

La meditación como represión o sublimación*

Fabián Ortiz

Mayo de 2017

Espacio Psicoanalítico de Barcelona
Balmes, 32, 2º 1ª — 08007 Barcelona
+34 93 454 89 78

*«Si piensas que tu cuerpo y tu mente son dos, te equivocas;
si piensas que son uno, también te equivocas».*

Shunryu SUZUKI

1. La mala palabra: meditación

La tarea de definir en qué consiste lo que popularmente se conoce como meditación es siempre ardua. Basta con acudir a los diccionarios más utilizados en lengua castellana¹ para darse cuenta: «Pensar atenta y detenidamente sobre algo», dice el DRAE (que define meditación como «Acción y efecto de meditar») y algo más lejos va Moliner, aunque no pasa de un sencillo «pensar sobre una cosa para estudiarla, resolverla o percatarse bien de su valor o significado, concentrándose en ella y abstrayéndose de lo demás». La coincidencia salta a la vista en ambos casos: se trata de pensar y de hacerlo detenidamente, con concentración y abstrayéndose de todo lo otro que no se aplique a esa labor.

Más abarcador es el abordaje que del tema hace la Wikipedia, que directamente afirma que meditar es realizar una «práctica en la cual el individuo *entrena* la mente».² Más adelante asegura que tal práctica «normalmente

*URL de este documento: <https://www.epbcn.com/pdf/fabian-ortiz/2017-05-14-1a-meditacion-como-represion-o-sublimacion.pdf>. Ponencia leída el 14 de mayo de 2017 en las XVII Jornadas Psicoanalíticas del EPBCN, tituladas *Aperturas en psicoanálisis* (VI), y celebradas en la sede del EPBCN los días 12, 13 y 14 de mayo.

¹El *Diccionario de la Real Academia Española* y el *Diccionario de uso del español*, de María MOLINER.

²El énfasis es nuestro.

implica un esfuerzo interno», y que es habitual que la meditación *se use para* «concentrar la mente y aliviar determinadas condiciones de salud o psicológicas, tales como la presión alta, depresión y ansiedad». ³

Hasta aquí, lo que tenemos es que *meditación* o *meditar* son malas palabras para referirnos a un conjunto de prácticas que incluyen ciertas técnicas que han sido utilizadas durante siglos en tradiciones tan dispares como el budismo, el cristianismo, el hinduismo, el islamismo o el paganismo, hasta llegar a la religión más poderosa en nuestro tiempo, el capitalismo o lo que David R. Loy llama el *dinero-teísmo*. ⁴ El templo actual donde se intenta responder a la pregunta sobre qué es eso de meditar suele ser la sala de algún gimnasio. Sin embargo, a falta de un término mejor, en este trabajo continuaremos utilizando *meditación* y *meditar* para referirnos a ese conjunto de prácticas mediante las cuales es posible que acontezca una ruptura de la conciencia.

2. Oriente y Occidente

En su famoso libro *Budismo zen y psicoanálisis*, ⁵ D.T. Suzuki compara a Oriente con Occidente, en un intento de articular dos discursos en apariencia tan dispares como el zen y el psicoanálisis. «Oriente es silencioso, mientras que Occidente es elocuente. Pero el silencio oriental no significa sencillamente ser mudo, y quedarse sin palabras o sin habla. El silencio es, en muchos casos, tan elocuente como las palabras. Occidente gusta del verbalismo [...] En muchos sentidos, Oriente parece ser indudablemente como tonto y estúpido, porque los orientales no son tan analíticos ni tan demostrativos y no dan tantas señas tangibles, visibles, de inteligencia [...] El Occidente, de mentalidad científica, aplica su inteligencia a inventar todo tipo de artefactos para elevar el nivel de vida y ahorrarse lo que considera esfuerzo o trabajo desagradable o innecesario. Trata, pues, de “desarrollar” los recursos naturales a los que tiene acceso».

Más allá de que la comparación de Suzuki puede acarrear alguna arbitrariedad, sobre todo si pensamos qué transformaciones ha experimentado Oriente en los más de cincuenta años que han transcurrido desde la publicación del celebrado libro, pocas dudas caben acerca de las diferencias en el modo de pensar que van de lo oriental a lo occidental. En esta diferencia básica encuentran su apoyo ideas como el no-apego, la absorción, la contem-

³A propósito de esta breve lista, si escribimos en Google «meditación + represión» nos sugerirá si no habremos querido escribir «meditación + depresión». Curioso.

⁴Un juego de palabras que en inglés relaciona *money-theism* con *monotheism*.

⁵D.T. SUZUKI, E. FROMM, *Budismo zen y psicoanálisis*, Fondo de Cultura Económica, México, 1964.

plación o la observación del momento sin participación de ningún yo, propias de las prácticas que aquí llamamos meditativas. Y es también por esa oposición entre la mentalidad utilitarista del occidental y la apertura silenciosa y sin prejuicios a la experiencia del oriental que resulta casi imposible en nuestro mundo el acto de despegar la práctica del *para qué*.

Wu wei es una expresión china que describe un aspecto fundamental del taoísmo, consistente en no forzar una situación. Su traducción varía, pero una que resulta bastante aproximada a la idea que pretende transmitir es «no hacer» o «no actuar», a la manera en que la hierba o el cabello crecen sin la intervención de la voluntad.

Wu wei remite también a la noción de vacío, tan fecunda en el pensamiento oriental. Meditar, para un occidental, implica una acción, mientras que para un oriental se asienta en la noción de *wu wei*. Ahí donde se abren agujeros en forma de lagunas del recuerdo, pérdida de concentración, carencia de significado, lejos de intentar llenarlos a la manera de un occidental –mediante el escapismo en cualquiera de sus formas de moda, ya sea por el uso de estimulantes o inhibidores de la conciencia–, el oriental se dejará caer, en la confianza de que será el *wu wei* la herramienta que le ayude a contemplar el fenómeno de la horadación, para aparecer, a la manera de Alicia, al otro lado de su propio espejo.

Las prácticas meditativas al uso en la actualidad llevan implícito algún objetivo. Se trata de meditar *para*.⁶ El paradigma de este estado de cosas es la moda del *mindfulness*: una versión occidentalizada de las prácticas de meditación aplicada a fines en ámbitos tales como la empresa, el ejército, la psicología clínica o la productividad en cualquiera de sus múltiples facetas. En relación al *mindfulness* tomado como una práctica *para*, la noción de *wu wei* equivale a una contrapostura yóguica.

3. Meditar *para*

Por tanto, tenemos que en la tradición oriental meditar es una actividad que no persigue un fin determinado y que no implica la participación del yo pensante, sino que descansa precisamente en no *querer* nada con ello para que ello acontezca. A diferencia de esto, en nuestro mundo occidental se halla muy en boga la idea de que todo lo que hacemos está destinado a un fin, a un objetivo, a la consecución de algo; así, meditamos para que eso pre-meditado

⁶De ahí que *googlear* la palabra meditación remite indefectiblemente a un sinnúmero de aplicaciones, como si se tratara de un mero medio para conseguir algo.

ocurra. Y eso anhelado como meta suele ser un estado de bienestar.⁷

Como es obvio, nada de malo hay en la intención de encontrarse mejor (mejor de salud, de ánimo, de predisposición a hacer cosas). La cuestión pasa aquí por otro lado, y orbita en torno a la búsqueda que subyace en muchas, acaso la mayoría, de las experiencias meditativas emprendidas por los occidentales. Se trata de *al servicio de qué* se está poniendo a funcionar el artefacto de la meditación. Numerosas publicaciones impresas y digitales son inequívocas al respecto: la práctica meditativa, en sus múltiples variantes, persigue fines tan dispares pero a la vez con tantas adherencias comunes como mejorar la autocuración, proporcionar mayor conciencia y creatividad, estimular y reforzar zonas cerebrales asignadas a la felicidad y la alegría, aumentar el cociente intelectual, reducir los niveles de estrés, dormir más profundamente y estimular el sistema inmunológico, entre otros muchos.⁸

4. Estar sin pensar

Pero es sobre todo uno el objetivo que miles de personas intentan lograr mediante la meditación, y este no es otro que poder estar sin pensar. Como si tal cosa fuera posible. Como si pensar fuese, en sí y por sí, una actividad desagradable, de la que es mejor huir.⁹

La pretensión de estar sin pensar no es nueva: ya en un texto de 1922 Franz Alexander, uno de los primeros psicoanalistas interesados en el budismo, se fijó en lo que él llamó «las técnicas de ensimismamiento» que observó en la India. En su opinión, el entrenamiento ascético «reprime sistemáticamente toda vida emocional (mediante la liberación del odio, la cesación del deseo, el rechazo de los placeres sensoriales y la abstinencia sexual)». Así se interrumpiría no sólo toda descarga genital, sino también toda la descarga correspondiente a las pulsiones sádica, oral y anal, para que la energía pueda dirigirse íntegramente a las funciones narcisistas, paso previo y necesario en la absorción mental que conduciría al estado de nirvana. Para este autor,

⁷Si bien existen motivos más espurios aun en aquellos a quienes atribuiríamos más elevadas intenciones, como Deepak CHOPRA, que comenzó a meditar para ver si así podía... dejar de fumar.

⁸El congresista estadounidense Tim RYAN (Ohio) dice que medita cada día y se ha convertido en uno de los mayores defensores del *mindfulness* y la meditación, como describe en su libro *Una nación consciente: cómo una práctica sencilla puede ayudarnos a reducir el estrés, mejorar el rendimiento y recuperar el espíritu americano*. No parece necesario añadir comentario alguno al de por sí autocomentado título.

⁹Contribuye a ello el adoctrinamiento occidental usualmente llamado educación: a los niños que se portan mal, que no siguen las indicaciones de los adultos, que no cumplen las normas, se los castiga enviándolos al *rincón de pensar*.

*dhyana*¹⁰ actuaría como una reversión de la libido, al igual que ocurre en la melancolía (retirada del interés por las cosas del mundo, volcado de la libido sobre el yo-cuerpo.)¹¹

No contribuyen a esclarecer al meditador novel algunas afirmaciones provenientes de distintos divulgadores del budismo en Occidente. Sobre todo cuando abordan problemáticas tan amplias y complejas como la represión o la transformación de las pulsiones. Búsquedas aleatorias y sencillas realizadas en internet ponen a disposición de cualquiera muchísimos textos donde diferentes *swamis*¹² se refieren con frecuencia a la necesidad de «controlar» el impulso sexual o las mociones agresivas como condición necesaria para acceder a un estado superior de conciencia. No entraremos aquí a analizar en detalle si *controlar* posee el mismo significado en Oriente que en Occidente, porque la excursión nos llevaría acaso demasiado lejos, e incluimos a continuación dos citas a modo de ejemplo:

«La indulgencia sexual es un gran obstáculo en el camino espiritual. La tentación de la carne es tu enemigo invulnerable, que obstaculiza definitivamente tus prácticas espirituales. El impulso sexual debe ser *controlado* cultivando pensamientos sublimes y divinos, y por medio de la meditación.»¹³

«Cuando te sientas iracundo, piensa en el amor. Cuando sientas deseo, piensa en la ausencia de deseo y en el silencio que llega con él. Cualquiera que sea el caso, trae el opuesto y observa qué sucede dentro de ti. Una vez que conozcas el *truco*, te has convertido en un maestro. Ahora tienes la llave... en cualquier momento el enojo se puede cambiar por compasión, en cualquier momento el odio se puede convertir en amor, en cualquier momento la tristeza se puede convertir en éxtasis. El sufrimiento puede convertirse en dicha porque el sufrimiento tiene la misma energía que la dicha; la energía no es diferente. Tú simplemente tienes que saber cómo canalizarlo.»¹⁴

¹⁰*Dhiana* (en sánscrito) o *jhāna* (en pali), un tipo de meditación y un concepto clave en el budismo y el hinduismo.

¹¹F. ALEXANDER, «La práctica budista como catatonía artificial», *The Psychoanalytic Review*, vol. XVIII, n° 2, 1931.

¹²Maestro espiritual, asceta, yogui.

¹³Swami SIVANANDA, «El sexo y la vida espiritual», disponible en Advaita Atma Yoga (<http://no-dualismo.blogspot.com.es/2016/08/el-sexo-la-vida-espiritual-y-la.html>), consultado el 13 de abril de 2017. El énfasis es nuestro.

¹⁴Bhagwan Shree RAJNEESH, *Osho*, «El truco de transformar los sentimientos», dispo-

«Controlar» el impulso sexual o aplicar un «truco» para trocar un sentimiento por su opuesto: así de simple. O no.

Pero resulta que es posible encontrar en esos mismos autores referencias a la sublimación, si bien no a la manera en que Freud acuñó el concepto para el psicoanálisis, pero sí como vehículo de transformación de las mociones sexuales y agresivas en una energía al servicio de fines más elevados. Por ejemplo:

«La sublimación no consiste en la supresión o la represión, sino en un proceso positivo, dinámico y transformador. La energía material se transforma en energía espiritual de la misma manera que el calor se transforma en luz y electricidad. Si controlas, transmutas y sublimas la energía reproductora, obtendrás un poder mental, u Ojas, tremendo. Ojas es la energía espiritual que se almacena en el cerebro. Por medio de pensamientos sublimes, de la meditación, el Japa, la adoración y el Pranayama, la energía sexual puede transmutarse en Ojas-Shakti.»¹⁵

«No es represión, recuerda. La gente me pregunta ¿Patanjali está reprimiendo? Porque cuando estoy enojado, si pienso en la compasión, ¿no será una represión? No. Es sublimación; no es represión. Si estás enojado y reprimes el enojo sin pensar en la compasión, entonces es represión. Continúas empujándolo hacia abajo y sonríes y actúas como si no estuvieras enojado... y el enojo está burbujeando allí e hirviendo allí y listo para estallar. Entonces es represión. No, no estamos reprimiendo nada, y no estamos creando una sonrisa ni nada; simplemente estamos cambiando la polaridad interior.»¹⁶

Tanto Sivananda como Osho parecen referir a *kundalini*, la energía que en el hinduismo se representa simbólicamente como una serpiente que duerme enroscada en el primero de los siete *chakras* o puntos energéticos –*muladhara*, situado cerca del ano–, y que el yogui es capaz de dominar para que ascienda

nible en Osho.com (<http://www.osho.com/es/read/featured-articles/emotional-ecology/the-knack-of-transforming-feelings>), consultado el 13 de abril de 2017. El énfasis es nuestro, ya que parece que para Osho el asunto es truculento.

¹⁵Swami SIVANANDA, «El proceso de la sublimación del sexo», disponible en Advaita Atma Yoga (<http://no-dualismo.blogspot.com.es/2016/08/el-proceso-de-la-sublimacion-del-sexo.html>), consultado el 13 de abril de 2017.

¹⁶Bhagwan Shree RAJNEESH, *Osho, op. cit.*

hasta el *chakra* más elevado –*sahasrara*–, logrando así la transformación de una energía originalmente relacionada con el impulso sexual en *otra cosa*.

Si seguimos a Grün cuando afirma que «puede transformarse tan sólo lo que se contempla»,¹⁷ la meditación contribuiría así a la contemplación de los deseos sexuales y agresivos, sin apegarse a ellos, para sublimarlos a la manera en que ocurre con una sustancia química cuando es purificada hasta convertirse por medio del calor en vapor, pero capaz de volver al estado sólido de nuevo. Tal sublimación le permitirá disponer de una energía para ser empleada en «las obras exteriores», al decir de Maestro Eckhart,¹⁸ para quien la meditación es un proceso de afinación del mundo psicofísico, preparación de un instrumento que hará posible la contemplación; el paso siguiente, las obras exteriores, correrá por cuenta del intérprete.

5. Contemplar lo que se piensa

«Si quieres disfrutar de una calma perfecta en tu zazen,¹⁹ no debes dejar que te molesten las diversas imágenes que aparezcan en tu mente. Deja que vengan y que se vayan (...) Hablamos de concentración, pero el verdadero propósito del Zen no es concentrar tu mente en algo. Su verdadero propósito es ver las cosas como son, observar las cosas como son, y dejar que todo vaya tal como va. Esto es ponerlo todo bajo control en el sentido más amplio».²⁰ Por paradójico que parezca, en la práctica meditativa dejar de pretender controlar conduce al máximo control, exactamente al contrario de lo que aqueja a cada vez más personas que llegan hasta la consulta del analista: en su afán por controlar (no se sabe qué: su vida, sus emociones... sus pensamientos) desarrollan importantes grados de neurosis. Y es precisamente ese ruido neurótico el que se instala como banda sonora de su cotidianidad, al modo en que un bajo continuo deja librado al albur del intérprete los acordes del *ripieno*. Esta *performance* neurótica se suele confundir con el proceso de pensar.²¹

Está probado que cuanto más tiempo se emplea en la meditación de forma regular y constante, más tiempo *libre* dispone el practicante. Ese espacio nuevo que se abre en la realidad objetiva guarda una estrecha relación con el

¹⁷A. GRÜN, *Acompañar. La dirección espiritual de los Padres del desierto*, San Pablo, Madrid, 2009.

¹⁸M. ECKHART, *El fruto de la nada*, Siruela, 1998.

¹⁹Traducible como «meditar sentado».

²⁰S. SUZUKI, *Mente Zen, mente de principiante*, Gaia Ediciones, Madrid, 2011.

²¹En la concepción freudiana del psiquismo, el proceso del pensar finca en lo inconsciente, de ahí que el pensamiento sería algo que *acontece* y no aquello que producimos a partir del yo, que, así, *es pensado*.

espacio mental liberado por lo que podríamos llamar el libre fluir del pensamiento. Desde el enfoque psicoanalítico sabemos que a menor gasto en represión corresponde más energía psíquica, traducible en una mayor capacidad para amar, trabajar y gozar.

El paralelismo entre la contemplación de los pensamientos sin apegarse a ninguno de ellos que propone la meditación y la asociación libre que es regla técnica fundamental del psicoanálisis no requiere ningún forzamiento, sino que se presenta generoso para nuestro análisis. «Ordenamos al enfermo que se ponga en un estado de calma observación de sí sin reflexión, y nos comunique todas las percepciones interiores que pueda tener en ese estado –sentimientos, pensamientos, recuerdos–, en la secuencia en que emergen dentro de él (...) Le encarecemos que siga siempre sólo la superficie de su conciencia, que omita toda crítica, cualquiera que sea su índole, contra lo que ahí encuentre», dice Freud sobre la asociación libre.²² Abstenerse de privilegiar nada, enjuiciar o seleccionar el material emergente en el flujo de pensamientos, es lo exigible en lo concerniente al paciente en el psicoanálisis; escuchar todo lo dicho por el paciente en un plano de igualdad, con una atención flotante, sin intencionalidad alguna, es lo que se espera que haga el analista,²³ en una actitud que el sinólogo François Jullien propone como *disponibilidad*.²⁴

¿En qué otro ámbito puede uno dedicarse a observar todo lo que piensa y siente, sin seleccionar o filtrar nada del flujo de ocurrencias, que no sea su sesión psicoanalítica (a menos que quiera verse envuelto en serios problemas con quienes le rodean)? En este sentido, la sesión equivaldría a una sentada, cuyo objetivo primordial consiste en dejar fluir pensamientos y emociones, sensaciones y afectos, *simplemente* para observarlos, aflojar los lazos de la represión y vérselas con aquello que no resulta agradable pensar o sentir. La diferencia fundamental entre una sentada y una sesión estriba en que en ésta lo que afluye a la superficie de la conciencia –sería más correcto decir la preconciencia– debe ser enunciado en presencia del analista, hecho que a menudo lleva al paciente a topar con fuertes resistencias: el yo se defiende de aquello que previamente reprimió por sus muy buenas razones. Y es precisamente la presencia del analista la que posibilita que el sujeto pueda llegar a comprender y, en el mejor de los casos, integrar en su vida lo que en un momento anterior se vio empujado a reprimir. Es la intervención del analista la que posibilita una transformación y una salida de la rueda de repetición

²²S. FREUD, «19ª conferencia. Resistencia y represión». Ésta y las siguientes referencias a la obra de Freud que aparezcan en lo sucesivo están tomadas de las *Obras Completas* de Sigmund FREUD, Amorrortu Editores (AE), Buenos Aires-Madrid.

²³S. FREUD, *Consejos al médico sobre el tratamiento psicoanalítico*, 1912. AE, vol. XII.

²⁴F. JULLIEN, *Cinco conceptos propuestos al psicoanálisis*, El cuenco de plata, Buenos Aires, 2013.

que, sería una grave omisión no apuntarlo, no acontece en la mayoría de los casos de personas que experimentan con las técnicas meditativas, en las que aquel proceso sublimatorio del que hablan Sivananda y otros *swamis* queda en un mero desiderátum.²⁵

6. Las dos clases de pulsiones

Nuestra hipótesis es que mediante la meditación no sólo se sublima una porción de las pulsiones sexuales, sino que también es posible la descarga, por cambio de meta, de un fragmento de pulsión de muerte; esta descarga se produciría en la forma de un aplacamiento de la agresividad y de la pulsión de destrucción, entre otras maneras posibles.

Es sencillo dibujar una caricatura del practicante de técnicas meditativas occidental en la actualidad como alguien que está *de buen rollito*, que presume de no tener ni siquiera la mínima intención de dañar a nadie, ninguna hostilidad ni agresividad visibles. Es más: cuando algún signo de esa hostilidad se hace visible para el practicante, difícilmente pueda verbalizarlo o ponerlo en común en algún régimen de intercambio, ya que bajo el amplio paraguas de *las prácticas* es frecuente que *lo mental* resulte penalizado por el entorno («Eres demasiado mental», le espetaron a una persona amiga sus compañeros de experiencias meditativas).

Precisamente por aquel espacio nuevo que libera la meditación en base al acto de dejar correr el río de pensamientos y sensaciones, la percepción externa y la propiocepción suelen tornarse amables, incluso gozosas, pero se impone aquí la pregunta freudiana: si la vida humana se rige en base a dos clases de pulsiones –de vida y de muerte–, ¿qué pasa con la porción de esa pulsión de muerte que no es susceptible de sublimación? ¿Cuál es su destino?

Una posible respuesta es que la pulsión de muerte se ponga al servicio del masoquismo. Esto puede resultar fácilmente observable en los practicantes menos experimentados, para quienes la sentada se presenta como un deber («*tengo que meditar*»), la vigilancia de la postura correcta implica un sufrimiento o el tiempo que dure la meditación se mide en términos de éxito o fracaso («mañana *aguantaré* un rato más»). Es fácil establecer conexiones con la vía sacrificial seguida por muchos beatos y santos cristianos en su afán por servir a Dios.

En cuanto a la pulsión sexual, más bulliciosa, parece bastante más dura

²⁵Si bien tenemos noticia de que cada día son más los guías, maestros y formadores en prácticas meditativas que aconsejan a algunas personas realizar algún tipo de psicoterapia antes de comenzar su experiencia espiritual. Esta orientación tendría por finalidad eliminar o reducir *previamente* al comienzo de la práctica el ruido neurótico del futuro meditador.

de domar. Los maestros espirituales coinciden en que la manera de transformar la libido erótica en otro tipo de energía es perseverar en la práctica, con constancia, desoyendo la llamada del deseo carnal. En este punto, Freud ya apuntó²⁶ la regla de abstinencia y el estado de privación como vías para que el paciente deje de repetir aquello que lo hizo enfermar. Sutiles cambios somáticos acompañan al acto de meditar; se cuentan entre ellos un descenso del ritmo cardíaco, de la presión sanguínea, de la producción de hormonas que se multiplican en situaciones de estrés y de otros quimismos relacionados con la aceleración del proceso de envejecimiento y con el desarrollo del apetito sexual. Es posible pensar, por tanto, que la insistencia en la práctica conduciría, en los mejores casos, a reacciones biológicas susceptibles de propiciar una disminución del deseo carnal mediante su transformación en *otra cosa* (sublimación).

7. Más allá de la conciencia

Fortalecer el yo maltratado por la neurosis, para luego erosionarlo hasta reducirlo a casi nada, son dos momentos necesarios en todo análisis. De forma similar actúa la práctica meditativa: si el yo está constituido psíquicamente en base al dualismo vida-muerte y avanza negando su condición mortal, ese yo debería ser capaz de fenecer de alguna forma antes de la muerte física. Muchos meditadores acostumbran a creer que la práctica y la observación de los procesos mentales que conlleva les permitirán ir más allá de sus dificultades afectivas y de sus oscuridades anímicas, para lograr, en definitiva, la salvación última. Pero está probado que con mayor frecuencia de la que los propios interesados desearían la práctica meditativa puede ponerse al servicio de intereses espurios y enturbiar el estado de conciencia al que apunta, hasta el punto de impedir observar lo que ocurre en la mente del meditador; justamente, lo contrario de lo que la práctica pretende infundir.

En este sentido, el psicoanálisis también puede ser utilizado como coartada, en una subversión absoluta de aquello para lo que se habría puesto en marcha: lo inconsciente, lejos de ser una luz necesaria para hallar la mugre y poder limpiar así el espíritu de síntomas neuróticos, se pone al servicio de las defensas del yo, y al estilo de un parapeto fóbico aleja cada vez más al paciente de aquello que debería ser el centro de su atención (comprender lo que reprimió, integrarlo como parte de su desarrollo y reelaborarlo para disolver el síntoma).

«[D]ebemos creer firmemente en nuestra verdadera naturaleza. Y nuestra verdadera naturaleza está más allá de nuestra experiencia consciente. Sólo

²⁶S. FREUD, *Nuevos caminos de la terapia psicoanalítica*, AE, vol. XVII.

en nuestra experiencia consciente encontramos la práctica y la iluminación, o el bien y el mal. Pero, tanto si tenemos la experiencia de nuestra verdadera naturaleza como si no, lo que existe allí, más allá de la conciencia, existe realmente, y es allí donde tenemos que establecer los fundamentos de nuestra práctica». ²⁷ El inconsciente freudiano y el inconsciente tal como lo aborda el pensamiento oriental no se dejan comparar, y mucho menos permiten ningún régimen de equivalencias. Esto no es óbice para considerar que lo que está más allá de la conciencia existe realmente y ese es el lugar en el que todo practicante, ya sea el meditador o el sujeto del psicoanálisis, debe construir una morada. Dicho en las palabras de Ken Wilber, «si usted no hace las paces con Freud será muy difícil que alcance a Buda». ²⁸

8. Agradecimientos

Quiero dar las gracias a mis compañeros de viaje Laura Blanco, José María Blasco, Carlos Carbonell, Silvina Fernández, M^a del Mar Martín y Olga Palomino, sin cuyo apoyo y colaboración me habría sido imposible cargar los aperos necesarios para la travesía. Va mi sincero agradecimiento a Eva Rodríguez y Ana Sáncer, primeras cobayas de este texto cuando apenas tenía la forma de una idea, por su estímulo y su estimable lectura. Aprecio también los comentarios de David Palau, lector del primer manuscrito. A Agate Naberan, mi amiga real surgida de la virtualidad, le debo la hermosa referencia al Maestro Eckhart. Un lugar de privilegio reservo amorosamente en este párrafo para el maestro Enric Boada, por una mañana de domingo de proteico intercambio.

Y allí donde esté, que es en todo momento y lugar en que evocamos su nombre, vuela mi gratitud para el inolvidable Juan Carlos De Brasi, vivo para siempre en su obra, de la que nos hizo partícipes con la elegancia y la sutil manera de hacer y decir que marcaron su vida.

Barcelona, mayo de 2017

²⁷S. SUZUKI, *Mente Zen, mente de principiante*, *op. cit.*

²⁸K. WILBER, *Breve historia de todas las cosas*, 1997, Kairós, Barcelona.