

INTRODUCCIÓN

Este libro germinó como resultado de la fertilización de dos ideas básicas. Una es el concepto freudiano de la represión, que incluye el retorno de lo que se reprime de una forma simbólica, como un síntoma. La otra es la doctrina budista del anātman, “no yo”. Si nuestra noción de que hay un yo autónomo y arraigado en sí es una ficción, si el ego es de hecho una construcción mental internalizada socialmente, entonces quizá nuestra represión fundamental no sea la de los deseos sexuales (como pensaba Freud) ni el miedo a la muerte (como piensan muchos psicólogos existenciales), sino la muy válida sospecha de que “yo” no soy real. Este cambio de énfasis, del instinto libidinal a la manera en que entendemos nuestra situación en el mundo, abre posibilidades que no permitía el psicoanálisis clásico, muchas de ellas ya exploradas por el existencialismo y el budismo, como vamos a ver.

Cuando tomamos en serio esas posibilidades comienza a girar una red de relaciones entre campos de investigación que por lo regular comprendíamos que eran distintos.

Dice un triste comentario en nuestro dividido mundo intelectual que este libro debería iniciar disculpándose por enganchar juntos a tres caballos supuestamente diferentes. La justificación es sencilla. Aun cuando se diferencien en sus métodos y objetivos, la psicoterapia, el existencialismo y el budismo abordan muchos temas fundamentales en común.

Por lo tanto, podemos aprovechar la comparación de lo que estas disciplinas consideran que han aprendido. Además de una afinidad histórica entre el psicoanálisis y el existencialismo y de los enlaces más recientes entre el budismo y la psicología occidental (como en la psicología transpersonal), ha habido diversos estudios sobre el budismo y el existencialismo: Nietzsche y el budismo, Heidegger y el budismo, etcétera. ¿Por qué no reunir entonces a las tres tradiciones en un estudio receptivo a lo que ha descubierto cada una de ellas? Algunas figuras importantes dentro de cada una de las tres han llegado a muchas de las mismas conclusiones acerca de los problemas de la vida y la muerte y de la vida en la muerte. Por ejemplo, que lo que se considera como normal en la actualidad es un grado inferior de psicopatología, generalmente inadvertido por ser tan común; que la negación de la muerte envenena a la vida; que el ego-yo supuestamente autónomo está condicionado de formas de las que normalmente no es consciente; y que es posible llegar a ser más libres si se toma más conciencia de los procesos mentales, transformación que promueven las tres tradiciones.

Darme cuenta de estas y otras semejanzas hizo que me preguntara sobre las relaciones que había entre ellas. ¿De qué modo constelan esos acuerdos? A pesar de las diferencias que cabría esperar, ¿podría, no obstante, un estudio interdisciplinario adumbrar una comprensión compartida acerca de la condición humana e incluso, quizá, algunas razones básicas que expliquen nuestra evidente incapacidad para ser felices?

El psicoanálisis ha pasado por mucho a lo largo de un siglo y el mismo Freud tendría problemas para reconocer buena parte de su progeñe. Entre esos descendientes, el análisis junguiano y, más recientemente, la psicología transpersonal han atraído gran parte de la atención de los estudiantes de religiones. Este libro se enfoca en el psicoanálisis existencial, que se originó a partir de una fértil unión temprana entre el freudianismo y la fenomenología, en especial en la obra de Heidegger, *Ser y tiempo*. La figura más innovadora fue el psiquiatra suizo Ludwig Binswanger, que se distinguió también por haber sido capaz de discrepar de Freud sin que eso provocara un rompimiento entre ambos.

Por razones que se vuelven claras en el capítulo 2, pienso que este movimiento original cometió un error al aliarse con el Heidegger de los primeros años y que lo que siguió tiene más la influencia de la segunda y la tercera generación de psicólogos existencialistas en Estados Unidos. Entre los analistas se hallan Rollo May e Irvin Yalom y entre los académicos Norman O. Brown y la mayor parte de los libros de Ernest Becker, cuyas influyentes obras, *La negación de la muerte* y *Huida del mal* (esta última inconclusa, debido a su fallecimiento) empleo en el capítulo 1 para resumir el enfoque existencial acerca del psicoanálisis.

Estos personajes son más pragmáticos que los de la primera generación. Para ellos el término “existencial” en la psicología existencial no significa tanto existencialismo, sino estar arraigado en los asuntos fundamentales de la vida y la muerte, la libertad y la responsabilidad, la carencia de fundamento y la carencia de sentido. A pesar de ello (o quizá debido a esto), sus descubrimientos demuestran una notable concordancia con lo mejor de la tradición existencialista. Becker hace muchas referencias a Pascal y a Kierkegaard y es posible que haya encontrado mucho material en Nietzsche y Sartre para reforzar sus conclusiones. Esta confluencia es importante porque es uno de los sitios fértiles en los que coinciden en la actualidad la ciencia y la filosofía. El psicoanálisis, junto a la psicoterapia, es muchas cosas: es una religión (con un fundador, dogma y cismas), una filosofía (ni Freud ni muchos después de él pudieron resistirse a hacer extrapolaciones metafísicas), pero también, quizá, fue el inicio rudimentario y burdo de algo que es capaz de aprender de sus errores. Un ejemplo relevante de esa autocorrección es que, en lugar de las disputas doctrinales en las que se ocupaba el psicoanálisis de los primeros días, los terapeutas contemporáneos están más conscientes de la relatividad de sus constructos teóricos. No obstante, esto es apenas un descubrimiento reciente, como vamos a ver.

Los pensadores existencialistas más importantes enfatizan asimismo que filosofar debería conducirnos a una transformación personal en la manera en que vivimos y eso hace que sus filosofías sean tanto terapéuticas como conceptuales. Nietzsche descubrió nuestro resentimiento

y la forma en que proyectamos un mundo espiritual “superior” para compensar nuestra incapacidad de sentirnos cómodos en este. La moderna desaparición de ese otro mundo nos ha dejado nihilistas y con la difícil tarea de reevaluar este mundo. En *Ser y tiempo* Heidegger argumenta que hacernos conscientes de la muerte puede abrirnos la posibilidad de una vida auténtica y hace hincapié en la íntima conexión que hay entre esa autenticidad y el modo en que experimentamos el tiempo. Sartre es más pesimista. Dice que la conciencia humana siempre está carente porque nuestra nada no puede evitar ansiar el ser supuestamente autocimentado de las cosas objetivas. La solución que encuentra Kierkegaard para la ansiedad que acecha nuestra existencia es volvernos completamente ansiosos y dejar que la ansiedad drague y devore todos nuestros “limitados extremos”, aquellas seguridades psicológicas que hemos instalado a nuestro alrededor y luego “olvidado”, para ocultarnos en un mundo seguro pero constreñido.

En este libro, contemplaremos e integraremos los temas antes mencionados dentro de un marco de referencia predominantemente budista, ya que concuerdan con lo que tiene que decir el budismo acerca de la relación que hay entre *duḥkha* (nuestro desasosiego humano) y la engañosa noción de que hay un yo. Al igual que Nietzsche, el budismo niega que haya un Dios y un “mundo superior”, puesto que la diferencia entre *samsāra* y *nirvāṇa* se encuentra en la manera en que uno experimenta este mundo. Del mismo modo que *Ser y tiempo*, el budismo advierte una relación entre la autenticidad y otra forma de percibir el tiempo. No obstante, su comprensión de esa relación implica una crítica de la temporalidad que recomienda Heidegger. El budismo concuerda con Sartre en que la conciencia egoica es carente, pero su deconstrucción de la dualidad entre la conciencia y el objeto permite una solución que Sartre no visualizó. A semejanza de la actitud de Kierkegaard con respecto a la ansiedad, la solución budista para el problema de *duḥkha* no es evadirlo, sino convertirse en él y ver lo que eso nos hace.

El Buda Shakyamuni declaró que él solo enseñó el hecho de que sentimos *duḥkha* y cómo ponerle fin. El camino para terminar con

duḥkha requiere el desarrollo de la conciencia, ya que, al igual que en la psicoterapia, la transformación ocurre a través de la visión profunda y no hay visión más importante que la de darse cuenta de que el yo no existe. Para el budismo, la causa raíz del sufrimiento es la ilusión de que hay un yo. En respuesta al énfasis existencial y psicológico sobre la represión de la muerte, el budismo ve el problema de la vida que teme a la muerte tan solo como una versión de nuestro problema más general con el pensamiento bipolar. Distinguimos un polo (por ejemplo el éxito) de su opuesto (el fracaso) para alcanzar el primero y rechazar el otro, pero esa bifurcación no funciona porque los dos términos son interdependientes. Dado que el significado de uno depende de la negación del otro podemos tener ambos o ninguno, las dos caras de una sola moneda. De manera que nuestra esperanza de tener éxito se ve opacada por un temor equivalente al fracaso. De un modo similar, al reprimir a la muerte reprimimos a la vida. Para quienes niegan a la muerte, la interdependencia de la vida y la muerte implica una muerte en vida.

Eso es lo que abordaremos en el capítulo 1, “La no dualidad de la vida y la muerte”. En la medida en que reprimamos nuestro miedo a la muerte, eso que reprimimos regresará como una compulsión a sentirnos seguros y, de ser posible, a inmortalizarnos de manera simbólica. Nuestro deseo de ser famosos es un buen ejemplo, pues “¿cómo puede estar muerto quien vive inmortal en el corazón de los hombres?”. Desafortunadamente, no importa cuán famoso sea si no es fama lo que en realidad deseo. El principal planteamiento budista a este problema explica lo que el maestro zen japonés Dōgen, del siglo XII, escribió con relación al dualismo de la vida y la muerte. Sin embargo, desde la perspectiva budista, nuestra represión primaria no es el terror a la muerte, sino otro miedo aún más fundamental: la sospecha de que “yo” no soy real. Más que ser autónomos de una forma cartesiana, nuestro sentido del yo está condicionado mental y socialmente, por lo mismo carece de base y es frágil (como nos lo recuerdan los enfermos mentales).

De muy diversas maneras, la diferencia entre este enfoque y la represión a la muerte es leve y gran parte del argumento de Becker sigue

siendo válido, con algunos ajustes. La distinción principal es que la represión a la muerte nos permite proyectar nuestro problema al futuro, porque tememos perder lo que pensamos que ya tenemos, mientras que la represión de nuestra falta de base es una forma de evitar enfrentarnos a lo que somos (o no somos) justo ahora. Freud y muchos otros han notado la peculiaridad de tenerle miedo a la propia muerte. No hay nada que temer si no estaré aquí para darme cuenta de que faltó yo. Epicuro concluyó que “el más horrible de los finales, la muerte, no es nada para nosotros” y Freud, en sus primeros años de investigación, supuso que el temor a la muerte debía estar encubriendo otras represiones, destacando la castración. Sin embargo, ese temor es muy comprensible, si es lo más próximos que acostumbramos a estar de vislumbrar nuestra propia carencia de fundamento. La diferencia se torna crucial debido a las diferentes posibilidades que ambos permiten.

El énfasis budista sobre la falta de fundamento del ego implica que nuestro dualismo más perturbador no es la vida en contraposición a la muerte, sino el ser en contraste con la nada (la falta de algo). El ansioso yo intuye y teme su propia carencia de ser (algo). Como resultado, nuestro sentido del yo se ve opacado por una sensación de carencia que, no obstante, de manera perpetua, intenta en vano resolver. Se sigue dando una interdependencia de dualismos bipolares. En el grado en que yo me sienta autónomo también mi conciencia estará infectada por una persistente idea de no ser de verdad, que por lo regular experimentaré como un vago sentimiento de que “estoy mal en algo”. Como no sabemos cómo lidiar con esa íntima sensación de carencia la reprimimos, solo para que regrese como una proyección de las maneras compulsivas en que tratamos de volvernos algo real en el mundo, lo cual implica, entre otras cosas, una orientación temporal enfocada hacia el futuro.

En *Ser y tiempo*, Heidegger afirma que esa conciencia de mi finitud atraviesa las fortuitas posibilidades que normalmente me distraen, haciéndome considerar qué es lo que en realidad deseo hacer durante mi corta estancia en esta tierra. Eso unifica los dispersos “ahoras” de la presencia no auténtica en una preocupación atenta y, de esta manera,

orientada hacia el futuro del auténtico presente. En el capítulo 2, “La imagen móvil de la eternidad”, se plantea que esta perspectiva es aguda pero que está al revés. *Ser y tiempo* presenta, en esencia, las mismas relaciones entre la muerte, el yo, la culpa y el tiempo, como en nuestro capítulo 1, pero llega a las conclusiones opuestas porque le da a la temporalidad una calidad de absoluta. Desde un punto de vista psicoterapéutico, Heidegger pasa por alto el retorno de lo que se reprime de una forma simbólica. Eso hace que el tiempo orientado hacia el futuro se vuelva un modelo para la expiación de la culpa, como sugiere Norman O. Brown. En palabras más budistas, el sentido del tiempo como algo objetivo en lo que nos encontramos se deriva de nuestra sensación de carencia y nuestros proyectos para llenar esa carencia. Las dos alternativas de Heidegger, la de lo no auténtico y la de lo auténtico, ponen su atención en el futuro porque son nuestros dos principales modos de reaccionar ante la inevitable posibilidad de la muerte. Para tener una idea de cómo veríamos el tiempo sin la sombra de la muerte, en la última parte del capítulo 2 encontraremos una deconstrucción budista del tiempo.

El capítulo 3, “El dolor de ser humano”, evalúa con mayor detalle la afirmación de que sentirse a disgusto con la vida es intrínseco al yo-ego tal como funciona normalmente. La primera parte sondea la comprensión psicoanalítica de la culpa ontológica y la ansiedad básica, ambas reconocidas ya como imposibles de eliminar incluso de un ego “bien adaptado”. Las dos filosofías occidentales más importantes sobre la carencia son bastante pesimistas y el desafío que plantean al pensamiento idealista se abordará en la segunda parte. Es posible que hasta critiquemos el monismo de Schopenhauer, de la voluntad incapaz de satisfacerse, por proyectar hacia el cosmos nuestra sensación de carencia y que cuestionemos, asimismo, el dualismo ontológico de Sarte, entre el por sí mismo y el en sí mismo. La última parte de este capítulo (y el punto crucial de este libro) analiza cómo la deconstrucción budista del yo-ego puede poner fin a su *duḥkha*. Explicaremos la crítica del mahāyāna a la existencia del yo tomando en cuenta los argumentos

de Nagaryuna acerca de la interdependencia y la analogía de la hua-yen de la red de Indra.

La solución budista a los dualismos bipolares por lo regular incluye la aceptación del término que ha sido negado. Si nuestro peor temor es la muerte la respuesta es morir ahora. Estudiar el budismo es estudiarse a uno mismo, dice Dōgen y estudiarse a sí mismo es olvidarse de uno mismo. El intento del yo-ego de hacerse real es un esfuerzo auto-reflexivo por agarrarse a sí mismo, una imposibilidad que conduce a paralizarse a sí mismo. La meditación budista en la que uno se absorbe en su práctica es, de esta forma, un ejercicio de desreflexión. Ceder a mi falta de cimientos es darme cuenta de que siempre he estado arraigado, no con una noción de ser yo, sino en el grado en que jamás he estado separado del mundo y nunca he sido otra cosa que el mundo.

El capítulo 4, “El sentido de todo”, considera lo que implican los capítulos previos acerca de lo que comprendemos por moralidad, por búsqueda de la verdad y por el sentido de nuestra vida. Desarrollaremos estas implicaciones entablando un diálogo con Nietzsche, quizá el primer pensador occidental que se dio cuenta de que eso no se descubre, sino que se construye, que son juegos internalizados que aprendemos unos de otros y que jugamos con nosotros mismos. Nietzsche ve cómo los códigos morales adquieren su compulsión psicológica debido a que nos proporcionan un modo simbólico para obtener algo de control sobre nuestro destino. Su solución es revertir la prioridad y reemplazar la moralidad de esclavo con una moralidad de amo, aunque no ve qué tanto el ego heroico de su superhombre es un proyecto fantástico para superar su carencia. En contraste, el budismo socava el problema ético haciendo hincapié en una interdependencia tan grande que en ella yo soy tú. Nietzsche ve que nuestra búsqueda de la verdad tiende también a ser un intento sublimado por tener seguridad. Deseamos aferrarnos a los símbolos que nos permiten apresar la realidad, puesto que la reflejan. Desprovisto de su voluntad de poder, el perspectivismo nietzscheano, que libera a todas las verdades de la supervisión de una dominante,

resulta ser similar a la verdad de la que se percató Nagaryuna; que “ningún buda le enseñó ninguna verdad a nadie en ninguna parte”.

La recurrencia eterna es el intento que hace Nietzsche por resolver el nihilismo revalorizando este mundo. No obstante, no es un mito suficientemente bueno porque sigue buscando ser. Trata de hacer real el aquí y ahora procurando que recurra (o actuando como si recurriera) de un modo eterno. Sin embargo, para el budismo, el nihilismo no es la falta de sentido de la vida, sino nuestro temor a esa falta de sentido y a las maneras en que la evadimos, las cuales incluyen mitos acerca de la recurrencia eterna. Aceptar la falta de sentido, como parte del proceso de ceder a la carencia de objetividad que tememos, es percatarnos de lo que podríamos denominar estar libres de sentido. Como resultado, la vida se vuelve más lúdica. Sin embargo, la pregunta no es si jugamos, sino cómo. ¿Sufrimos nuestros diversos juegos porque son batallas sublimadas a vida o muerte o bailamos con pies ligeros, como los que Nietzsche llamó el primer atributo de la divinidad? El problema es que no todo aquel que debe jugar (porque requiere obtener algo de esa participación) sabe jugar.

El capítulo 5, “Tratar de llegar a ser real”, analiza algunos de nuestros juegos más compulsivos, cuatro de las formas más populares en las que intentamos llenar simbólicamente nuestra sensación de carencia: el deseo de fama, el amor al amor, el complejo del dinero y nuestro proyecto edípico colectivo de alcanzar un desarrollo tecnológico. Aunque por estar ya tan extendidos los damos por hecho, esos objetivos no son tan “naturales” (es decir, que no necesitan explicarse), sino que están históricamente condicionados. Los cuatro comenzaron a ser importantes justo antes o durante el Renacimiento, cuando la noción individual occidental del yo y, por lo mismo, también su lado oscuro de sentimiento de carencia, se hipertrofiaron. Cada uno de los cuatro puede verse como una religión secular demoníaca. Secular porque al tratar de conseguirlos buscamos la salvación de “yo” en este mundo. Religiosa porque en ese intento se manifiesta de forma distorsionada una necesidad básicamente espiritual de ser real; y con tendencia a ser demoníaca porque

la incapacidad de superar nuestra sensación de irrealidad a través de esas búsquedas suele sentirse como “todavía no obtengo lo suficiente...”.

Si el concepto de carencia puede arrojar alguna luz sobre esos aspectos de la cultura occidental, ¿podría también iluminar lo que hay en otras culturas? En lugar de un resumen más convencional, la conclusión especula acerca de las diferencias entre las culturas india, sino-japonesa y occidental, así como sobre el posible papel de la carencia en esas diferencias. Es posible que entendamos algunos rasgos clave distintivos como diferentes formas de responder a nuestra sensación de carencia. La distinción entre este mundo y otra dimensión trascendental es fundamental para la India, pero de mucha menor importancia para China y Japón, donde se hace énfasis en este mundo fenoménico. En términos de carencia, la cultura india se orienta de un modo tradicional hacia otra realidad que puede llenar el sentido de carencia que experimentamos aquí, mientras que China y Japón intentan resolver la falta de fundamentos haciendo que sus miembros se arraiguen con más fuerza dentro de un sistema social jerárquico. En Occidente una dimensión trascendental temprana se fue internalizando poco a poco hasta convertirse en el individuo supuestamente autónomo y autodirigido que antes mencionamos.

El argumento de este libro ofrece otra versión de la frecuente afirmación de que hoy, como siempre, nuestro problema más hondo es de tipo espiritual. Dado que esta palabra no es muy respetable en ciertos círculos y es demasiado respetable en otros quiero enfatizar el sentido especial de la palabra, tal como se emplea en la interpretación del budismo que viene a continuación. Nuestro problema es espiritual en tanto que el sentimiento de carencia de ser que sufre el yo lo anima a buscar ser de una u otra manera, consciente o inconscientemente. La solución es espiritual en la medida en que lo que es necesario es un arrepentimiento, una conversión o, más bien, un “dejar ir” en nuestro “vacío” corazón. No debería uno suponer que esto nos pone en contacto con alguna otra dimensión tradicional. Según el budismo mahāyāna, lo que revela es la verdadera naturaleza del mundo en el que hemos entendido que nos encontramos, aun cuando siempre sentimos que éramos algo aparte de él. Esta sensación

de ser algo aparte del mundo es lo que me motiva a tratar de asegurarme dentro de él pero, de acuerdo con el budismo, la única resolución satisfactoria es darme cuenta de que no soy algo aparte de él.

En contraste con los varios tipos de reduccionismo que han sido predominantes en el siglo XX (el marxista, el freudiano, el conductista, el materialista, etcétera.), los capítulos que siguen abogan por lo que podría llamarse una reducción trascendental o una “trascendentalización”. La reducción va en otro sentido, hacia arriba en vez de hacia abajo, al notar cómo nuestra preocupación fundamental, la necesidad de darle raíces al desarraigado sentido del yo, no puede negarse. Cuando intentamos ignorarla, dedicándonos a intereses seculares, terminamos sacralizándolos y, por lo tanto, demonizándolos, como afirma el capítulo 5. Dice Nagaryuna, “el límite (koti) del nirvāṇa es el límite del mundo cotidiano. No hay siquiera la menor diferencia entre ambos” (*Mūlamadhyamikakārikā* XXV.20). Así entonces, la distinción sagrada o secular también necesita mezclarse, demostrando cómo cada uno de esos términos es copartícipe en el otro. Nietzsche intentó hacer esa deconstrucción con su crítica de todos los “mundos superiores”, pero terminó clavado en el otro cuerno, por ponerse a celebrar la voluntad de poder de un ego heroico. Su valiente mundo nuevo eliminó lo sagrado sin hacer lo mismo con su opuesto, al cual percibimos como secular. En resumen, el concepto de represión puede ayudarnos a ver las preocupaciones básicas que operan en los intereses supuestamente seculares, aunque de una forma distorsionada, inconsciente y compulsiva.

Si no hay diferencia entre el nirvāṇa y el mundo de todos los días lo sagrado no puede ser otra cosa que la verdadera naturaleza de lo secular. Darnos cuenta de esto es percibir nuestro mundo fenoménico como sagrado, no porque sea una creación de Dios o una formación de śūnyatā, no porque es recursivo, no como un símbolo o un síntoma de algo más, sino por ser lo que es. Al final, la cuestión no es si el mundo puede sacralizarse de nuevo, sino si vamos a sacralizarlo de una manera fetichista, por hacerlo inconscientemente o de un modo honesto, porque hemos despertado.