

Préambulo

Después de escribir un libro sobre los mecanismos perverso-narcisistas, en el que reflexionaba sobre el insoportable dolor que determinadas personas son capaces de crear, quise escribir otro texto centrado en los caminos que pueden conducir a superar este mismo dolor.

Aquel libro, titulado *Los perversos narcisistas*,¹ concluía con un mensaje de esperanza abordando conceptos y procesos psicológicos como la sublimación, la resiliencia o la compasión. Y terminaba con una cita de Nelson Mandela, que a mi parecer es un Boddhisattva de los tiempos modernos. He querido que este libro comience con esa misma cita para subrayar la vinculación entre ambos textos.

¹ Jean-Charles Bouchoux, *Los perversos narcisistas*, Arpa Editores, 2016.

Mientras escribía *Los perversos narcisistas*, tuve ocasión de observar en detalle a una pareja de amigos, Juan y Andrea. Aparentaban quererse muchísimo, pero llegados a un determinado punto Andrea se vio desbordada por sus demonios y le hizo la vida imposible a Juan. Lo empujaba progresivamente hacia la locura. Juan soportó la situación durante dos años. Le proporcionó a Andrea amor y compasión y le hizo descubrir la vía del zen. Al final, abandonó la relación. Las cosas iban de mal en peor y, me confesó, temía por su propia vida.

Cuando lo conocí, Juan estaba lleno de vida, alegría y dulzura. Aquella relación lo transfiguró, lo llenó de odio y de deseo de devolver el dolor que había padecido. Estaba visiblemente consternado, habitado por el diablo² que había descubierto en ella y que ahora lo estaba devorando por dentro.

He escrito este libro apoyándome en el testimonio de personas que han sufrido experiencias traumáticas y que, en lugar de derrumbarse, han logrado utilizarlas para crecer como personas.

Utilicé ampliamente el caso de Juan para elaborar *Los perversos narcisistas*. En esta ocasión recurro a él para explorar cómo podemos convertir el dolor en una oportunidad de transformación personal y espiritual por medio del psicoanálisis y de la meditación.

² Diablo: Del latín *diabolo*, dual, doble, que corta en dos.

Introducción

«He salido fortalecido»

Aunque el dolor puede frenar nuestro desarrollo personal, también puede tener el efecto contrario y ayudarnos a crecer. Esta convicción, que he podido comprobar empíricamente en muchas ocasiones, constituye el punto de partida de este libro.

Hablo de dolor para referirme a un abanico amplio de fenómenos —físicos, pero sobre todo psíquicos— que asociamos al sufrimiento: daño, rabia, cólera, frustración, miedo, nostalgia, pena, etc.

Trabajar sobre nuestro dolor genera un doble beneficio: mejora nuestra salud mediante la desdramatización y canaliza nuestro desarrollo personal mediante la observación de los resortes que permiten transformar el dolor en energía positiva. Tal es el sentido, creo, de una expresión que he oído pronunciar a menudo a personas que salían de un periodo difícil transcurrido un tiempo: «He salido fortalecido».

En este libro analizamos los medios de que disponemos para utilizar el dolor como motor de curación y de crecimiento personal y espiritual. Para alcanzar este objetivo, nos apoyamos en dos grandes técnicas o corrientes de pensamiento, la meditación y el psicoanálisis, así como en muchos casos prácticos con los que he lidiado como terapeuta.

La primera parte del libro, muy breve, subraya algunos momentos importantes en la vida de Siddharta y de Freud. La segunda parte define conceptos y prácticas sin los cuales es difícil explorar con garantías el mundo del psicoanálisis y el de la meditación. La tercera parte, que es la más larga, es una recopilación de saberes adquiridos y de lecciones aprendidas con el paso del tiempo y que creo honestamente que pueden contribuir a superar el dolor y a alcanzar la sabiduría. Constituye el auténtico corazón del libro. Por último, la conclusión plantea un esquema teórico y una metodología concreta para que psicoanálisis y meditación se retroalimenten.

Por lo demás, a lo largo del texto hallaréis numerosos fragmentos de terapia, testimonios, enseñanzas y mundos¹ que confío contribuyan a una lectura más amena, distendida y pedagógica.

¹ Mundo: Pregunta planteada a un maestro zen, seguida de su respuesta. La mayoría de mundos presentados en esta obra son anónimos, escuchados por el autor aquí y allá. En caso contrario, se indicarán los orígenes de cada mundo a pie de página.

Empecemos sin más.

Mondo

¿El zen es terapéutico?²

«Sí. Toda la enseñanza de Buda es terapéutica, en la medida en que su función esencial es curarnos de nuestras ilusiones y por consiguiente del dolor, de la insatisfacción y de la frustración que conlleva vivir apartados de la realidad última de nuestra existencia. En este sentido, el zen es terapéutico: combate el malestar existencial que experimenta cualquier ser que no ha despertado.

Siempre decimos que no hay que confundir el zen con una terapia. Nos referimos a una terapia clásica, psicológica, cuyo objetivo es poner remedio a neurosis corrientes, es decir, a neurosis relacionadas con deseos conflictivos o prohibidos o con conflictos internos. En efecto, el zen no es una terapia adecuada para curar neurosis.

Sin embargo, el zazen³ es terapéutico en el plano existencial. El zen tiene que ver con un sentido profundo de la existencia y hoy en día muchas formas de dolor, como la depresión, están relacionadas con que las personas sienten que la existencia es absurda, que carece de sentido o de dirección, y que, por lo tanto, «¿para qué esforzarse?». Este sentimiento de absurdidad de la existencia, de falta de sentido en nuestras vidas y de orientación en nuestras acciones, genera dolor. En este sentido, la enseñanza de

² Pregunta planteada a Roland Rech, maestro zen, en Pégomas, el viernes 29 de febrero de 2008.

³ Zazen: Meditación sentado. En muchas ocasiones empleamos los términos zen y zazen como sinónimos.

Buda es terapéutica. Y de hecho él se consideraba a sí mismo un terapeuta, no un profeta.

Buda trataba los problemas de la vida, constataba el dolor en todos sus aspectos y analizaba sus causas, transmitiendo confianza en la existencia de un remedio y por ende de una posible curación, y mostrando después el camino o la vía para dicha curación. Su razonamiento era idéntico al de todos y cada uno de los terapeutas de la India de su tiempo e incluso al de los terapeutas modernos: realizar un diagnóstico; analizar si el mal tiene cura; en caso afirmativo generar la confianza necesaria para que la persona se comprometa con ella; y por último administrar la cura mediante la práctica de la Vía. Todo ello constituye una conducta profundamente terapéutica, al menos en el sentido existencial de la expresión, en su sentido más profundo, y no solo en el de intentar resolver los conflictos inherentes a nuestro pequeño ego, que siempre nos hará experimentar disputas internas, conflictos entre deseos contradictorios, y que en cualquier caso no se corresponde con el verdadero sentido de la práctica del zen.

Todo esto debe resolverse en otra parte, porque necesitamos poder expresar a alguien nuestro dolor y las contradicciones en las que nos encontramos y tener la ocasión de revivirlo todo en el contexto de un tipo de relación terapéutica que no se da en el zen. Por eso, por regla general a las personas que acuden a un dojo en busca de soluciones a un problema neurótico debe recomendárseles que vayan a ver a un terapeuta: liberarán de la práctica del zazen una expectativa de cura que no compete.

Por el contrario, la práctica del zazen es totalmente indicada para curar el dolor relacionado con el sentido de la existencia, con la percepción de una profunda insatisfacción vital, con la sensación desesperada de que

«nos perdemos lo esencial». Por lo tanto, si insistiéramos en asemejar el zen a una terapia, diríamos que es una terapia existencial.

En cualquier caso, aunque el zazen pueda tener efectos terapéuticos a nivel existencial, no conviene practicarlo esperando algún tipo de resultado terapéutico o espiritual. Cualquier práctica de zazen que se lleve a cabo esperando obtener algo de ella no hace más que reforzar el origen del dolor, una forma de adhesión a una avidez del espíritu que quiere obtener un beneficio con la práctica. En realidad, esto refuerza la dualidad del funcionamiento egótico, que a su vez nos impide concebir la naturaleza profunda de la existencia, presente desde antes de nuestro nacimiento: un «aquí y ahora» con el que necesitamos estar en contacto, pero del que nos alejamos con este tipo de funcionamiento dualista. En otras palabras, abordar la práctica del zazen con esa expectativa es impedir que funcione.

Es posible que al principio esta motivación sea la que nos conduzca al dojo,⁴ pero al cruzar la viga⁵ debe abandonarse la lógica dualista: «Hago algo y me sentará bien». Incluso cuando el resultado esperado es el satori, el nirvana o el despertar. Sea cual sea el nivel o el valor del objetivo, conviene abandonar la idea de obtener algo, porque crea una separación entre uno mismo y el objeto. La verdadera cura zazen es impedir esta separación, dejar de pensar en términos de sujeto/objeto, yo/lo que quiero obtener, etc. Entonces se da un cambio, se opera una revolución espiritual que constituye el verdadero objetivo del proceso. Por eso es mejor no enseñar el zen

4 Dojo: Lugar de práctica de meditación.

5 La viga representa la entrada del dojo.

como si de una terapia se tratase: así no generamos falsas expectativas. Zazen es una práctica de liberación, de realización de lo que ya somos en el fondo. No hay nada que obtener, somos lo que buscamos, solo debemos ser capaces de reconocerlo. No debemos seguir gobernados por un estado mental dualista, que separa sujeto/objeto. De lo contrario, cavaremos un pozo en el que caeremos y que no lograremos llenar».

1

Las vidas de Buda y de Freud

Nacimiento

Siddharta nació en Kapilavastu, en el norte de la India, hace unos 2.500 años.

Sigmund nació en Friburgo, en Moravia, en 1856.

Bussho Kapila¹

Siddharta iba a ser el hijo de un rey. Cuando se aproximaba su nacimiento, tal y como era costumbre, la reina Maya dejó el palacio real para tener a su hijo en casa de sus padres. Pero de camino le sorprendieron

¹ Bussho Kapila: Buda nació en Kapilavastu. Primera estrofa del sutra (Gyohatsu Nenju), cantada en cada comida en los monasterios zen.

las contracciones y dio a luz bajo un enorme árbol. La leyenda dice que el árbol bajó sus ramas para proporcionar sombra a Maya y para que la reina pudiera agarrarse a ellas. La soberana, agotada, murió poco tiempo después y fue su hermana Pradjapati quien se hizo cargo del niño. La tradición nos cuenta asimismo que un ermitaño, Asita, en cuanto vio al niño profetizó que sería un gran sabio y que liberaría a los hombres del sufrimiento.

Pero su padre, el rey Suddhodana, no lo consideraba así: su hijo se convertiría en un gran rey y le sucedería. Con el fin de aislar a Siddharta, Suddhodana hizo construir tres palacios, uno para la estación de las lluvias, otro para el invierno y un tercero para el verano. Para que no se viera confrontado al sufrimiento, el rey prohibió la entrada a los palacios a cualquier persona mayor o enferma. En ellos solo encontraría belleza y juventud. Siddharta tuvo los mejores preceptores para su educación. Le enseñaron política, economía, las artes de la guerra, filosofía, música y las artes del amor. Siddharta progresaba, pero se aburría.

La pulsión por saber

Sigmund es el mayor de una familia compuesta por ocho hijos. Es hijo de Amalia, la segunda esposa de Jacob, que ya era padre de dos hijos. Debido a

la complejidad de sus orígenes, Sigmund fue tío de un sobrino mayor que él. Por otra parte, su medio hermano Emmanuel tenía prácticamente la misma edad que su madre. Quizás esta complejidad y una novela familiar que el pequeño Sigmund fantaseaba como enrevesada motivarían en él preguntas y una necesidad tal de saber que, años después, Freud llegará a convertirla en una pulsión, la llamada pulsión epistemofílica. Dios y la religión están indiscutiblemente presentes en la educación del joven Sigmund. Sus padres son practicantes y enseñan a sus hijos los rituales, las plegarias y las tradiciones judías.

Vejez, enfermedad y muerte

Siddharta no comprendía por qué debía reinar en un mundo que le era desconocido. Presionaba a su padre para poder salir de sus palacios, pero este se oponía. Sin embargo, el rey Suddhodana acabó por ceder y organizó una salida para el joven príncipe. Antes, tuvo la precaución de organizar el recorrido y seleccionar al público que debía jalonar el camino que recorrería el cortejo. Toda persona que asistiera al paseo principesco debía ser joven y gozar de buena salud. Pero sucedió que, de camino, Siddharta vio a una persona de edad avanzada que se había colado hasta allí. Entonces descendió de su carro y abandonó el recorrido

previsto. Se dice que se encontró sucesivamente con cuatro personas: un viejo que se apoyaba en un bastón (el mismo que lo incitó a que se apeara), un enfermo desfigurado por la lepra y que gemía de dolor, un poco más lejos un cadáver que estaban a punto de inmolar y a su familia que le lloraba y, por último, un mendigo en la inopia pero que parecía feliz. Siddharta interrogó a su criado Channa, que le había seguido fielmente: «¿Qué les ocurre a estas gentes?». Channa respondió: «Sufren, mi señor». «¿Pero qué es el sufrimiento? ¿Y por qué sufren?», preguntó el príncipe. «La vejez, la enfermedad y la muerte son el futuro de todos nosotros, príncipes o campesinos, ricos o pobres, grandes o pequeños...». El príncipe Siddharta acababa de tomar conciencia de la condición humana.

De regreso a palacio, Siddharta no pudo seguir celebrando las festividades. De algún modo, ya se había ido. Después, en el más absoluto secreto, escapó de nuevo de su palacio, acompañado de su fiel servidor. Quería encontrar de nuevo al mendigo que parecía ajeno a todo. Channa le explicó que se trataba de un asceta, que probablemente vivía en el bosque y que solo se acercaba a la ciudad para mendigar comida. Siddharta quiso ir al bosque para encontrarse con los ascetas. Allí los encontró meditando, lo que parecía estar en el origen de su serenidad, y les pidió instrucciones para poder reproducir él mismo esta experiencia.

El estudio de la medicina

El joven Sigmund empieza a estudiar medicina en Viena, a donde se ha trasladado toda la familia, y exige que le llamen Sigmund (quizá más alejado de «Mi Sigi en oro», como lo llamaba su madre). Además de su especialidad, la otorrinolaringología, Sigmund aprende francés, inglés, latín, griego y alemán; el hebreo ya lo hablaba. Obtiene diversas becas de estudio gracias a sus trabajos de investigación en biología, zoología y neurología. A los 25 años obtiene su doctorado y después se especializa en patología y en clínica. Rápidamente destaca de nuevo gracias a sus trabajos, sobre todo en neurología. Parece que esta pulsión de saber, la pulsión epistemofílica, no abandonará jamás a Sigmund.

El encuentro con los ascetas del bosque

En palacio, Siddharta practicaba la meditación. Se había casado. Su mujer, Yasodhara, se sentía inquieta y le presionaba para que abandonara su práctica, pues sentía que su amado se le escapaba. Un día le interrumpió cuando estaba meditando para pedirle que se apresurara, para reunirse con ella en un banquete que había organizado. Entonces, Siddharta gritó: «¡Atrás, demonios!». Testigos que presenciaron la escena dijeron que el príncipe se había vuelto loco y

que llamaba a su esposa demonio. Pero Siddharta lo aclaró: «Me dirijo a mis demonios interiores...». Su decisión estaba tomada, debía irse y reunirse con los ascetas en el bosque. Su esposa le anunció entonces el próximo nacimiento de su hijo. Él exclamó: «Lo llamaremos Rahula: Obstáculo». La noche en que nació Rahula, y tras ir a verle, el príncipe apremió a su criado Channa para que ensillara su caballo Kanthaka y le esperara junto a la salida del palacio. Se reunió con él y pudieron partir, a pesar de los guardias apostados por orden de su padre junto a las puertas de palacio, para impedir que saliera. Misteriosamente, todos dormían. Siddharta exclamó: «El mundo sueña...».

Una beca en París

Sigmund obtiene una beca que le permite ir a estudiar a París. El viaje le entusiasma.

Un mendigo en el bosque

Al llegar a la entrada del bosque, Siddharta se cortó el pelo y se lo ofreció junto a su caballo a Channa, a quien rogó que volviese a palacio. Se dice que a continuación cambió sus ropas de príncipe por las de un mendigo.

Alara, Uddaka y el no-pensamiento

En el bosque, Siddharta practicaba la meditación junto a los ascetas. Allí encontró a Alara y después a Uddaka, que le enseñaron sus yogas y, sobre todo, el no-pensamiento. El que iba a ser Buda aprendió rápidamente sus enseñanzas, pero no le satisficieron². Siddharta se alejó para poner en práctica las mortificaciones sin comida. Practicaba la meditación en las más duras condiciones. Se dice que no se alimentaba más que con un puñado de granos de arroz salvaje al día y que no apagaba su sed más que con algunas gotas de rocío, porque quería rebelarse contra sus deseos y escapar de su condicionamiento. Su veneración hacía crecer la admiración de los ascetas, pero el cuerpo de Siddharta se debilitaba hasta tal punto que, según decían, estaba a las puertas de la muerte. La leyenda cuenta que, encontrándose Siddharta meditando en la orilla de un río, escuchó a un maestro de música, que pasaba por delante en una barca, decirle a su discípulo: «Si la cuerda de tu sitar está demasiado floja, el sonido no será bueno, si está demasiado tensa, corre el peligro de romperse»; y así es como concibió la vía de en

2. Aunque el no-pensamiento ayuda en el camino de la serenidad, por sí mismo es insuficiente para alcanzar el despertar.

medio. La vía se encuentra a medio camino entre el dolor y el placer, el cuerpo y sus necesidades deben ser respetadas. Entonces Siddharta aceptó el bol de arroz que le ofrecía una joven campesina.

Charcot y Breuer marcan el camino

En París, Sigmund se encuentra con el profesor Charcot, a quien profesa una profunda admiración. Traducirá muchos de sus trabajos. Sigmund está impresionado con los experimentos que Charcot lleva a cabo con pacientes histéricas, sobre todo utilizando la hipnosis. El carácter artificial y sin embargo tan real de las afecciones histéricas (parálisis, cegueras...) marcará los futuros trabajos del joven Sigmund.

Freud necesita un tutor. Finalmente, trabajará sobre el caso de una de las pacientes histéricas de Joseph Breuer, un médico mayor que él: Anna O.

Jodo Magada³: el despertar

Siddharta se sienta en la posición del lotus a los pies de un árbol. Hace la promesa de no levantarse mien-

³ Jodo Magada: Buda se despertó en el reino de Magada. Segunda estrofa del sutra, Gyohatsu Nenju.

tras no alcance el despertar. Regularmente, la joven campesina le llevará su comida. Cuando se aproxima al despertar, Siddharta ve cómo sus deseos se hinchan y su ego intenta retenerle.

La leyenda personifica el ego bajo la forma del diablo, llamado Mara en la India. La tradición nos enseña que viendo a Siddharta despertarse, Mara envía a sus hijos para distraer al asceta. Orgullo y poder abren el baile, placer y concupiscencia les siguen de cerca, miedo y vanidad cierran la marcha. Siddharta observa la zarabanda de sus deseos, pero «los deja pasar» y no se turba, volviendo sin cesar a la concentración de su postura de meditación. «Levántate príncipe, lo has logrado, levántate y los hombres te seguirán...» Inquieto, Mara sigue con sus exhortaciones, pero Siddharta no se mueve. Se dice que entonces Mara dejará ir a sus ejércitos para distraerle, pero Siddharta, impasible, verá cómo las flechas envenenadas de los guerreros del diablo se transforman en pétalos de lotus. Mara ha sido vencido. Al alba, Siddharta levanta la vista, ve la estrella vespertina, sabe que no es distinto del resto del mundo y se despierta. Él es Buda. «Me he despertado con todas las existencias del universo».

Nacimiento del psicoanálisis

Con Breuer, Freud elabora un *Estudio sobre la histeria*⁴ que fue duramente criticado por sus colegas. También fue un fracaso comercial, lo que supuso una mancha en la carrera de Breuer y quizá una de las causas de su separación. En 1900, Freud publica *La ciencia de los sueños*, que más adelante será conocida como *La interpretación de los sueños*⁵. En ella expone los conceptos que serán la base de la teoría psicoanalítica: dibuja una cartografía del psiquismo y expone sus primeras teorías en relación con el inconsciente. Desde el inicio del siglo Freud impresiona, choca con unos y seduce a otros. Numerosos intelectuales, escritores, médicos y psicólogos se interesarán por sus trabajos. A lo largo de su carrera, Freud seguirá revisando sus teorías, que serán retomadas por numerosos psicoanalistas que a su vez las completarán. Podría decirse que el psicoanálisis ha nacido con este siglo y que no ha dejado de crecer y ampliarse desde entonces.

4 Freud, Sigmund, *Estudio sobre la histeria*.

5 Freud, Sigmund, *La interpretación de los sueños*.