

La psicología moderna a la luz de la psicología sufí

(Algunas reflexiones)

Samuel Bendeck Sotillos

Los buscadores postmodernos no tienen que ir muy lejos para encontrar información sobre la psicología sufí o sobre psicología espiritual en general, bien sea la de la Cábala (o hasídica), cristiana, hindú, budista, o cualquier otra psicología tradicional porque existen decenas de libros, periódicos y páginas de internet dedicados a este asunto. La pregunta que surge es: ¿se ha convertido la psicología sufí, como otras psicologías espirituales, en una mercancía más para el consumo de los occidentales? Y ¿cuál es el lugar de una antigua ciencia espiritual como el sufismo en el contexto de la psicología moderna que, en general, sólo ha comenzado a percibir las implicaciones de una visión del mundo cada vez más materialista y profana? Cuando hablamos sobre el sufismo o *tasawwuf* estamos reconociendo la «Unidad» trascendente, el corazón de todas las tradiciones espirituales según sus particulares ortodoxias, y no estamos sugiriendo de ninguna forma un enfoque pseudo-ecuménico cuando nos referimos a esa Unidad que no pertenece a ninguna tradición espiritual específica (Schuon 1993; ver también: Nasr, 1972, y Lings, 1977). El poeta sufí persa Sa'di nos enseña como evitar el riesgo de aplicar un enfoque pseudo-ecuménico a la senda espiritual:

*Como un compás tenemos un pie fijo en la Unidad divina
y con el otro viajamos dentro de otras religiones.*

(citado en Nurbakhsh, 2001)

Y muchos pueden recordar las palabras poéticas e instructivas de Rumi cuando declaró que su religión transcendía todos los nombres y formas, porque él no era «musulmán, ni cristiano, ni judío, ni zoroastriano»

(Nicholson, 1977), pues como los sufíes insisten repetidamente: «Los caminos hacia Dios son tan numerosos como las almas humanas». En occidente esta Unidad trascendente era conocida como la *philosophia perennis*, la filosofía perenne, y aunque ha existido desde tiempos inmemoriales la encontramos en las tradiciones indígenas y continuó con las posteriores religiones reveladas del mundo (Huxley, 1945).

Uno de los retos y dificultades de la psicología moderna es que existen múltiples psicologías, de modo que, cuando hablamos de psicología en general, resulta complicado no caer en generalizaciones o en simplificaciones excesivas, si bien puede identificarse en todas ellas un tema común como es la idea de que el ego, la personalidad, el sí mismo, el yo (o lo que se conoce como nafs en el sufismo) es el centro de lo que necesita ser cambiado, regulado, desarrollado o integrado de una forma u otra. Que esto se deba a la incapacidad de integrarse socialmente debido a algún acontecimiento ocurrido en la primera infancia, a no sentirse realizado con la propia vida o a una situación presente debida a alguna pulsión inconsciente, las diferentes razones son interminables y podrían interpretarse de modos muy distintos según sea la escuela psicológica o el modelo que se esté aplicando, lo cual también incluye una amplia variedad de términos diferentes que en general no se comparten —por desgracia, no existe ningún léxico psicológico normalizado lo que da lugar a numerosos malentendidos y confusiones tanto en los círculos de especialistas como entre no profesionales.

La psicología moderna puede contemplarse desde cuatro fases distintas, lo que se llama fuerzas en el campo





El hijo del hombre
René Magritte, 1964

de la psicología transpersonal. La primera fuerza en la psicología está asociada con el conductismo y fue desarrollada en primer lugar por B. F. Skinner que fue pionero de la teoría conductista. Pero fue el fisiólogo ruso Ivan Pavlov, que había descubierto el fenómeno del condicionamiento clásico o reflejo condicional en su estudio del sistema digestivo de los perros —que dio origen al famoso perro de Pavlov— quien popularizó el conductismo como un campo académico de estudio. Junto con los dos nombres anteriores se encuentra John B. Watson que también es un personaje importante en esta escuela de pensamiento.

La segunda fuerza en la psicología, el psicoanálisis, se atribuye evidentemente a la obra de Sigmund Freud y a sus intentos de descubrir conexiones en el inconsciente de sus pacientes mediante diversas técnicas que analizaban la transferencia y/o la resistencia del paciente.

La tercera fuerza en la psicología, la psicología humanista, fue una reacción tanto contra el conductismo como contra el psicoanálisis que apareció en los años cincuenta. Se enfoca en la dimensión humana, por ello se asocia frecuentemente con terapias centradas en la persona, y llegó a ser bien conocida por los trabajos de Carl Rogers y de Abraham H. Maslow. Un componente clave en esta psicología humanista es la filosofía existencial. Es importante subrayar que, junto con la psicología humanista, se desarrolló el Movimiento para el Potencial Humano, generalmente conocido como el movimiento de la Nueva Era.

Dentro de este ámbito experimental y ecléctico surgió la cuarta fuerza en psicología, la psicología transpersonal. Mientras investigaba la autoactualización, Abraham H. Maslow, que actuó como un instrumento en el establecimiento del campo de la psicología transpersonal, se dio cuenta de las limitaciones del modelo humanista. Lo que él llamó experiencias cumbre, le confirmaban que «la vida espiritual es... parte de la esencia humana. Es una característica que define la naturaleza humana, sin la cual la naturaleza humana no es una naturaleza completamente humana» (Maslow 1971). Y sin embargo fue Carl Jung quien acuñó el término «transpersonal» o *überpersönlich* en alemán.

La psicología transpersonal a menudo cita y se refiere a William James para legitimar dentro de la comunidad científica los estados alterados o no ordinarios de consciencia:

Nuestra consciencia normal de vigilia... sólo es un tipo especial de consciencia, mientras que junto a ella, separadas de ella tan sólo por una delgadísima pantalla, existen formas potenciales de consciencia totalmente diferentes. Podemos transitar por la vida sin presentir su existencia; pero si se aplica el estímulo adecuado, aparecen a nuestro alcance en toda su integridad... no puede haber una explicación definitiva de la totalidad del universo que no contemple todas esas otras formas de consciencia. La cuestión es cómo considerarlas... En cualquier caso, nos impiden dar por cerrada prematuramente nuestra visión de la realidad. (James, 1994)

Junto a las aportaciones de William James al campo de la psicología transpersonal encontramos a Aldous

Huxley, cuyas investigaciones en el campo de los estados no ordinarios de consciencia son bien conocidas; en su libro *La filosofía perenne* define una visión sobre un núcleo universal, común a todas las tradiciones religiosas del mundo, incluidas las tradiciones primordiales de los pueblos indígenas:

La metafísica que reconoce una Realidad divina consustancial al mundo de las cosas, de las vidas y de las mentes, la psicología que encuentra en el alma algo similar, o incluso idéntico a la Realidad divina, la ética que sitúa el destino definitivo del hombre en el conocimiento de la Base inmanente y trascendente de todos los seres son inmemoriales y universales. Pueden encontrarse rudimentos de la filosofía perenne en la sabiduría tradicional de los pueblos primitivos en cada región del mundo y, en su forma plenamente desarrollada, ocupa un lugar en cada una de las principales religiones. (Huxley, 1945)

Si bien lo que Huxley hacía era presentar el punto de vista de las tradiciones espirituales del mundo sobre la Unidad trascendente, creó, sin darse cuenta y quizás sin saberlo, un espacio para que los seguidores de la psicología transpersonal usaran la «filosofía perenne» para sus propios fines, porque existían muchas dificultades epistemológicas para desarrollar este nuevo campo. En primer lugar, establecía un modelo psicológico para el multiculturalismo que podía tomarse como punto de partida, como por ejemplo el pluralismo religioso o el Movimiento Interconfesional para estudiar tradiciones distintas de la propia, especialmente si se tienen en cuenta la violencia, la confusión y los falsos conceptos que la diversidad religiosa parece engendrar en la fase actual de este ciclo. Y en segundo lugar, creaba una perspectiva igualitaria entre las distintas tradiciones religiosas que inevitablemente afirmaba que son todas «una», creando una falsa apariencia de Unidad trascendente. Y aunque muchos en la edad post-moderna podrían plantearse qué hay de malo a este respecto en el multiculturalismo o incluso en el igualitarismo, este punto de vista opera a menudo con un enfoque pseudo-ecuménico que normalmente resalta las semejanzas e ignora las diferencias, sin darse cuenta de que el punto central es la Unidad trascendente, lo Absoluto, lo Divino, donde se hallan reunidas y se entienden esas semejanzas y sus correspondientes diferencias.

Aunque el reconocimiento de la dimensión espiritual en la psicología y la ciencia moderna ha dado al hombre post-moderno una visión que va más allá del dualismo cartesiano y del materialismo occidental, también ha confundido y desdibujado algunas distinciones que tradicionalmente habían sido respetadas y bien entendidas. En primer lugar, por avanzada que llegue a ser una psicología —incluso la psicología transpersonal—, no puede ocupar el lugar de una tradición espiritual auténtica; es decir, sin pertenecer o unirse a una senda espiritual (*tariqat*) y recibir la iniciación (*selselah*), técnicamente no se está en la Senda. En segundo lugar, un psicólogo/terapeuta tiene un papel distinto al de un guía espiritual (*sheij* o *morshid*) y lo mismo sucede con el cliente, que no es un discípulo



lo espiritual del psicólogo/terapeuta. En tercer lugar, el resultado final de la psicología es distinto de la subsistencia en Dios (*baqā billāh*) o de la realización en Dios, que preconiza el camino espiritual. Debemos insistir en la gran diferencia que existe entre la liberación espiritual y el desarrollo de un ego más funcional o más realizado para superar o aceptar sus necesidades y sus deseos. Y sin embargo hay áreas en las cuales la psicología puede quizás ayudar al hombre post-moderno en estos tiempos difíciles, aunque no como sustituto del camino espiritual, sino tal vez dando apoyo a aquellos que sientan que lo necesitan. Teniendo en cuenta que, en el ciclo actual, hay pocos guías auténticos y realizados y que la humanidad está hoy demasiado ocupada y cargada con preocupaciones mundanales para ponerse a buscar un guía idóneo y vivir cerca de él, aquellos que sienten la necesidad de un mayor apoyo fuera del camino espiritual, pueden recibirlo de esta manera. Otra forma en la que la psicología moderna puede ayudar es a través del proceso de «reflejo» de comportamientos y patrones fijos y condicionados dentro del tejido de la supuesta identidad propia (*nafs*), para que cada uno pueda ver sus puntos ciegos; buen ejemplo de este trabajo son las historias humorísticas de enseñanza sufi del Mollah Nasruddin con sus observaciones tipo *koan* sobre la condición humana. Esto no es, sin embargo, más que una breve aproximación a un tema largo y complicado, porque la cuestión es saber si la psicología moderna atiende necesidades y/o traumas que se encuentran fuera del alcance de los enfoques espirituales tradicionales. Y si tal es el caso, ¿por qué es así?, ¿qué ha cambiado en la condición humana, que no se puede aprehender desde la dimensión espiritual? Y esto, ¿es solamente la asunción de una visión del mundo de progreso o de evolución que nos viene a la mente y que desafía al mundo espiritual? El Profeta Mohammad previó esta crisis. «¡No habrá ningún tiempo al que no siga uno peor!».

Un desafío titánico al que se enfrentan los buscadores de la Verdad (*sālek*) en la post-modernidad es la aparición de un camino espiritual auténtico secuestrado, en cierto modo, por la pseudo-religión o la psicología espiritualizada de la Nueva Era o por enfoques espirituales alternativos (Guénon, 1942). Aunque la psicología moderna o transpersonal ha recorrido un largo camino al reconocer la importancia de la dimensión espiritual, es importante recordar que: «La conexión con el orden metafísico proporciona a la psicología espiritual criterios cualitativos de los que carece absolutamente la psicología profana...» (Burckhardt, 1990). Tradiciones como el sufismo han probado su validez a lo largo del tiempo, han funcionado; tenemos pruebas cualitativas de que otras personas, a menudo mantenidas intencionadamente en el anonimato, han caminado antes que nosotros y se han transformado o, en el sentido esotérico, han aplicado el axioma sufi perenne: «Muere antes de morir», que se refiere a hacer «morir» el falso sentido del yo (*nafs*). El problema de la psicología, incluso refiriéndose a la dimensión transpersonal, es que: «Dicho muy sencillamente, *tiene*

que ser alguien antes de que puedas ser nadie» (Wilber, Engler & Brown, 1986). Sin embargo en el proceso de convertirnos en «alguien», ¿cómo sabemos o discernimos que no nos hemos convertido en un «nadie», que no es sino otra cara del ego (*nafs*), en vez de haberlo transcendido? Porque como todos los caminos espirituales nos cuentan «El ego hace trampas continuamente, de tal forma que cuando intentas desenredar una parte del nudo, estás tirando de la cuerda y sólo consigues apretarlo más en otro lugar, así que siempre estás atrapado en él» (Trungpa, 1991). Y terminamos donde empezamos dejando al sabio andalusí Ibn 'Arabi resumir con otras palabras toda esta discusión:

...apuntando al hecho de que aquel que se conoce a sí mismo ve que toda su existencia es Su existencia, y no ve que tenga lugar ningún cambio en su propia esencia o en sus atributos, dándose cuenta de que él no era la existencia de su esencia, sino que tan sólo era un ignorante respecto al conocimiento de sí mismo. Porque cuando tú te conoces a ti mismo, se elimina tu egoísmo y sabes que no eres otro que Dios. (Ibn 'Arabi, 1976)

Mis agradecimientos para Mr. Parviz Rasti, que actuó como catalizador de muchas de las ideas y de las reflexiones discutidas en este artículo, a lo largo de las numerosas conversaciones que ambos mantuvimos en el Sufi Coffee Shop en Mountain View, California.

Referencias

- Burckhardt, T. (1990). *An Introduction to Sufism*. Wellingborough, Northamptonshire: Crucible.
- Guénon, R. (1942). *The Crisis of the Modern World*. Londres: Luzac and Co.
- Huxley, A. (1945). *The Perennial Philosophy*. NY: Harper Collins Publishers.
- Ibn 'Arabi (1976). «Whoso Knoweth Himself...». Londres: Beshara Publications.
- James, W. (1994). *The Varieties of Religious Experience*. NY: Random House, Inc.
- Lings, M. (1977). *What is Sufism?* Los Angeles, CA: University of California Press.
- Maslow, A. H. (1971). *The Further Reaches of Human Nature*. NY: Viking Adult.
- Nasr, S. H. (1972). *Sufi Essays*. Londres: Allen & Unwin.
- Nicholson, R. A. (1977). Trad. *Selected Poems from the Divani Shamsi Tabriz*. Cambridge University Press.
- Nurbakhsh, J. (2003). *La psicología sufi*. Editorial Nur, 2ª edición.
- Nurbakhsh, J. (2001). *En la Taberna, paraíso del sufi*. Editorial Nur, 2ª edición.
- Schuon, F. (1993). *The Transcendent Unity of Religions*. Wheaton, Illinois: Theosophical Publishing House.
- Stoddart, W. (1976). *Sufism: The Mystical Doctrines and Methods of Islam*. NY: Samuel Weiser, Inc.
- Trungpa, C. (1991). *Meditation in Action*. Massachusetts: Shambhala Publications, Inc.
- Wilber, K., Engler, J. & Brown, D. (1986). *Transformations of Consciousness*. Boston, Massachusetts: Shambhala Publications, Inc.

