrarlos* de forma funcional y consciente cuando se percate de ellos.

Otro de los aportes que pueden llevarse a la psicoterapia, desde la propuesta de Tolle, tiene relación con el uso funcional de la mente. Resulta importante señalar que para Tolle los pensamientos y la mente como tal tienen una funcionalidad clara y pueden ser beneficiosos siempre y cuando estén al servicio de las personas (y no viceversa). Al respecto, el autor señala: “Su mente es un instrumento, una herramienta. Está ahí para utilizarla en una tarea específica y cuando se termina la tarea, hay que dejarla de lado. Como se usa ahora, yo diría que el ochenta o noventa por ciento del pensamiento de la mayoría de las personas es, no sólo repetitivo e inútil, sino que por su naturaleza disfuncional y a menudo negativa, gran parte de él es también perjudicial. Observe su mente y descubrirá que esto es verdad. Ella causa una pérdida grave de energía vital” (Tolle, 2013, p.21).

En este sentido, al producirse la desidentificación de los pensamientos, lo que ocurre es que las personas comprenden, en un nivel profundo, que los pensamientos son solo una parte de su ser y de su vida, y que por ende pueden ser utilizados a su favor en situaciones específicas. De esta forma, el trascender la mente no significa eliminarla o prescindir de ella, sino más bien comprender que los pensamientos no nos definen ni nos controlan, pero que siempre estarán allí y que pueden cumplir funciones positivas. Es así que, al aceptar su presencia de manera amorosa y acogedora, es posible permitirles estar siempre, y utilizarlos solo cuando es necesario y funcional. Respecto a esto, Tolle señala: “La mente es un instrumento magnífico si se usa correctamente. Utilizada en forma inadecuada, sin embargo, se vuelve muy destructiva. Para decirlo en forma más exacta, no es tanto que usted la utilice inadecuadamente, generalmente usted no la utiliza en absoluto. Ella lo utiliza a usted. Esa es la enfermedad. Usted cree que usted es su mente. Ese es el engaño. El instrumento se ha apoderado de usted” (Tolle, 2013, p.18).

Uno de los planteamientos más relevantes de Tolle dice relación con la importancia de mantenerse en el momento presente, atento al aquí y al ahora. En torno a ello, deja de manifiesto cómo la mayoría de los seres humanos vive constantemente recordando situaciones pasadas (ya sean felices o dolorosas) o anticipándose a lo que podría o no

ocurrir más adelante (futuro) dejando completamente de lado el presente, lo que finalmente produce una distracción de lo único real. Al respecto señala Tolle (2013): “La mente, para asegurarse el control, busca continuamente cubrir el momento presente con el pasado y el futuro, y así la vitalidad y el potencial infinitamente creativo del Ser, que es inseparable del Ahora, queda cubierto por el tiempo, la verdadera naturaleza queda oscurecida por la mente. Se ha acumulado una carga cada vez más pesada de tiempo en la mente humana.” De esta forma, para el autor la mente nos mantiene anclados a momentos que no existen, que ya pasaron o que aún no ocurren, alejándonos de la realidad inmediata y tangible, y de la experiencia presente en el ahora.

Respecto de la importancia de la conexión con el presente, Tolle (2013) señala: “Dése cuenta profundamente de que el momento presente es todo lo que tiene. Haga del Ahora el foco primario de su vida. Mientras que antes usted habitaba en el tiempo y hacía breves visitas al Ahora, establezca su residencia en el Ahora y haga breves visitas al pasado y al futuro cuando se requieran para manejar los asuntos prácticos de la vida.” De lo anterior, la presencia en el Aquí y Ahora, surge como un aspecto que podría enriquecer a la psicoterapia tradicional y ser entrenable en el proceso mismo.

Finalmente, una temática relevante que se puede extrapolar de la visión de Tolle a la psicoterapia, tiene que ver con el desarrollo de la Conciencia Testigo. En este sentido, desarrollar esta capacidad de observación profunda, facilitaría la desidentificación con la mente y esto según el autor, llevaría en gran parte, a la liberación del sufrimiento. Si bien esto no es un hito que se logre de manera indefinida, sino más bien un proceso gradual, va permitiendo un darse cuenta con el tiempo de un campo mas amplio del funcionamiento de nuestra mente, y en definitiva, una conciencia mayor.

Comparación con otras orientaciones psicológicas

Dentro del marco de la presente reflexión, también se busca comparar el aporte de Tolle, con otras orientaciones psicológicas, como lo son la psicología tradicional y las psicologías contemplativas. Uno de los aspectos que diferencia la propuesta de Tolle de la psicoterapia, es que las personas que acceden a sus enseñanzas, no requieren contar con un motivo de consulta, o tener la necesidad de diagnóstico o incluso de tratamiento. En general, se podría hablar de que las personas que adhieren a la propuesta del autor están en algún proceso de

búsqueda espiritual, de exploración de algún sentido existencial, ofreciendo el autor un mapa comprensivo del funcionamiento psíquico y mental humano, que resulta cercano y asimilable por su audiencia. En contraste, muchas veces la psicología abusa de conceptos y terminologías técnicas, que generan una brecha para aquel que busca una comprensión menos teórica y más práctica a la realidad cotidiana.

Las “psicoterapias” occidentales suelen estar centradas en la búsqueda de cambios en los pacientes, y de soluciones desde lo psicológico, para lo cual se sirven del pensamiento reflexivo abocado a los temas de personalidad, patrones de infancia disfuncionales, conflictos intrapsíquicos e interpersonales, es decir, contenidos internos de la psique, todo lo cual se encuentra englobado como temas del ego desde la mira de Tolle. El autor, a diferencia de lo anteriormente señalado, si bien da cuenta de reconocer el ego y sus problemáticas, abordando su origen y funcionamiento, no lo considera como “lo verdadero”, y la práctica de su propuesta invita, más que al análisis, a la conexión con la esencia profunda, la dimensión espiritual. Para aquello, propone el desarrollo paulatino de un testigo interno, que es capaz de observar con cierta distancia el acontecer de la mente, las emociones y sensaciones. Es en este atestiguar que, una vez que se va asentando, se lograría el contacto directo y vivencial con la dimensión humana profunda.

Al observar el marco teórico y la metodología de trabajo de diversas corrientes de psicoterapia, es posible notar que la mayoría de ellas se centra en el pasado como el momento en que se gestan u originan los problemas psico-socio-emocionales de las personas. Al tener esta comprensión temporal y de causa-efecto de la vida y del desarrollo psíquico, estas corrientes inevitablemente tienden a centrarse en observar y analizar el pasado, ello a modo de identificar sucesos o circunstancias que pudieron llevar a la persona a encontrarse en la situación actual. Si bien se promueve la auto-observación y la aceptación en muchas corrientes, éstas tienen su foco en el pasado, alejando a la persona del aquí y ahora, y por tanto de la experiencia presente.

Por otro lado, los planteamientos de Tolle poseen una amplitud y aplicabilidad tal, que permiten que una vez instaladas las prácticas que propone el autor, se logre una perspectiva sobre las problemáticas que facilitaría el sobrellevarlas con mayor conciencia. Con este

punto se quiere señalar que si existen las condiciones de salud mental adecuadas, los planteamientos del autor facilitan un contacto con una vida más plena que perdura en el tiempo, y que incluso aquellas personas que se encuentren en una situación de vida satisfactoria pueden verse beneficiados al seguir las orientaciones del autor.

Por otra parte, existe una similitud entre la propuesta del autor y la psicoterapia Humanista Transpersonal, en que en la relación de ayuda, quien ejerce un rol de terapeuta, o asimilable a éste, cuenta con menos protagonismo como para influir teórica o técnicamente en el paciente. En ambas, se observa que podría tratarse de una suerte de modelaje, donde el “terapeuta”, al estar presente y en aceptación plena, podría “transmitir” esta forma de vida al paciente. Esto, a través de la observación y de una actitud coherente y congruente, más que a través sólo del diálogo o de la exposición de ideas.

Finalmente, uno de los aspectos a considerar respecto de la visión de Eckhart Tolle, y de la forma en que esta es transmitida (de manera masiva y a múltiples audiencias), es que existe el riesgo permanente de que cierto tipo de espectadores caigan inconscientemente en un bypass espiritual, sobre todo en el caso de personas que vean esta “forma” de vida como una escapatoria a problemas no resueltos. De esta manera, algunas personas podrían comenzar a incorporar hábitos como la presencia o la aceptación, de manera “superficial”, asumiendo o viviendo una falsa plenitud, cuando en realidad no han resuelto adecuadamente los problemas que debían resolver y han optado por evitarlos. Es por ello que se considera que lo ideal es que las personas que accedan a esta visión o a los planteamientos espirituales del autor, cuenten previamente con un trabajo reflexivo e introspectivo que les permita en primera instancia fortalecer su ego y tener conciencia de sus problemas y conflictos más profundos, todo ello para luego emerger hacia la consciencia plena.

2.5 Conclusiones

Si bien la propuesta de Tolle no constituye formalmente una teoría psicológica, se puede apreciar coincidencias importantes entre su propuesta y las llamadas psicologías contemplativas, asociadas a aquellas que integran la sabiduría de oriente, con elementos de la filosofía perenne. No obstante lo anterior, de la propuesta del autor se puede extraer elementos que son susceptibles de integrar a una psicoterapia de corriente Humanista Transpersonal (aunque no exclusivamente), ya que entre ambas existe el punto de encuentro de la mirada que integra la dimensión espiritual del ser humano.

Uno de los aportes centrales tiene que ver con la necesidad incesante de situarnos en el momento presente, y desde éste estado de presencia, observar y observarnos, con todo lo que acontece, siendo capaz de desarrollar la capacidad de tratar de forma ecuánime, es decir sin apegarnos ni rechazar, ningún contenido interno. La desidentificación también resulta importante, ya que como se menciona en la reflexión, la mente tiende a sentir a aquellos con lo que se ha identificado (emociones, deseos, experiencias, etc.) como parte suya, que no se desea perder. En este sentido aprender a observarse es aprender a no identificarse con los contenidos de conciencia, los cuales son siempre impermanentes, y nos mantienen en una dinámica de apego y rechazo, manteniéndonos así atrapados al sufrimiento. Al no estar identificados con los contenidos cambiantes de la mente, es posible el retorno a la identidad profunda, al sustrato esencial de la conciencia.

Resulta interesante la repercusión que ha tenido el autor a nivel mundial con una temática que muchas veces no resulta del gusto popular. Pareciera ser que cada vez va aumentando una audiencia que está en búsqueda de respuesta y comprensiones que vayan más allá que lo que hasta el momento han ofrecido la psicología y los dogmas religiosos. La categoría de maestro espiritual masivo, se ve facilitada por las interconexiones y la tecnología actual, que permite tener acceso fácil y rápido a material y contenido que el autor divulga.

En concordancia con lo planteado anteriormente, resulta relevante recordar que para Eckhart Tolle el comienzo de la liberación del sufrimiento implica reconocer este sufrimiento y reconocer nuestro cuerpo del dolor. Implica darnos cuenta que el sufrimiento es generalmente innecesario, y que es creado por la mente no observada. Es así que la

identificación con el sufrimiento se verá interrumpida cuando la mente sea observada, por la presencia consciente, por la conciencia testigo, la cual se encuentra anclada en el ser. De esta manera resulta vital lograr desidentificarnos de nuestra mente, ya que para el autor este es el camino hacia la liberación del sufrimiento. A su vez, resulta crucial la aceptación, en tanto para Tolle el grado de sufrimiento se correlaciona directamente con el grado de resistencia al presente, el cual a su vez se correlaciona con la fuerza de la identificación con la mente. Por tanto, en la medida en que los seres humanos se desidentifiquen de su mente, el sufrimiento irá diluyéndose.

Respecto del impacto que ha generado Eckhart Tolle en occidente, medio en el cual se ha posicionado como un guía o maestro espiritual, es posible plantear que el autor ha sido capaz de llegar a múltiples audiencias mediante un mensaje claro, con poco tecnicismo, el cual ha sido fácilmente comprendido por múltiples audiencias, a las cuales ha sido capaz de ajustarse mediante una postura cercana, humilde y coloquial. Por otro lado, se observa que es congruente con los mensajes que transmite, mostrándose lúcido, en presencia, y en aceptación total con su vida y con el entorno.

A nivel social, es necesario considerar aspectos socioculturales actuales a nivel mundial, donde cada vez se observa mayor interés de los seres humanos hacia los temas espirituales, existiendo mayor curiosidad, tolerancia y aceptación hacia la espiritualidad como un área o dimensión de vida a explorar. Finalmente, se observa que la población de occidente, al estar sumergida en el sistema capitalista, en el consumismo y la competitividad que impone la sociedad actual, está constantemente intentando escapar del sufrimiento que el sistema genera, y en este contexto la visión y propuesta de Tolle puede ser significada como una solución o una forma de afrontar de mejor manera la rutina frenética y el sufrimiento asociado a ella.

Pero al parecer lo anterior no terminaría por explicar el tan alto interés que provoca en el público, también podríamos aducir otras variables, entre ellas, a un estado de conciencia global y de una etapa humana especial. Para el autor particularmente, la humanidad se encuentra en una profunda crisis, una disfunción colectiva profunda, provocada por el predominio de la mente del ego sin conciencia. Atribuyendo a este aspecto las atrocidades, guerras, violencia que existen en las distintas latitudes del planeta. Desde una mirada

antropológica, la autora chilena Patricia May, expone que la humanidad se encuentra en crisis, por vivir desde un paradigma centrado en el ego y sus valores, con alto individualismo, competitividad, actividad descontrolada entre otros, y con una gran falta de equilibrio con el polo ligado a la calma, el silencio, la presencia y el servicio. Considera que las personas estamos dándonos cuenta que somos más que una mente hiper-racional en un mundo materialista, y que las frustraciones y crisis de sentido están propiciando una apertura hacia otra conciencia y paradigma. Al respecto señala May "Muchos se sienten en tierra de nadie, en un mundo sin respuestas y, es precisamente esto, esta incertidumbre lo que desierta la búsqueda y constituye el escenario preciso para abrir nuevos horizontes y nuevas miradas" (May, 2007, p. 20).

Queda implícito que en esta dinámica de funcionamiento global y particular a la vez, se encuentra el origen del sufrimiento, y que en la propuesta de Tolle, se encuentran elementos valiosos para integrar en el camino para una liberación profunda del sufrimiento.

3.1 Bibliografía

- May, P. (2014) “*De la cultura del ego a la cultura del alma*” . Chile: Editorial Catalonia
- Shaffer, D. & Kipp, K. (2005) “*Psicología del Desarrollo Infancia y Adolescencia*”. 7° edición. México: Editorial Cengage Learning
- Tolle, E. (2009) *El Silencio habla*. Madrid, España: Editorial Gaia
- Tolle, E. (2013) *El poder del ahora*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Grijalbo
- Tolle, E. (2016) *Una nueva tierra*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Debolsillo
- Welwood, J. (2002) “*Psicología del Despertar, Budismo, Psicoterapia y Transformación Personal*”. Barcelona, España: Editorial Kairós