

# **Meditación Budista y Escucha Terapéutica**

## **Tres Preguntas Orientadoras<sup>1</sup>**

**Sergio Stern Nicolayevsky\***

*A la Dra. Beba Fortes*

*¿Cuáles son las diferencias reales entre los pacientes con los que trabajas y tú? ¿Son más las diferencias o las similitudes?*

Interrogantes que levantó el Sr. Godwin Samararatne en mi visita a Nilambe, Sri Lanka, enero-febrero de 1998.

### **Resumen**

En los últimos años y en algunos países, el budismo (como parte de un impulso de búsqueda espiritual más amplia) y la psicoterapia han entrado en un proceso de diálogo que a muchos autores contemporáneos les ha parecido útil explorar. Sin embargo, en ocasiones este encuentro se ha caracterizado por incluir una serie de mitos, malentendidos, desilusiones, obstáculos y oportunidades perdidas. Mi propuesta es que el verdadero diálogo entre una práctica espiritual o religiosa como puede ser el budismo y un devenir psicoterapéutico se da en que ambos caminos son expresiones y ejemplos de la vida auténtica, del *arte de vivir*, es decir, de lo

---

<sup>1</sup> Este trabajo formó parte del taller titulado “Espiritualidad y Psicoterapia” coordinado con el Dr. Ignacio Maldonado Martínez en el VII Congreso Nacional de Terapia Familiar, México D.F., 22 de octubre de 1999. Quisiera expresar mi gratitud al Dr. Maldonado por haberme invitado a participar en este taller y por compartir conmigo la emoción de adentrarse por los vericuetos de un camino espiritual.

\*\*\* Maestría en Psicoterapia Psicoanalítica, Asociación Psicoanalítica Mexicana y Maestría en Terapia de Familia, Instituto de Psiquiatría, Londres, Inglaterra. E-mail: [ssern@prodigy.net.mx](mailto:ssern@prodigy.net.mx)

que podría ser una vida comprometida basada en la aceptación, la apertura y el cuidado de uno mismo y del mundo circundante.

### **Primera pregunta**

Hoy en día, más y más personas están volteando hacia las tradiciones místicas y religiosas de la humanidad para encontrar una fuente de sustento y una dirección que sienten se han perdido. En este turbulento principio de siglo y de milenio, dos maneras de llevar a cabo esta tarea han aparecido en escena. Una la comprende la vía del fundamentalismo ideológico y religioso, basado en la supuesta lectura exacta y unívoca de los textos, o sea, de lo dicho. La Ley y el “deber ser” que de ellos se pueden desprender, e imponer, funcionan como signos de la realización de un ideal, siempre externo, y de la promesa del vencimiento de la confusión y del miedo. Por otro lado, está el camino que propone un mayor grado de apertura y un cierto agnosticismo (Batchelor, 1983, 1997), un trabajo por la aceptación de las diferencias y de la naturaleza polisémica justamente de lo dicho o de lo que está por decirse, la incertidumbre inextricable que caracteriza nuestra existencia. Esta postura enaltece el valor del “No sé”; poder decir algo como: “trato, vivo, camino, busco, pero en el fondo, no sé, y menos lo que es mejor para los demás”. Esta búsqueda existencial, de un soporte sin soporte, de un piso sin piso y por lo tanto sin garantías; esta puesta en contacto con lo que Aldous Huxley (1976) llamó la sabiduría perenne de nuestras tradiciones, no puede desecharse o hacerse a un lado calificándola sencillamente como ilusión, escape o idolatría, ya que propone, precisamente, lo contrario.

La psicoterapia en general y el psicoanálisis en particular siempre han estado en diálogo con algo, por ejemplo, hace algunas décadas con el Marxismo, entonces el representante de los anhelos utópicos del ser humano. Incluso antes es bien conocida la relación que el psicoanálisis estableció con el movimiento surrealista, donde ejercicios como la pintura automática y los llamados “cadáveres exquisitos” hacían eco de algunos descubrimientos de Freud y el funcionamiento del inconsciente. Si siempre ha sido así, cabría preguntarse que de válido puede encontrar el psicoanálisis en esas fuentes de sustento arriba mencionadas. Esa sería la primera

pregunta: ¿estaremos llegando al momento propicio dónde algunas prácticas espirituales puedan extraerse de las fauces del esoterismo, del pseudo-misticismo y del orientalismo como moda, para hacerlas entrar verdaderamente en diálogo con la comprensión psicoanalítica del conflicto humano? Así lo expresa el autor neoyorquino Michael Eigen en su libro *El Místico Psicoanalítico* (1998), quien no deja de ser un riguroso psicoanalista al mismo tiempo que se pregunta acerca de los misterios fundamentales planteados por la religión: “Zen y Torah, no me he cansado de ambas... constituyen mis conexiones umbilicales con el universo” (p.217).

Especialmente el budismo, por su insistencia en definirse como una actitud ante la vida y no como una religión, un adjetivo más que un sustantivo (Borges [1980] dice: “Un buen budista puede ser luterano, o metodista, o presbiteriano, o calvinista, o sintoísta, o taoísta, o católico, puede ser prosélito del Islam o de la religión judía, con toda libertad. En cambio, no le está permitido a un cristiano, a un judío, a un musulmán, ser budista” [p.78]), el budismo aparece para muchos en la actualidad como un espacio fértil donde poder pensar y reflexionar acerca de la creatividad, el sufrimiento humano y la búsqueda de esa experiencia que Winnicott (1962) identificó con el “sentirse real”, sentirse realmente vivo. Además, cada vez es más posible encontrar en el consultorio personas que practican algún tipo de meditación budista o que acuden frecuentemente a retiros intensivos donde pueden experimentar vivencialmente una pequeña transmisión de las enseñanzas, ya sea en *sesshins*<sup>2</sup> a la manera del Zen, en retiros de meditación *Vipassana*<sup>3</sup> u otros retiros donde se incluyen prácticas promulgadas por el budismo tibetano. Lo que se pone en juego en estas prácticas es un proceso profundamente individual, por lo que habrá personas que las utilicen con fines no del todo conscientes para saltarse pasos, evadir su sufrimiento y el de los demás, o simple y llanamente, como técnicas para venerar algo u obtener algo, un elixir más que los haga diferentes y escapar así de la difícil condición humana. Sin embargo, esto no siempre es así. Existen meditadores serios y buenos, muy buenos maestros que no han perdido de vista aquello de lo cual se trata. No todas las personas que se interesan en desarrollar una práctica espiritual pueden tildarse de melancólicos en busca de una perfección

---

<sup>2</sup> Los *sesshin* son retiros intensivos de meditación que tradicionalmente se llevan a cabo en los monasterios Zen varias veces al año. El propósito de estos retiros es coleccionar, concentrar y revelar la Mente.

<sup>3</sup> *Vipassana* es un término que se traduce como “visión penetrante”. Es la técnica de meditación expuesta por el Buda y practicada como parte de la tradición del budismo Theravada.

perdida, de regresivos negadores absortos en una posición narcisista o de tercios obsesivos empeñados en mantener el mal y el miedo en un cajón, si bien es cierto que la añoranza, el retraimiento y la necesidad de control aparecen en el camino como parte de todo lo humano. Como fenómenos contemporáneos, creo que ya es tiempo de que la psicoterapia y el psicoanálisis tomen en serio el interés generado por estas propuestas y empiecen a entrar en conversación con ellas (Epstein, 1995; Fleischman, 1986, 1991).

## **Segunda pregunta**

La segunda pregunta orientadora se refiere a lo inverso de esta cuestión. Podría formularse así: ¿qué de espiritual o de místico puede encontrarse en el acto analítico o terapéutico en sí? Si bien el contenido de las ideas de Freud (1927, 1930, 1930/1960), por ejemplo, revela una postura anti-religiosa y escéptica de las enseñanzas de las tradiciones místicas, las cuales aglutina bajo el rubro de “sentimiento oceánico”, el método que él descubrió, basado en la *regla fundamental* de la asociación libre y la atención libremente flotante, incluye elementos que son posibles de encontrar también en los mecanismos de transmisión presentes en los antiguos monasterios. La práctica de la meditación no implica el control de las experiencias que la vida nos propone, sino el desarrollo de un yo observador paralelo, que pueda acompañar y estar presente en la medida en que estas experiencias se manifiestan, las cuales, por cierto, no están bajo nuestro control. Las Cuatro Nobles Verdades del Buda (ver Apéndice 1) hablan acerca de lo que hacemos con estas experiencias, de las posibilidades que se nos ofrecen, y son *nobles* porque en realidad *es* nuestro sufrimiento el que nos provee con la oportunidad de encontrar un camino, una salida. No sólo Freud describe la formación del síntoma como un intento de solución, sino que le recomienda a sus pacientes, para comprenderse, la suspensión de la facultad crítica y también exhorta al analista o terapeuta a que no juzgue en términos de bien o mal el material que le brindan sus pacientes. Al igual que el Buda le enseña a sus discípulos a estar completamente ahí con todo lo que pasa en un momento dado, *sin juzgarlo*, y encontrar en toda experiencia, buena o mala, la semilla de la iluminación. En definitiva, ambos proponen, y esto es lo interesante, plantean como método de curación una manera de rendirle homenaje a lo que ocurre.

*Eso que ocurre:* éste es el verdadero camino real al inconsciente, pero también a la realidad última de nuestra Cara Original, el Río que fluye, y a las enseñanzas contenidas en el momento presente, el único refugio. Asimismo, si se pudiera hablar de contenido, sería preguntarnos cómo un psicoanálisis o una postura psicoterapéutica determinada pudiera plantear un factor de libertad, al igual que el budismo, en el reconocimiento de la insubstancialidad del Yo y de nuestras creencias, de la fragilidad e impermanencia que subyacen a la aparente visión unificada de las cosas, de la vivencia transformadora que nos pone en contacto con la Nada que nos constituye, la Vacuidad o *Shunyata* tal como es explicada en el Sutra del Corazón o *Prajna Paramita*, el texto central del budismo Mahayana.

### **Tercera pregunta**

La tercera pregunta es más personal. ¿Qué hace un terapeuta cuando de pronto se encuentra o se descubre interesado en estos dos caminos, por ejemplo, el psicoanálisis o la cibernética de segundo orden y una tradición espiritual como el budismo? Comúnmente, se ha manejado un discurso de exclusión o disociación, sobre todo en psicoanálisis, que plantea la necesidad de elegir entre un camino o el otro. Se ven como corrientes opuestas, incompatibles. O uno se dedica a analizar, es decir, a ejercer la “hermenéutica de la sospecha”, en palabras de Ricoeur (1970), o uno se dedica a creer, cuando ni todo el psicoanálisis es sospecha, como lo demuestra Winnicott a lo largo de toda su obra, ni todo lo espiritual denota una creencia ciega. La necesidad de crear un diálogo que incluya tanto diferencias como similitudes o de construir puentes entre estas dos corrientes ha surgido al menos en mí para responder a ciertas voces encontradas. No se trata de cómo combinar en una técnica de intervención con pacientes herramientas como la meditación y la interpretación. La psicoanalista inglesa Nina Coltart (Molino, 1997/1998), a la pregunta de cómo integraba estos dos intereses en su trabajo clínico, en una ocasión respondió que la mayoría de sus pacientes ni siquiera se enteraban de su interés por el budismo, mucho menos que intentara convencerlos o adoctrinarlos en algo. Simplemente mencionó que la práctica de la meditación le había ayudado a ella a escucharlos mejor, así como a su propia contratransferencia, ya que podía quedarse más tiempo con el sufrimiento de aquéllos

y con el suyo sin necesidad de correr demasiado rápido a una intervención o solución prefabricada.

Pero volviendo a las voces a las que a mí me gustaría responder. En centros de meditación he encontrado gente que me dice, de forma un tanto despectiva, que yo me dedico al negocio del *blá blá blá* y del cuento de nunca acabar. En ciertos ámbitos, existe un repudio de lo verbal y de la comprensión de la propia historia, ya que esto implicaría quedarse atrapado en palabras o en el pasado. ¡Como si no lo estuviéramos! Además, he escuchado decir que si el terapeuta no es un iluminado, ¿cómo poder seguirlo? Sería como un ciego llevando a otro ciego. A ellos les contesto: se equivocan; sin comprender cabalmente los obstáculos y trampas que nos tiende nuestra propia historia, entre otras cosas, uno no puede llegar muy lejos. Nos duele, no nos gusta enterarnos acerca de lo que nos cuesta. Sabemos engañarnos. Y un terapeuta no necesita ser un iluminado; más bien precisa de la humildad y honestidad del que intenta conocerse a sí mismo, saber algo acerca de las peripecias del camino y de la enorme paciencia que sin duda se requiere. Por suerte la psicoterapia puede hacer llegar hasta la puerta, pero no decir que hay detrás de ella. Al mismo tiempo, es muy importante entender que muchas veces nuestro punto de partida por estas rutas espirituales se origina en una sensación de muerte interna y de profundo vacío que nos marca como occidentales y que no podemos negar. Estos sentimientos surgen en parte por una mezcla perniciosa y terriblemente contradictoria entre la abundancia extrema y el deterioro extremo, condiciones que caracterizan el mundo actual en que vivimos. Es muy tentador buscar un objeto de consumo más para aplacarlos, otro producto “listo para usarse” desfilando por la pasarela de las modas. Hay que estar alertas. Si no lo hacemos, entonces sí corremos el riesgo de convertir la práctica en dogma, salvavidas u objeto de adoración, alienante como cualquier otro.

Por otro lado, las otras voces que escucho provienen de círculos psicoanalíticos muy cerrados que se aferran en conservar esa concepción reduccionista que equipara todo lo oriental con lo esotérico, los cultos y el lavado de cerebro a manos de un gurú, y todo lo místico con un retorno al narcisismo primario o a la negación de la castración o pérdida original. La meditación budista cae sin misericordia en esta misma tergiversación. A ellos les respondo: la meditación budista tiene que ver con un profundo *insight*. Conciérne a la realización de lo que se ha identificado como las tres características de la existencia (Goldstein y Kornfield, 1987): *dukkha*

(sufrimiento o resistencia), *anicca* (impermanencia o transitoriedad) y *anatta* (ausencia de un yo o esencia inmutable e independiente). Incluso el nirvana no se piensa como un estado, por ejemplo, de felicidad absoluta. Tampoco es una fuerza que pugna por la extinción en “un constante deseo de satisfacer el deseo de verse libre de todo deseo” (McDougall, 1987). Esto más bien correspondería a la pulsión de muerte. En todo caso, si algo se puede decir acerca del nirvana, ya que todas las palabras son inadecuadas para representar su naturaleza, es que implica un cambio decisivo de consciencia que se presenta después de un arduo recorrido de práctica espiritual, un drástico y absoluto despertar más allá de todo pensamiento o descripción conceptual que uno pudiera formularse, una manera de estar en el mundo basada en una gran sabiduría, lo que a mi entender significa poder haber incorporado una manera liberadora, compasiva y radicalmente espontánea de ver las cosas. Aceptar perder, en última instancia, no difiere tanto de saber reconocer que para empezar no había nada que perder. Siddhartha Gautama, el futuro Buda Shakyamuni, se sentó debajo del árbol de la iluminación diciendo: “yo de este asiento no me levanto hasta que sepa quien soy”, sólo para descubrir que en el fondo no había nada ni nadie a quien pudiera llamar Yo o Mío<sup>4</sup>. La meditación no es una técnica de bienestar sino un método de estudio de la mente y el cuerpo, de ver que pasa cuando nosotros vamos tras las cosas y de este modo sufrimos, de ver que pasa cuando en vez de eso nos detenemos y dejamos que las cosas vengan a nosotros, se manifiesten. Un día me fui a quejar con un querido maestro de que no había encontrado la paz, después de un mes y medio de retiro en un lugar increíblemente bello, y que en cambio mi cabeza seguía dando vueltas a toda velocidad con sus incesantes preocupaciones y anhelos. El me contestó: “No estás aquí para obtener la paz, estás para conocerte”.

Hay que distinguir entre religión y religiosidad. El budismo, como en principio todas las religiones, ofrece una llave para ser usada, una herramienta; sin embargo, nosotros la colgamos en la pared y nos hincamos ante ella. La religión está basada en el miedo y el apaciguamiento. No

---

<sup>4</sup> *Buda* quiere decir “el Despierto”. Estas fueron las primeras palabras que emitió el Buda después de su iluminación:

*Buscando pero no encontrando al Constructor de esta Casa,  
Viaje a través de la ronda de innumerables nacimientos:  
O doloroso es nacer siempre y otra vez.  
Constructor de Casas, ahora has sido visto;  
Ya no construirás la casa otra vez (en Kohn, 1993, p.17).*

obstante, la raíz etimológica de esta palabra (Solana, 1998) significa *re-ligar*, o sea, entrar en contacto con otra cosa, más original<sup>5</sup>; volver a tomar consciencia de una manera de vivir más atenta y de ahí entender y percibir el mundo; quiere decir por tanto *re-leer* y *re-elegir*, ubicar el propósito de nuestras vidas más allá de una mera satisfacción material o de dominio. Esta perspectiva acerca de lo que representa la vida espiritual nos lleva a darnos cuenta que no se trata de incorporar reglas y regulaciones para perfeccionarnos, sino de la perfección de la imperfección. Religiosidad apuntaría hacia la celebración de este descubrimiento: estudiar la vida tal como es, y acaso, como el esclavo de la novela de Isaac Bashevis Singer (1988), finalmente el menos esclavo de todos, cantarle a la creación.

Reconozco que cuento con aquello que se llama un “temperamento religioso”, como Kafka (Hoffmann, 1979), quien se interesaba por las preguntas últimas de la existencia y en sus aforismos y alegorías describía el desierto espiritual de la época en que vivía, la Praga de principios de siglo, marcada por un judaísmo secular y pragmático, centrado en lo social, que dejaba de lado la puesta en práctica de un sentido más verdadero y profundo, aunque no por ello más rígido, de las enseñanzas. Un clima similar al que me tocó vivir en la ciudad de México, al menos durante toda la primera parte de mi vida. Es una paradoja, una enorme paradoja, que está fuera de los alcances de este trabajo, y en ocasiones de mi comprensión, pero ¿me creerán si les digo que he encontrado en el budismo una vivencia personal y profunda de lo que en el judaísmo, desafortunadamente, me topé en sus templos sólo como frases hechas? No cabe duda, he sido un peregrino como lo fueron mis abuelos y un apasionado de los misterios. Curiosamente, también en el budismo encontré mucho de lo que en psicoanálisis se considera un tesoro, aunque no en las instituciones oficiales, esos otros templos, y que pasa por el nombre de “creatividad primaria”, aquella experiencia fundante de sólo Estar, antes de Hacer o Tener, y que uno puede correr con suerte de experimentar con su analista. Existe una fuerte dosis de empiricismo y racionalidad en las enseñanzas del Buda, por eso no las sentí del todo extrañas, sobrio y analítico como a veces soy. Además, como señalé anteriormente, la meditación budista no tiende a la absorción sino al estar presente con todo lo que ocurre. “Intimidad con todas las cosas”, así define Dogen la iluminación (Samararatne, 1998, comunicación personal). En particular, me atrae el énfasis que el

---

<sup>5</sup> Más original pero que no es la Madre. Este es el punto. Es una “mente de principiante” (Suzuki, 1970), de asombro, que quizá pudimos haber experimentado en los inicios.

budismo Zen pone en el Absurdo. Liberación a través de la forma, de la exactitud, y al mismo tiempo un reconocimiento de que estamos ante un imposible, como atrapando humo con una red de cazar mariposas. Esta combinación ha funcionado bien en mí, ya que despierta ese preciado sentido del humor.

Es totalmente apropiado decir que no se puede conceptualizar aquello a lo que apunta la práctica de la meditación, ya que va más allá de las palabras, del lenguaje. El Koan es un acertijo o historia paradójica que se utiliza en la tradición Zen para poner en evidencia la naturaleza intrínsecamente limitada de nuestra mente discursiva. Una de estas historias (Suler, 1993) evoca la imagen de un hombre que está a punto de caer al precipicio; sólo se agarra de las raíces de un árbol con los dientes. Un maestro pasa por el camino y le pregunta: “¿Cuál es la verdadera naturaleza del Ser?” Si no responde, queda mal ante el maestro; si abre la boca para hablar, se desprende vertiginosamente hacia el abismo. Este es nuestro dilema: si callamos nos perdemos la oportunidad de transmitir; si hablamos corremos el riesgo de quedarnos en teorías y elucubraciones, de definir lo indefinible, de capturarlo, matarlo. Pero también es cierto que no se puede reducir todo el sufrimiento al sufrimiento neurótico. Primero es necesario ser “alguien” para poder ser “nadie” después. Se necesita de un yo fuerte para poder abandonarlo, si no entramos en el terreno de las psicosis. Sin un proceso previo de personalización, la elocuente frase de Ayya Khema (2001) “siendo nadie, yendo a ninguna parte”, como ideal máximo del *sanyasin* o practicante, no hace ningún sentido. Justamente, el psicoanálisis y la terapia de familia, en algunas de sus vertientes, se han dedicado a estudiar lo que pasa cuando alguien no puede llegar a ser alguien, al encontrarse preso de un deseo o de una dinámica enajenante.

Por eso comentaba que propiciar un diálogo entre estas dos posturas, la espiritual y la terapéutica, se ha convertido para mí en una necesidad personal para no tener que renegar de ambas. El Diván y el Árbol (Molino, 1998), metáforas del lugar de encuentro conmigo mismo, es decir, con *no* migo mismo, con todo, con nada. Aún así, me siento mucho más tranquilo aventando ambas al aire. Ya será cosa de ellas ver adónde y cómo caen. No obstante, me gustaría terminar con una anécdota. Conoci al Sr. Godwin Samararatne en Kandy, la capital cultural de Sri Lanka. El dirige el centro de meditación budista de Nilambe, pero además es un gran apasionado de la psiquiatría y psicoterapia occidentales, trabajando muy de cerca con los hospitales

psiquiátricos de la zona. Estábamos en casa de un rico cingalés arriba de una pequeña montaña, con una gran vista panorámica del Templo del Diente y el lago de Kandy. Yo estaba a punto de entrar en un retiro de silencio de dos meses en Nilambe y apenas esa mañana había tenido el gusto de conocer a Godwin. De pronto, en medio de toda la gente, en su mayoría local, sabiendo de mi interés por la psicología, me preguntó mi opinión acerca de las diferencias en torno al psicoanálisis y una práctica oriental como el budismo. Un poco sorprendido por lo intempestivo de su pregunta, le contesté que a mi me parecía que Freud había llegado a la conclusión de que la meta del análisis era permitirnos acceder a lo que él llamó “amar bien” y “trabajar bien”; mientras que el budismo además introducía en nuestras vidas la posibilidad de desarrollar un camino espiritual. Godwin se quedó serio y pensativo por algunos momentos y después irrumpió con una enorme sonrisa de salamandra que hasta la fecha me resulta inolvidable, tumbando de un sólo golpe el dualismo que impera entre lo sagrado y lo profano: “¿Y qué, el amor y el trabajo, no son espirituales?” Los dejé con esta reflexión.

## **Fúryú**

En Japón medieval, vivió un gran monje Zen, poeta también, que por sus proezas en el camino de la meditación fue nombrado a una edad muy temprana abad de uno de los monasterios más famosos de la época. Sin embargo, a los diez días renunció a su puesto, argumentando que era más fácil iluminarse en un prostíbulo que en aquel monasterio, encontrando seguramente moribundo el sentido de las enseñanzas. Ikkyú, como se llamaba, descubrió su camino en el erotismo y en este contexto hablaba en sus poemas de *fúryú*.

*Las gotas de lluvia de Wu-shan caen hacia una nueva canción;*

*Fúryú apasionado, en poemas y en la pasión también.*

*El mundo entero y las lágrimas de Tu-ling;*

*Esta noche con Fu-chou, la luna se sumerge (en Kurtz, 1998, pp.257-58).*

*Fúryú* es una palabra intraducible, pero pueden extraerse tres significados. Los caracteres que componen la palabra son *fú* (viento) y *ryú* (fluir): “fluir como el viento”. El primero denota la cualidad de una vida rústica no fragmentada, la cual, libre de artificio, fluye de acuerdo con el mundo natural. Recuerda las descripciones que hace Lao Tze en el *Tao Te Ching* acerca del modo de vivir de aquellos que siguen el Camino. El segundo significado es erótico, pero en un sentido no sólo sexual, sino refiriéndose a una manera de adentrarse en las experiencias de tal forma que no sean dominadas por el Yo, que fluyan sin esa preocupación e hiper-consciencia de sí del que intenta lograr algo. El erotismo, como la creatividad, implican poderse dejar de lado. El tercer significado comprende una apreciación por un gesto inspirado, o se puede decir del gesto en sí que es *fúryú*. También está la implicación de que para apreciar un gesto *fúryú*, uno mismo tiene que ser *fúryú*. Como el gesto inspirado no proviene del Yo, no puede ser manipulado. Uno sólo aprende a darse cuenta, a contemplarlo.

Stephen Kurtz (1989/1998), psicoterapeuta y trabajador social norteamericano, formula una pregunta extremadamente importante. Se cuestiona: “¿Qué, en psicoanálisis, contaría como *fúryú*?” (p.259) Si lo pensamos bien, ésta es una pregunta increíble. ¿Qué contaría como un gesto inspirado en análisis o en psicoterapia? Creo que el acto terapéutico en sí, en su totalidad, tendría que ser *fúryú*, es decir, un *encuentro*, imposible de predecir, pero esto es algo que sólo podría irse confirmando en su trayectoria o bien en retrospectiva. Por lo tanto, queda la interrogante acerca de qué constituiría *fúryú* en una terapia o en un análisis. Kurtz describe el trabajo realizado con una paciente pintora la cual se hallaba bastante restringida y paralizada en relación a su obra. Habían sido meses de sesiones duras y densas en el consultorio que seguro reflejaban esta situación en la vida de la paciente. A medida que Kurtz la escuchaba, se sentía cada vez más exasperado e impotente. Un día, súbitamente, sin saber de dónde ni cómo, un ruido salió de su interior, un sonido hondo y gangoso como el que hace un abejorro. Fue creciendo en intensidad hasta que llenó de pared a pared todo el espacio del consultorio. Cuando eventualmente terminó, él y su paciente se quedaron en silencio, mirándose asombrados. Después de un rato, una pequeña sonrisa parpadeó en la cara de la paciente. Pronto ambos estaban en el suelo riéndose a carcajadas como niños. La sesión terminó sin comentario. Uno de los desarrollos de este acontecimiento fue

que en la vida de la paciente tanto sus relaciones íntimas como su pintura fueron adquiriendo una profundidad inesperada<sup>6</sup>.

Como analista, entonces, uno puede ser Freudiano, Lacaniano, Winnicottiano, Kleiniano, Bioniano, Kohutiano, Frommiano, Jungiano; como terapeuta uno además puede ser estructural, estratégico, sistémico, constructivista, construccionista, narrativista, trans-generacionalista, etcétera, etcétera. Todo esto es importante; es importante saber de qué fuentes bebemos, qué combina y qué no combina, quiénes constituyen nuestros ideales y como peleamos por ellos. Pero para mí, la pregunta fundamental en un análisis o una psicoterapia, la cuestión esencial remite a estos eventos como el de Kurtz y su paciente: ¿Cómo hacer para que algo *nuevo* realmente pueda ocurrir en un contexto terapéutico? Esto es lo que se juega, a mi parecer, tanto en el paciente como en el terapeuta, porque *fúryú* compete a ambos y esta fuera de ambos y ambos oponen sus resistencias. Ya sea que se trabaje con la transferencia o con la elucidación de patrones repetitivos o con la amplificación de excepciones, estas maniobras que implementa el terapeuta están diseñadas para facilitar, aunque no forzar, que *fúryú* ocurra. Y para que acontezca, y no siempre lo hace —más bien constituye una rareza— hay que saber dejar la técnica de lado y también el apego desenfrenado a las “escuelas”. Lo cierto es que *fúryú* está envuelto en una paradoja: entre más se le persigue, más se escapa. Por lo tanto, tiene más que ver con la no-interferencia que con una técnica calculada; menos con el hacer que con un cierto no-hacer, el *wu-wei* taoísta (Watts, 1975). Juan David Nasio (1996) lo dice así:

*... el lugar del analista —al hacer silencio en sí— sólo lo ocupamos en la brevedad fulgurante de un relámpago... No es una cuestión de lo que soy, es una cuestión de si lo que soy me permite abandonar mi yo, por un instante, y arribar a ese lugar... Si uno llega a desembarazarse de la impresión del espacio —la que, por ejemplo, tengo ahora al hablarles—, si llega a desembarazarse de las imágenes de los otros, si llega a desembarazarse del hecho de buscar cosas, de decirse que está ahí para algo particular, para lograr fines, objetivos, si llega a no pensar en los colegas que están ahí —mientras estoy sentado en mi sillón ellos están en su*

---

<sup>6</sup> Desde este punto de vista, hay ciertos *lapsus*, sueños, actos y otras formaciones de lo inconsciente que son *fúryú*. De ahí el interés de Freud por estudiar y privilegiar estas expresiones del psiquismo.

*consultorio, la comunidad de los analistas—, si uno llega a desembarazarse de sus ideales analíticos, de sus fines, de sus garantías, de esta teoría analítica que ensayamos, pese a todo, construir y corroborar, hacerla rigurosa, si uno llega, entonces, a esa etapa particular de escucha que yo llamo “hacer silencio en sí”, entonces dejamos venir una voz. Y creo que la voz que vendrá es una buena voz, será una voz presta a transformarse en interpretación... No se preocupen por cómo interpretar, no busquen encontrar la buena interpretación, más bien busquen encontrar el estado, la posición en la cual la interpretación es posible... Eso es lo esencial (pp. 163, 165, 197).*

Recordemos la concepción de Winnicott acerca del proceso terapéutico (Phillips, 1988). Para él, más importante que la interpretación en sí era que ésta se hiciera en un momento en el cual el paciente pudiera hacer algo con la misma. Le interesaba como la usaba el paciente, y por consiguiente, cómo usaba al analista, si para someterse o para crecer. Lo principal era la provisión de un “ambiente facilitador” donde los procesos naturales de crecimiento emocional pudieran reafirmarse, al quitarnos de en medio y observar y aprender acerca de estos complejos mecanismos (Winnicott, 1957/1964). El espacio terapéutico debía incorporar diversas funciones, entre ellas, la capacidad de *reverie*, la de “estar a solas”, la de sobrevivir, jugar, ilusionarse y dejarse sorprender. Curiosamente, la manipulación del encuadre que propuso Lacan (1953/1984) a través de las sesiones cortas apuntaba también a burlar un pertinaz sentido de “identidad” colocado por el Yo y sus rígidas conclusiones, permitiendo así una puntuación de lo inconsciente. De lados opuestos, totalmente contrarios, ambos psicoanalistas estaban interesados en la misma pregunta: ¿qué de nuevo puede ocurrir en un análisis? Que hable o se escuche el inconsciente o que pulse el yo verdadero<sup>7</sup>, el punto era esquivar las nociones prefabricadas y obstinadas del Yo o falso self, ese que funciona alrededor del espejo, reactivo, repetitivo, alienado en el deseo de los otros, en la mirada o estados de ánimo de la madre, perdido en el acto reflejo, auto-engañándose, fascinado y enamorado de su propia imagen, de su promesa, vacío y muerto.

---

<sup>7</sup> Winnicott (1949/1958) define el yo o self verdadero como una continuidad del ser que está basada en el desarrollo y expresión espontánea del psique-soma. Es esto y nada más, una manifestación momentánea que puede ser coartada o habilitada. El yo verdadero no remite a un ente o una mente que pueda ser localizada, ya que como tal no existe.

Una de las metas del psicoanálisis es *fúryú*. Asociar libremente, volver a fluir, sutilmente, gentilmente, aunque sea por segundos, y despertar al *gesto espontáneo*. Se asocia libremente no en el comienzo sino hacia el final de la cura (Bollas, 1997), tal vez elaborándose una serie de *insights* en el contexto de una relación terapéutica que al centrarse en los obstáculos invita a fluir. Una de las metas de la meditación budista es *fúryú*. Abrirle paso al *gesto inspirado*. Renunciar a ese que controla. Acceder a un *insight tremendum*, que en la tradición Zen se llama *satori*, una experiencia totalmente renovadora que tiene lugar en el contexto de una práctica y de una vida consagrada a ella. Así lo imagina el escritor nigeriano Ben Okri (1993) en su maravilloso libro *The Famished Road*. En un principio había un río. Con el tiempo se fue construyendo una carretera, pero como el río pasaba por debajo de ésta, la carretera siempre tenía hambre. El Yo que creemos que somos es la carretera y siempre está hambriento porque quiere ser el amo. En el fondo hay un río que intentamos desaparecer. Esta es la verdad de las nobles verdades del Buda. Pero sentados en silencio y sin movernos, o caminando, siguiendo nuestra respiración o nuestros pasos, poniendo atención a nuestra postura, a nuestras preferencias, estados mentales u objetos de nuestra consciencia, aprendemos poco a poco a entrar en la corriente, a soltar y dejarnos ir. Aprendemos a darle cabida al *no-yo* y a cautivarnos, a nadar como el viento, a reconocer *fúryú*, a ser *fúryú*.

## **Conclusión**

Siguiendo estas líneas de pensamiento, si bien con más preguntas que respuestas, espero haber clarificado que la meditación budista no gira en torno al afamado “sentimiento oceánico” que Freud describió, al simple retorno a una supuesta “primera experiencia de satisfacción”. La práctica de la meditación, al menos como la enseñó el Buda, es parte de un camino diseñado para desarrollar nuestra *atención*, observar y conocer cómo funciona nuestra mente y darnos cuenta de cómo contribuimos a solidificar nuestro sufrimiento y el de los demás. En todo caso, el concepto de “creatividad primaria” es mucho más cercano para describir lo que ocurre en esta práctica que el de “sentimiento oceánico”. Lo que está en juego, bien lo saben los grandes maestros Zen y de otras tradiciones, es *fúryú* —se logre o no se logre, se llegue o no se pueda llegar...

Muy a menudo, el budismo se ha simplificado en aras de captar una audiencia occidental, asimilándose desafortunadamente al paradigma de mejoramiento personal (*self-help*) de moda en nuestros países. De esta forma, a pesar de las buenas intenciones, nos retraemos de una verdadera concurrencia con lo inaprehensible de nosotros mismos y del mundo: la impermanencia, la incertidumbre, el sufrimiento como vehículo de transformación, el continuo cuestionarse en medio de un no-saber, la interdependencia de todas las cosas. Lo mismo ha sucedido en el campo de la psicoterapia, donde el misterio del encuentro con lo Otro en nosotros mismos y en los que nos rodean, se ha diluido en la propagación de técnicas y formulas estandarizadas que estancan la creatividad del terapeuta y por lo tanto anulan la profundidad de la experiencia del paciente. Por medio de este trabajo, espero haber sentado las bases para destacar que el punto de contacto entre una práctica espiritual como la meditación budista y una práctica psicoterapéutica como el psicoanálisis (u otras formas de hacer psicoterapia) está en que ambas prácticas se tocan como volatineros en la cuerda floja, en que ambas se sustentan en lo único que nos queda al vivir en un mundo donde nada es seguro, donde nada ofrece una certeza definitiva de la cual pudiéramos agarrarnos: sólo nos queda, como lo descubrieran Freud y el Buda, a pesar de la más vasta diferencia que los separa, el poder interesarnos profundamente en todo aquello que nos acontece, *rendir homenaje a lo que ocurre.*

## Apéndice 1

### Las Cuatro Nobles Verdades del Buda

*¿Y adónde iremos Ananda?*

1. La verdad del sufrimiento, del conflicto, de la angustia, de la insatisfactoriedad: la experiencia de la vida no fluyendo libremente. *Dukkha* —como una rueda que gira fuera de su eje. Resistencia.
2. La verdad del deseo como causa de sufrimiento, pero deseo entendido de una manera muy particular, como apego o aferramiento: (1) a nuestros hábitos y adicciones —si no tenemos lo que queremos cuando queremos, sufrimos, (2) a nuestras opiniones y puntos de vista, (3) a reglas de comportamiento y rituales, métodos y técnicas que implementamos con el fin de ser perfectos, y (4) a nuestra personalidad o identidad, que utilizamos como tarjeta de presentación. En pocas palabras, el deseo se refiere a querer poseer eso que no tenemos y queremos, a querer conservar todo lo que sí tenemos y queremos, y a querer deshacernos de todo aquello que sí tenemos y no nos gusta. Esto, como pronto descubrimos, es un imposible.
3. La verdad de la cesación, del poder parar, del poder detenerse. Detener el sufrimiento innecesario, para que podamos realmente vivir y comprender las experiencias placenteras y dolorosas de la vida como impermanentes e insustanciales, es decir, como cambiantes e interconectadas con una miríada de factores.
4. La verdad del camino, de un sendero que nos permita, como seres humanos, poder elegir, entender el porque de nuestro sufrimiento, y por lo tanto, poder desarrollar una manera de vivir basada en la atención, el cuidado y la no-interferencia.

## Bibliografía

- Batchelor, S. (1983): *Alone with Others: An Existential Approach to Buddhism*. Nueva York, Grove Press.
- Batchelor, S. (1997): *Buddhism without Beliefs: A Contemporary Guide to Awakening*. Nueva York, Riverhead Books.
- Bollas, C. (1997): “The Goals of Psychoanalysis”, *The Annual Sigmund Freud Birthday Lecture*. Londres, Inglaterra, 22 de mayo de 1997.
- Borges, J.L. (1980): “El Budismo”. En *Siete Noches*. México D.F., Fondo de Cultura Económica.
- Eigen, M. (1998). *The Psychoanalytic Mystic*. Binghamton, N.Y.: Esf Publishers.
- Epstein, M. (1995): *Thoughts without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. Nueva York, Basic Books.
- Fleischman, P. (1986): “The Therapeutic Action of Vipassana/Why I Sit”, *The Wheel Publication*. No. 329/330. (Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society).
- Fleischman, P. (1991): *Vipassana Meditation: Healing the Healer/The Experience of Impermanence*. Igatpuri, India, Vipassana Research Institute.
- Freud, S. (1927): “El porvenir de una ilusión”. En *Obras Completas*, vol. XXI. Buenos Aires, Amorrortu Editores.
- Freud, S. (1930): “El malestar en la cultura”. En *Obras Completas*, vol. XXI. Buenos Aires, Amorrortu Editores.
- Freud, S. (1930/1960): Ver la carta del 19 de enero de 1930 de Freud a Romain Rolland. En E. Freud (comp): *Letters of Sigmund Freud*. Nueva York, Basic Books.
- Goldstein, J. y Kornfield, J. (1987): *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation*. Boston y Londres, Shambhala.
- Hoffmann, W. (1979): *Los Aforismos de Kafka*. México D.F., Fondo de Cultura Económica.
- Huxley, A. (1976): *Las Puertas de la Percepción*. Buenos Aires, Editorial Sudamericana.
- Khema, A. (2001). *Being Nobody, Going Nowhere: Meditations on the Buddhist Path*. Boston, Wisdom Publications.
- Kohn, S.C. (1993): “The Life of the Buddha”. En S. Bercholz y S.C. Kohn (comp): *Entering*

- the Stream: An Introduction to the Buddha and his Teachings*. Boston, Shambhala.
- Kurtz, S. (1989/1998): "The Practice of Unknowing". En A. Molino (comp): *The Couch and the Tree: Dialogues in Psychoanalysis and Buddhism*. Nueva York, North Point Press.
- Lacan, J. (1953/1984): "Función y campo de la palabra y del lenguaje en psicoanálisis".  
En *Escritos I*. México D.F., Siglo Veintiuno Editores.
- McDougall, J. (1987). *Teatros de la Mente*. Madrid, Tecnipublicaciones.
- Molino, A. (1997/1998): "Slouching towards Buddhism: A Conversation with Nina Coltart".  
En A. Molino (comp): *The Couch and the Tree: Dialogues in Psychoanalysis and Buddhism*. Nueva York, North Point Press.
- Molino, A. (1998): "Introduction". En *The Couch and the Tree: Dialogues in Psychoanalysis and Buddhism*. Nueva York, North Point Press.
- Nasio, J.D. (1996). *Cómo Trabaja un Psicoanalista*. Buenos Aires, Paidós.
- Okri, B. (1993): *The Famished Road*. Nueva York, Anchor Books.
- Phillips, A. (1988): *Winnicott*. Cambridge, Mass., Harvard University Press.
- Ricoeur, P. (1970): *Freud and Philosophy*. New Haven y Londres, Yale University Press.
- Singer, I.B. (1988). *The Slave*. Nueva York, The Noonday Press: Farrar, Straus and Giroux.
- Solana, F. (1998): *El Budismo*. México D.F., Dirección de Publicaciones del CNCA  
(serie Tercer Milenio).
- Suler, J.R. (1993): *Contemporary Psychoanalysis and Eastern Thought*. Stoney Brook, N.Y.,  
State University of New York Press.
- Suzuki, S. (1970): *Zen Mind, Beginner's Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice*.  
Nueva York y Tokio, Weatherhill.
- Watts, A. (1975): *Tao: The Watercourse Way*. Nueva York, Pantheon Books.
- Winnicott, D.W. (1949/1958): "The Mind and its Relation to the Psyche-Soma". En *Collected Papers: Through Paediatrics to Psycho-Analysis*. Nueva York, Basic Books.
- Winnicott, D.W. (1957/1964): "Advising Parents". En *The Family and Individual Development*.  
Londres, Tavistock.
- Winnicott, D.W. (1962). Los designios del tratamiento psicoanalítico. En *El proceso de maduración en el niño: Estudios para una teoría del desarrollo emocional*. Barcelona:

Editorial Laia, 1981 (3ª edición).