

LA VIDA Y LA MUERTE

Budismo, Existencialismo
y Psicoterapia

CARENCIA Y TRASCENDENCIA

David Loy



siglantana


ILUSBOOKS
ILLUSION ILLUSTRATED

LA VIDA Y LA MUERTE
Budismo, Existencialismo
y Psicoterapia
CARENCIA Y TRASCENDENCIA

David Loy



Siglantana

Dirección de la colección «Mindfulness y Meditación»:
Javier García Campayo

Título original:

Lack and transcendence: the problem of death and life in psychotherapy, existentialism, and Buddhism, Wisdom Publications

© David Loy, 2021

Para esta edición:

© Editorial Siglantana S. L., 2021

www.siglantana.com

Traducción: Óscar Franco

Ilustración de la cubierta: Suryalila

Maquetación y preimpresión: Alex Sánchez Méndez

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Siglantana): 978-84-18556-65-4

Depósito legal: B-3128-2021

Impreso en Polonia - *Printed in Poland*

a Linda Goodhew,
que desea que este libro tenga un final feliz
y a Brigitte D'Ortschy,
quien nos demostró que sí es posible.

SUMARIO

Introducción

Prólogo

1. - La no dualidad de la vida y la muerte

2. - La imagen móvil de la eternidad

3. - El dolor de ser humano

4. - El sentido de todo

5. - Tratar de ser real

6.- Conclusión: Trascendencia en Oriente y Occidente

Apéndice

Notas

Créditos

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 progenie. 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

advierde 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 śūnya tā, 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.

PRÓLOGO

¿Por qué nací, si no era para siempre?

Ionesco

Todo temor es miedo a la muerte.

Stekel

¿Tiene mi vida algún sentido que la muerte inevitable que me espera no destruya?

Tolstoi

El pensamiento que en verdad nos aplasta es la idea de la futilidad de la vida, de la cual la muerte es la manifestación visible.

Leopardi

Lo que le da sentido a la vida es que se detiene.

Kafka

Lo que es perecedero se caracteriza porque contiene la semilla de su fallecimiento como su ser esencial: la hora de su nacimiento es la hora de su muerte.

Hegel

El mayor pecado es haber nacido.

Beckett

Lo que es terrible acerca de la muerte es que transforma la vida en destino.

Malraux

Yaksha: ¿Cuál es la maravilla más grandiosa del mundo?

Yudhishtira: Todos los días los hombres ven cómo otros son llamados a su muerte y, sin embargo, los que continúan viven como si fueran inmortales.

El Mahābhārata

El rey tiene un séquito que solo piensa en entretenerlo y evitar que piense en sí mismo, pues aunque sea el rey, él es infeliz si se pone a pensar en él.

Esto es todo lo que los hombres han podido descubrir para ser felices. Aquellos que filosofan acerca del asunto y que piensan que los hombres son irracionales por pasar todo un día persiguiendo a una liebre que no habrían comprado, apenas si conocen nuestra naturaleza. La liebre misma no nos impediría ver la muerte y las calamidades, pero la persecución que desvía nuestra atención de ellas sí que nos impide mirarnos.

Pascal

Uno no puede mirar más fijamente a la muerte que al sol.

La Rochefoucauld

No le tenemos miedo a la muerte, sino a la idea de la muerte.

Séneca

Es más fácil soportar la muerte si no se piensa en ella que soportar la idea de la muerte aunque uno se halle fuera de peligro.

Pascal

Todo nuestro conocimiento solo nos ayuda para tener una muerte más dolorosa que la de los animales que nada saben.

Maeterlinck

Quien más se parece a los muertos es quien menos quiere morir.

La Fontaine

La ironía de la condición humana es que la necesidad más profunda es liberarnos de la ansiedad de la muerte y la

aniquilación, pero es la vida misma la que la suscita, de modo que tenemos que retraernos de vivir plenamente.

Roy Waldman

Tuve que morir para eludir a la muerte.

Frase común entre los esquizofrénicos

La historia es lo que hace el hombre con la muerte

Hegel

La autoafirmación de la objetivación tecnológica es la constante negación de la muerte.

Heidegger

Si lo que llamamos el problema de la vida, el problema del pan, se solucionara por fin, la tierra se convertiría en un infierno porque surgiría una forma más violenta de lucha por la supervivencia.

Unamuno

El esfuerzo por conseguir el éxito se vuelve una fuerza muy poderosa porque equivale a preservarse a sí mismo y su autoestima.

Abram Kardiner

Inmortalidad significa ser amado por muchas personas anónimas.

Freud

Hay que pagar muy cara la inmortalidad: es necesario morir varias veces mientras todavía se está vivo.

Nietzsche

El más horrible de todos los males, la muerte, no es nada para nosotros porque cuando existimos la muerte no está presente, pero cuando la muerte está presente, entonces nosotros ya no.

Epicuro

Para la vida en el presente no hay muerte. La muerte no es un acontecimiento en la vida. No es un hecho en el mundo. Nuestra vida es infinita, de la misma manera en que nuestro campo de visión no tiene límites.

Wittgenstein

Evitando la muerte, los hombres la persiguen.

Demócrito

Luchando por la vida busco la muerte. Buscando la muerte encuentro la vida.

Shakespeare

El hombre ha olvidado cómo morir porque no sabe cómo vivir.

Rousseau

¿Cómo podrían quienes nunca viven en el momento adecuado morir en el momento adecuado?

Nietzsche

¿Si no conoces la vida cómo puedes saber acerca de la muerte?

Confucio

Es verdad. Amamos la vida no porque estamos acostumbrados a vivir, sino porque estamos acostumbrados a amar.

Nietzsche

Quien correctamente comprende y celebra la muerte, al mismo tiempo magnifica la vida.

Rilke

El artista carga consigo la muerte como el buen sacerdote a su breviario.

Böll

El arte tiene dos constantes, dos preocupaciones infinitas: siempre medita acerca de la muerte y, de esa manera, siempre crea vida.

Pasternak

Solo quien ya no le teme a la muerte ha dejado de ser esclavo.

Montaigne

Una persona libre en lo que menos piensa es en la muerte y su sabiduría es una meditación, no sobre la muerte, sino sobre la vida.

Spinoza

Vivir de frente a la muerte es morir hasta la muerte.

Kierkegaard

El Reino de Dios es solo para quienes han muerto por completo.

Eckhart

Dado que la ansiedad es la incapacidad del ego para aceptar la muerte, es posible que las organizaciones sexuales hayan sido construidas por el ego al huir de la muerte y podría abolirlas un ego lo suficientemente fuerte como para morir.

Norman O. Brown

Mientras no sepas cómo morir y volver de nuevo a la vida no serás más que un pobre invitado sobre esta tierra oscura.

Goethe

¿Quién sabe si lo que llamamos muerte no es vida y lo que llamamos vida no es muerte?

Eurípides

Estamos en un mundo de generación y muerte y de este mundo debemos partir.

William Blake

Pregunta: ¿Acaso no nuestras acciones nos afectan en los nacimientos posteriores?

Respuesta: ¿Ya naciste? ¿Por qué piensas en otros nacimientos? El hecho es que no hay ni nacimiento ni muerte. Deja que quien ha nacido piense en la muerte y paliativos para ella.

Ramana Maharshi

Solo entiende que el nacimiento y la muerte son en sí nirvāṇa. No hay nada tal como nacimiento y muerte que debamos evitar. No hay un nirvāṇa tal que haya que buscar. Solo cuando te das cuenta de esto te liberas del nacimiento y la muerte.

Dōgen.

- 1 -

LA NO DUALIDAD DE LA VIDA Y LA MUERTE

Todo en la vida se trata de mantener a raya
la idea de la muerte.

Samuel Johnson

El interés de este capítulo no es en sí la muerte, sino la muerte en vida. ¿Cómo y por qué hacemos que todo lo más fácil se vuelva tan difícil? ¿Cuáles son los efectos de esa negación en nuestra existencia? En estos días todo análisis serio sobre este tema debe tomar en cuenta al psicoanálisis y eso significa empezar con Freud. La vida y la obra de Freud demuestran cuán inevitablemente vinculadas están las dos dimensiones de este dilema. Buscamos entender, tan clara y objetivamente como nos sea posible, el impacto psicológico de la mortalidad humana en la vitalidad humana. Sin embargo, esta preocupación se halla ineludiblemente teñida por la necesidad que todos tenemos de ponernos en paz con nuestro destino personal. Una comprensión psicoterapéutica nos puede ayudar a lidiar con nuestra propia mortalidad, pero la vida de Freud demuestra también el reverso. Nos enseña que el problema de aceptar la propia muerte no puede evitar afectar a nuestra investigación científica en esa dirección. Junto con su contribución a nuestra comprensión de la mente, las dificultades de Freud en este aspecto reverberan a lo largo de la historia subsecuente del psicoanálisis. Preparamos el escenario haciendo un recuento de las propias batallas de Freud con nuestro demonio más pesado.

Freud. Los textos de Freud aún tienen el poder de causar una gran impresión y ninguno tanto como su análisis

teórico acerca de la muerte, que emplea algunas de sus más precipitadas generalizaciones y de sus argumentos más cuestionables. Freud tenía razón al sospechar de su atracción por la filosofía, si bien ningún intento por explicar la estructura de la mente puede eludir las preguntas primordiales, que es la razón por la cual los problemas más importantes que suscita la psicología inevitablemente se convierten también en filosóficos y religiosos. Una ciencia de la mente que trata de evitar estos temas los tendrá acechando en la puerta trasera, por permanecer inconsciente de sus propias premisas metafísicas. Freud no tenía miedo de explorar las implicaciones filosóficas de sus descubrimientos pero al hacerlo no pudo escapar a su propia época. Ni los pensadores más revolucionarios pueden prescindir de las ideas de otros:

El intento por entender el sistema teórico de Freud o el de cualquier pensador sistemático creativo no puede tener éxito si no reconocemos que cada sistema tal como lo desarrolla y presenta su autor es necesariamente erróneo y por qué. [...] El pensador creativo debe pensar en los términos de la lógica, los modelos de pensamiento, los conceptos expresables de su cultura. Eso significa que aún no posee las palabras apropiadas para expresar la idea creativa, la nueva, la liberadora. Está obligado a resolver un problema sin solución: expresar el nuevo pensamiento en conceptos y palabras que todavía no existen en su idioma. [...] Como consecuencia, el nuevo pensamiento tal como lo formula es una mezcla de lo que en verdad es nuevo y el pensamiento convencional que está trascendiendo. Sin embargo, el pensador no es consciente de esta contradicción.¹

Otto Rank, quien en un principio fue miembro del círculo interno que rodeaba a Freud, llegó a una conclusión similar. "Freud, sin saberlo, interpretó la situación analítica

en términos de su visión del mundo y no analizó, como supuso, el inconsciente del individuo de forma objetiva”.² Un siglo después tenemos más perspectiva de ese panorama mundial moldeado en la Viena del siglo XIX, con su estructura de autodisciplina e inhibición sexual de una estructura de carácter burgués, en la que el positivismo científico contendía con el voluntarismo pesimista de Schopenhauer. Ambos se encuentran en los dos aspectos del carácter de Freud. Por una parte está el neokantianismo determinista mecanicista de Helmholtz (“uno de mis ídolos”), que se halla de manera abundante en su estricto profesor de psicología, Brucke (“La mayor autoridad, la que me ha afectado más que cualquier otra en toda mi vida”) y que es evidente en su esperanza jamás abandonada de arraigar sus teorías en la fisiología. Por otra parte, están las conclusiones trágicas acerca de la naturaleza humana, a la que sus teorías instintivas acabaron llevándolo, porque el concepto que tenía Freud sobre la libido conlleva más que una semejanza pasajera con la voluntad de Schopenhauer, que solo puede resolver su predicamento negándose a sí misma.

La vida y el carácter de Freud han sido examinados con tanto cuidado como los que más. Un rasgo que sobresale es que él admitió que lo asolaba un sentimiento de ansiedad por la muerte, hasta el punto en que pensaba en la muerte todos los días.

Por lo que sabemos de su vida, parece que lo rondaban pensamientos acerca de la muerte, más que a ningún otro hombre que venga a mi mente, exceptuando quizá a Sir Thomas Browne y Montaigne. Incluso en los comienzos de nuestra amistad tenía el desconcertante hábito de despedirse diciendo: “Adiós, podría ser que ya nunca vuelvas a verme”. Estaban los repetidos ataques de lo que llamaba Todesangst (terror a la muerte). Odiaba envejecer, ya incluso en sus cuarentas y, por lo mismo, sus ideas

acerca de la muerte se volvieron cada vez más clamorosas (Ernest Jones).³

Ernest Becker e Irvin Yalom, entre muchos otros, han analizado estas características.⁴ Yalom apunta a la necesidad compensatoria que tenía Freud de ser famoso y Becker demuestra cómo el movimiento psicoanalítico se volvió el propio “proyecto de inmortalidad” de Freud, su manera inconsciente de superar simbólicamente a la muerte. El problema con esos proyectos de inmortalidad (una frase acuñada por Otto Rank) es el mismo problema general de la motivación inconsciente. Cuando nuestros intereses conscientes representan nada más lo que de verdad nos alienta se vuelven síntomas y nos hacemos compulsivos. Esto sustenta la conclusión de Fromm de que el autoanálisis de Freud era, en aspectos importantes, un fracaso, algo que tiene graves ramificaciones para el psicoanálisis, en especial para aquellos analistas que sitúan su linaje y sus credenciales remontándose en el historial de las personas que han analizado. Sin embargo, una vez descubierto el temor a la muerte, ¿qué puede hacerse con él, como no sea sublimarlo de algún modo, como hizo Freud?

Podemos revelar el papel que desempeñan en la vida la ansiedad por la muerte y la negación de la muerte. Al final, el problema con Freud es que él no descubrió eso ni en su teoría ni en su vida. La muerte siempre ocupó un lugar incómodo en el desarrollo de sus ideas, torcida hacia un lado y luego hacia el otro, en un intento por darle cabida en donde nunca funcionó bien ni podría funcionar jamás, en tanto que hubiera algo que Freud no quisiera ver. En su primer libro, *Estudios sobre la histeria*, “la muerte impregna a tal punto las historias clínicas de estos pacientes que solo mediante un esfuerzo supremo de falta de atención podría Freud haberla omitido en su análisis de lo que causa los traumas”,⁵ pero el miedo a la muerte como

un factor explicativo apenas si era nuevo. Puede rastrearse hasta la épica del Gilgamesh, donde la teoría de la represión de la libido sexual podría ser un camino a la fama. De modo que Freud tenía razones tanto personales como teóricas para negar a la muerte en sus primeras obras y ahí languidecen sin una representación independiente en la mente. “Parece que lo inconsciente no contiene nada que pudiera ofrecer algún contenido a nuestro concepto de la aniquilación de la vida”. Él, en cambio, se inclinaba a ver el miedo a la muerte “como análogo al miedo a la castración y a que la situación ante la cual reacciona el ego es la de haber sido abandonado por el superego protector”.⁶ Estos temores supuestamente más profundos tienen sus raíces en los conflictos de las etapas edípicas y pre-edípicas del desarrollo, de acuerdo con la hidrúlica de la identidad, el ego y el superego que dirigen la catexis de la libido. No por última vez “los esfuerzos postulados deben optar por la prioridad teórica sobre el fenómeno observado”.⁷ Tras cortar cualquier conexión directa entre la ansiedad y el miedo, Freud jamás volvió a reunirlos. Aunque pronto retrocedió y concluyó que la represión no produce ansiedad, sino al revés, incluso su impulso hacia la muerte al final de su vida carecía de relación teórica con la ansiedad. A lo más que llegó fue a afirmar vagamente que lo que el ego teme en la ansiedad “es del carácter de un derrocamiento o una extinción”.⁸

La mayoría de los seguidores de Freud lo acompañaron hasta ahí. Otto Fenichel, resumiendo las conclusiones de la literatura psicoanalítica anteriores a la Primera Guerra Mundial, opinó igual que Freud al dudar si habría algo así como un miedo normal a la muerte. La idea de la propia muerte es inconcebible de una forma subjetiva y, por lo tanto, debe abarcar otras ideas inconscientes. El brote de hostilidades llevó la mente de Freud más hacia el problema de la destructividad humana. Pudo advertir motivaciones

que iban más allá de las que explicaba en sus primeras teorías. “No puedo ya comprender cómo es que pudimos pasar por alto la universalidad de la agresión y la destrucción de carácter no eróticos” y concluyó que “la tendencia a la agresión es una disposición innata, independiente e instintiva en el hombre”, la cual más adelante describiría como “derivada y principal representativa del instinto mortal”.⁹

En “Consideraciones de actualidad sobre la guerra y la muerte” (1915), Freud observó que, en el fondo, “nadie cree en su propia muerte o, bien y esto es lo mismo, en su inconsciente, todos están convencidos de su inmortalidad”.

Por lo menos en este tema Jung estuvo de acuerdo:

En general me sorprendió ver qué poco escándalo hace la psique inconsciente en cuanto a la muerte. Parecería que la muerte fuera algo relativamente sin importancia o quizá a nuestra psique no le moleste preocuparse por lo que le ocurra al individuo, pero lo que sí parece es que el inconsciente está muy interesado en cómo lo hace uno. Es decir, en si la actitud de la conciencia se adapta a la muerte o no.¹⁰

No obstante, a partir de esta falta de interés pueden obtenerse conclusiones contrarias, tomando en cuenta eso como una revelación acerca de la inmortalidad del inconsciente colectivo o como una costosa ilusión. En otro breve ensayo al final de la guerra, Freud recomendaba generar más conciencia sobre la muerte. “¿No sería mejor que le diéramos a la muerte el sitio que merece en la realidad y en nuestros pensamientos y que le concediéramos un poco más de importancia a esa actitud inconsciente hacia la muerte, que hasta aquí hemos eliminado con tanta cautela? [...] *Si vis vitam, para mortem*. Si hemos de vivir, preparémonos para morir”.¹¹

Poco después de esto, sin embargo, Freud le encontró otra función a la muerte cuando intentaba remendar su teoría