XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2007.

Reflexiones sobre la noción de conciencia en el yoga y en el psicoanálisis.

Idoyaga Molina, Anatile y Sainar, María Mercedes.

Cita:

Idoyaga Molina, Anatile y Sainar, María Mercedes (2007). *Reflexiones sobre la noción de conciencia en el yoga y en el psicoanálisis. XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-073/25>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/e8Ps/KuD>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

REFLEXIONES SOBRE LA NOCIÓN DE CONCIENCIA EN EL YOGA Y EN EL PSICOANÁLISIS

Idoyaga Molina, Anatilde; Sainar, María Mercedes
Centro Argentino de Etnología Americana - CONICET. Argentina

RESUMEN

Sobre la base de materiales originales recabados personalmente en el área metropolitana entre especialistas y usuarios de yoga, las autoras reflexionan sobre los contenidos y asociaciones que implican los conceptos de conciencia y “hacer consciente” en relación con el proceso terapéutico en las prácticas del yoga y del psicoanálisis. En este sentido, las autoras señalan la similitud de expresiones referidas y la importancia que ambas terapias otorgan a la toma de conciencia de los hechos que explican el origen del mal. Posteriormente, dan cuenta de la gran cantidad de diferencias que suponen las teorías del yoga y las teorías psicoterapéuticas, en lo que hace a diferentes niveles de análisis, los que en definitiva, de acuerdo con las autoras, se subsumen en los cuerpos de conocimientos y creencias doctrinarios a que remiten el yoga y las psicoterapias.

Palabras clave

Terapia Yoga Psicoterapia Buenos Aires

ABSTRACT

REFLECTIONS ABOUT NOTION OF CONSCIOUSNESS IN YOGA AND PSYCHOANALYSIS

Based on original material, the authors distinguish notions of consciousness in yoga and psychoanalysis. They analyze the contents and associations of “making conscious” in both therapies, stating similarities and differences and remarking the importance of this concept in both disciplines.

Key words

Therapy Yoga Psychotherapy Buenos Aires

INTRODUCCIÓN

El yoga es una de las terapias alternativas más utilizadas en la Argentina (Carozzi, 2001; Idoyaga Molina, 2005; Saizar, 2003), suele destacarse entre las prácticas de este tipo por ser una oferta que cubre las posibilidades de todos los sectores socioeconómicos del área metropolitana, es a la vez una de las más aconsejadas -si no la más- como terapia complementaria por biomédicos y psicoterapeutas, especialmente los cognitivos (Korman et al, 2006). Si bien estos terapeutas mayoritariamente no ven al yoga como una medicina holística integradora de dietas, ejercicios, prácticas de meditación, relajación y de manejo de energías aunadas en una única cosmovisión, con soporte en una filosofía de raigambre oriental, sino como un conjunto de ejercicios suaves y de otras prácticas que mejoran la calidad de vida del enfermo. Así, en el campo psicoterapéutico se suelen recomendar la meditación y la relajación ya que aportan a mejorar las situaciones y trastornos de ansiedad, mientras que los biomédicos suelen recomendar el yoga en pacientes que padecen de artritis, de problemas de columna, de diabetes, de parkinson, de enfermedades crónicas que implican sufrimiento y dolor y para cursos de pre-parto.

En esta ocasión pretendemos analizar las ideas de conciencia y de hacer consciente en el yoga y el psicoanálisis en virtud de que aunque se refieren expresiones similares y refieren al carácter terapéutico de la toma de conciencia, los procesos aludidos en uno y otro caso más allá de escasas similitudes se fundan en concepciones diferentes.

METODOLOGÍA

Los materiales sobre los que nos basamos fueron recabados por una de nosotras (Mercedes Saizar) en el Área Metropolitana desde enero del 2002 hasta el presente. La labor de campo incluyó entrevistas abiertas extensas y recurrentes a informantes calificados y grupos naturales (Coreil, 1995). Consideramos como informantes calificados a usuarios pasados y presentes del yoga, a enfermos y sus familiares, vale decir aquellos que recurrieron al yoga como una opción terapéutica no sólo en complementariedad con la biomedicina sino también en complementariedad con otras terapias y a quienes utilizaron el yoga en forma exclusiva. El abordaje metodológico se valió además de la observación y la observación participantes en varios centros de práctica de la disciplina que nos ocupa. Estos centros se seleccionaron teniendo en cuenta su diversidad desde variadas perspectivas, tales como localización del centro, costo o gratuidad de la oferta, sectores sociales a los que iba dirigidas la enseñanza-práctica, características de los profesionales, distinguiendo los formados sistemáticamente (incluso en universidades) de los autodidactas.

Esta línea de investigación se inscribe en las llevadas adelante en relación con varios proyectos financiados y auspiciados por el CONICET y la Secretaría de Ciencia Tecnología e Innovación Productiva de la Nación, que se desarrollaron y desarrollan en Centro Argentino de Etnología Americana, bajo la dirección de una de nosotras (Idoyaga Molina). Es por ello, que expresamos nuestro agradecimiento a las instituciones mencionadas.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR CONCIENCIA?

En este punto reseñaremos brevemente, dado el espacio disponible en la ocasión, las nociones que hacen a la idea de

conciencia y las prácticas que posibilitan el “hacer consciente” sucesos ligados a los fenómenos de la enfermedad en el yoga y en el psicoanálisis.

a) Conciencia y hacer consciente en el yoga

En el yoga se suele afirmar que el sufrimiento desconoce o, lo que es lo mismo no es consciente de las causas que se manifiestan ciertos malestares, enfermedades -incluso graves- u otros problemas de índole afectiva, social o laboral que impiden alcanzar una buena calidad de vida.

Está claro que este no tener conciencia no se asocia ni contrapone a una categoría de inconsciente, como lo plantea el psicoanálisis. Más bien la enfermedad es vista como resultado de la ignorancia que lleva la ser humano a cometer actos equivocados, los que producen *karma* (sustancia) y por ello atrapan al sujeto en la rueda de las reencarnaciones, de la que sólo se puede liberar al convertirse el individuo en un puro *atman* (inmaterialidad, partícula divina, eterna o lo único o lo absoluto) (Eliade, 1999; Masson Oursel, 1962; Zimmer, 1979).

Más específicamente, de acuerdo a las refiguraciones que ha tenido la teoría oriental en el Área Metropolitana, generan *karma* y, por ende, enfermedad las acciones moralmente malas o injustas que cada individuo realiza, las energías negativas de otros individuos o de ambientes que alcanzan al sujeto, los desequilibrios entre las entidades que integran la persona (cuerpo denso, cuerpo etéreo, *chakras* y partícula divina). Fuese cualesquiera de estas la causa actuante, el mal se hace evidente como cúmulos o concentraciones de energía en el cuerpo denso que impiden el necesario fluir de la misma, fluir que a su vez garantiza la salud (Saizar, 2005).

La terapia incluye el manejo de energía mediante el ejercicio o movimiento del cuerpo denso a través de las asanas (movimientos pautados que permiten la ejecución de las posiciones clásicas del yoga), el control de la respiración, la relajación y la meditación; actividades que por sí mismas posibilitan que el usuario descubra y comprenda los motivos que han dado origen a su dolencia. Esta toma de conciencia, si bien contribuye no siempre implica la sanación definitiva. No obstante, se trata de un paso trascendente si el sujeto ha logrado aquietar pensamientos, sensaciones y emociones para alcanzar la conciencia de sí o conocimiento, téngase presente que pensamientos, emociones y sensaciones integran la esfera de lo material del mismo modo que el cuerpo físico. Es claro que al poner en movimiento el cuerpo denso y las otras entidades del sujeto a través de la ejecución de las asanas y, por ende, del manejo de energía, el conocimiento del origen o de los orígenes del mal se hacen evidentes en el nivel de la materia, más precisamente del cuerpo denso, el que involucra la sustancia mental y emocional. Desde esta perspectiva, no es necesaria la mediación de la palabra como evidencia de toma de conciencia.

“La mente funciona continuamente. Ellos dan ejemplo todos de animales. Dicen: la mente es como un mono, que no se queda quieta ni un momento. Cuando un hindú dice mente está hablando de mente y emoción. Nosotros mente lo tenemos como muy creídos que solamente es lo intelectual. Lo emocional es tan mente para ellos y exige el mismo desapego, es más difícil, sobre todo para nosotros los occidentales, que somos tan emocionales. Debajo de cada idea hay una emoción primitiva, es como una segunda instancia. Vos borrás lo intelectual, lo racional, y debajo de eso hubo una impresión de una emoción, que sostiene. El trabajo sería, del yoga, sería dar a través del cuerpo y de la respiración, con la liberación de esa emoción, hacer como ese contacto directo, viste que todo lo emocional está en el cuerpo, todo, absolutamente toda la memoria emocional. Esa emoción, para poder liberarla, atravesarla, vos no te podés desapegar de lo que no conocés. Es un trabajo de autoconocimiento, pero das en una primera instancia con lo mental exclusivamente racional y en una segunda instancia, das con la emoción que sustenta lo mental. Si vos

tenés un nudo en la espalda, una contractura, esa contractura tiene un punto emocional, un punto en donde el cuerpo se defendió. Para vos poder liberar y meditar tranquila, tenés que desarmar la contractura, si no, no podés. En el proceso de desarmar la contractura, tiene que aparecer en la conciencia la emoción que provocó esto. Eso es duro, es duro el trabajo, no te puede pasar desapercibido, porque ni bien vos empieces a mover el cuerpo, movilizás toda tu memoria emocional”. (Ana, especialista)

“La liberación de toda la emoción para llegar a un estado de tranquilidad, de calma, de cierto equilibrio. Para los occidentales lo emocional es particularmente importante, es particularmente reprimido, más que importante, reprimido, entonces ni bien entra en un trabajo de contacto profundo con el cuerpo, lo primero que surgen son esas cosas...Se perciben como dolores, esas ganas de llorar...todo junto, y a veces se percibe también como palabras, como palabra, como idea que te viene, un recuerdo, no solamente, digamos, no viene ciega...Vos haces un ejercicio y eso desbloquea. En ese mismo acto liberás, porque en realidad no es que vos liberés ni resuelvas el problema, no es que vos liberés la contractura, lo que vos buscás es desapegarte en el cuerpo, o sea lo que buscás no es resolver el conflicto, en primera instancia, es simplemente resolver en el cuerpo, que aparezca en la conciencia. Ni bien aparece en la conciencia eso, se atraviesa. No necesariamente aparece en la conciencia, no, mi experiencia es que no. Sí aparece a veces como palabra, palabra como idea, nunca al revés” (Inés, especialista)

b) Conciencia y hacer consciente en el psicoanálisis

Para el psicoanálisis los fenómenos conscientes son una clara minoría, comportamientos, actitudes, deseos y repeticiones competitivas se deben a causas que guarda el inconsciente y, que por ende el individuo desconoce. La idea de consciente se contrapone a los conceptos de inconsciente e infra-consciente, y es el nivel del inconsciente donde se hallan las motivaciones profundas y verdaderas que dan cuenta de los comportamientos de los hombres, incluso de aquellos que involucran conductas desviadas o que son definibles como traumas o trastornos mentales.

Aquello velado en el inconsciente puede revelarse a través del proceso terapéutico, guiado por el analista que posibilita que el usuario descubra los motivos y los mecanismos que modelan sus comportamientos e interacciones con los otros. Se trata de un esfuerzo paulatino continuo y prolongado que requiere de la reflexión progresiva, en la cual la guía del analista es imprescindible para que el sujeto descubra y puede expresar en palabras los hechos originarios en los que se enraízan (Laplanche y Pontalis, 1981) sus características de personalidad, sus traumas y las manifestaciones de sus trastornos como fobias, ansiedades, etc.

CONCLUSIONES

Si bien algunos usuarios del yoga han hecho uso también de ofertas psicoterapéuticas y muchas veces el lenguaje utilizado por ellos -y por los otros usuarios del yoga- parecería remitir a conceptos de las psicoterapias occidentales, en especial del psicoanálisis, una profundización de los significados aludidos y asociados en el yoga a expresiones como conciencia y “hacer consciente es terapéutico” nos permite inmediatamente ver las grandes diferencias que existen entre el campo psi- y las técnicas del yoga.

En el sentido apuntado, las similitudes entre yoga y psicoanálisis se acaban en la mera concepción de que hacer consciente la causa de un mal se relaciona con el fenómeno terapéutico.

Por el contrario, las diferencias involucradas en las expresiones/conceptos que estamos considerando son numerosas. En primer lugar, en el yoga la toma de conciencia o auto-conocimiento es rápido y deviene de la ejercitación o meditación individual, mientras que en el psicoanálisis el proceso de toma de con-

ciencia es lento, progresivo y requiere de la guía del analista. En segundo término, en el yoga conciencia se opone a ignorancia, mientras consciente en el psicoanálisis se opone a inconsciente, un concepto central para la teoría analítica que la teoría del yoga desconoce. En tercera instancia, la toma de conciencia se da en el yoga como resultado del fluir de la energía y se experimenta en las entidades que integran la persona, especialmente se hace notoria en el cuerpo denso (el que incluye pensamiento y emoción) sin que sea necesario que el doliente pueda expresar en palabras la emoción o la circunstancias vividas en la experiencia del yoga, mientras que en el psicoanálisis el cuerpo nada experimenta sino que se trata de una comprensión intelectual de causas que motivan comportamientos y traumas en términos de la teoría psicoanalítica, que separa mente y cuerpo y que atribuye un papel sustancial a la puesta en palabras del conflicto como medio que expresa la toma de conciencia. Desde un cuarto punto de vista, la explicación del yoga involucra nociones del campo religioso como la de energía que debe entenderse como una estructura equivalente a la de mana (1) o potencia generalizada (Saizar, en prensa). Finalmente, es claro que en el yoga cuerpo, mente, emoción, afectos, no son conceptos diferentes sino expresiones reducibles a una sola categoría: la de materia, son, por lo tanto, equiparables, mientras que para el psicoanálisis, así como en general para las psicoterapias, cuerpo y mente son realidades diferentes, no equiparables, incluso realidades pensadas como objetivas. Habitualmente, en las teorías occidentales cuerpo y mente se han descrito como entidades y/o categorías opuestas, aunque en posible interacción como se advierte en los conceptos de somatización, efecto placebo, histeria por conversión y otros.

En fin, las diferencias en cuestión pueden ser motivo de reflexión para los especialistas o algunos usuarios del yoga, generalmente estas disquisiciones carecen de interés para los especialistas en psicoterapias, quienes suelen recomendar el yoga en virtud de las mejoras concretas y comprobadas empíricamente que han observado en algunos usuarios de la terapéutica de raigambre oriental.

Creemos que la mayor y diferencia radica en que los conceptos y las prácticas terapéuticas del yoga se integran en una concepción filosófica y religiosa del cosmos, la vida, la sociedad y el hombre, mientras que la teoría psicoanalítica en particular y las teorías psicoterapéuticas en general, se integran en el devenir histórico de las teorías científicas de occidente. Esta explicación en relación con el marco integrativo de ambas teorías es a la vez totalizadora ya que da cuenta de cualquier diferencia e incluso de las posibles similitudes.

NOTAS

(1) De acuerdo a Gerard van der Leew (1964) la noción de mana refiere a un poder o influjo no físico pero que se revela en lo físico. Se trata de un poder que se comprueba siempre empíricamente. Significa, finalmente, poder de verdad.

BIBLIOGRAFÍA

- CAROZZI, María Julia (2001) Nueva Era y Terapias Alternativas. Construyendo significados en el discurso y la interacción. Buenos Aires: Ediciones de la Universidad Católica Argentina.
- COREIL, Jane (1995) Group interview methods in community health research. *Medical Anthropology*, 16 (3).
- ELIADE, Mircea (1999) Técnicas de Yoga. Buenos Aires: Kairos.
- KORMAN, Guido; SAIZAR, Mercedes y GARAY, Cristian: La recomendación por parte de psioterapeutas cognitivos de la práctica del yoga como estrategia complementaria de la terapia, En XIII Jornadas de Investigación y II Encuentro de Investigadores del MERCOSUR, Paradigmas, Métodos y Técnicas, Buenos Aires, 10 al 12 de Agosto de 2006.
- LAPLANCHE, Pontalise J. (1981) Diccionario de Psicoanálisis. Barcelona: Labor.
- LEEUW, Gerard van der (1964) Fenomenología de la religión. México: Fondo de Cultura Económica.

MASSON-OURSEL, Paul (1962) El yoga. Buenos Aires: EUDEBA.

SAIZAR, Mercedes (2003) El yoga y los discursos sobre la salud. Mitológicas, XVII.

----- (2005) Nuevas búsquedas de salud. El Yoga en el área Metropolitana. Buenos Aires: CAEA Editorial.

ZIMMER, Henry (1979) Filosofías de la India. Buenos Aires: EUDEBA.