

## RESEÑAS

Suzuki, D. T. Y ERICH FROMM. BU- dismo Zen y Psicoanálisis.

FCE, Bi- blioteca de Psicología y Psicoanálisis, México, 1964. Traducción: Julieta Campos. 152 pp.

Budismo Zen y Psicoanálisis recoge algunos de los trabajos presentados en un seminario realizado en Cuernavaca (1957), bajo los auspicios del Departamento de Psicoanálisis de la Escuela de Medicina de la UNAM. Presenta el primer intento de comparar y analizar a partir de estas dos teorías sobre el ser humano (religiosa el Budismo Zen y científica el Psicoanálisis), las actitudes de Oriente y Occidente hacia la vida. Quizás sea falso decir que éste es “el primer intento”, pues como el mismo Fromm señala en el prefacio, durante las décadas de los cincuentas y los sesentas, se vivió en el ambiente psicológico, un creciente interés por los sistemas religiosos y místicos. Este interés lo vemos también reflejado en algunos movimientos juveniles de la época: ante la crisis de Occidente, de su racionalidad, su tecnología y sus guerras, se buscan nuevos (o viejos) planteamientos acerca del hombre y la sociedad.

El doctor Suzuki es uno de los principales divulgadores de las teorías orientalistas en Occidente. En este seminario sus exposiciones giran alrededor de temas como el inconsciente y el yo, debido al clima psicoanalítico de la reunión. Fromm por su parte, perteneciente a la tendencia que él mismo denomina “psicoanálisis humanista”, hace una serie de comentarios sobre las diferencias y puntos en común entre la concepción religiosa del Budismo Zen y su teoría, que si seguimos a Laing, dista de ser “científica” (Laing se refiere a la teoría psicoanalítica en su conjunto).

El libro presenta primeramente las conferencias de Suzuki. La segunda parte está constituida por las disertaciones de Fromm, revisadas y reformuladas con posterioridad a su exposición en el seminario. El índice es como sigue:

D. T. Suzuki: Conferencias sobre Budismo Zen

- I. Oriente y Occidente
- II. El inconsciente y el Budismo Zen
- III. El concepto del yo en el Budismo Zen
- IV. El koan
- V. Los cinco pasos (go-i)

ERICH FROMM: Psicoanálisis y Budismo Zen

- I. La crisis espiritual de hoy y el papel del psicoanálisis
- II. Valores y metas en los conceptos psicoanalíticos de Freud
- III. La naturaleza del bienestar. La evolución psíquica del hombre
- IV. La naturaleza de la conciencia, represión y desrepresión
- V. Principios del Budismo Zen
- VI. Desrepresión e iluminación Reseñas bibliográficas

En la primera parte de su conferencia, Suzuki enfrenta en términos generales las actitudes de Oriente y Occidente hacia la realidad, comparando un haiku (pequeño poema japonés) de Basho y un poema de Tennyson. El tema es el mismo, el enfoque, sin embargo, es muy diferente. Los poemas son los siguientes:

Basho

“Cuando miro con cuidado  
¡Veo florecer la nazuna  
junto al seto!” (P.9)

“Flor en el muro agrietado  
Te arranco de las grietas;  
Te tomo, con todo y raíces, en mis manos,  
Florece - pero si pudiera entender  
Lo que eres, con todo y tus raíces, y, todo en todo,  
Sabría qué es Dios y qué es el hombre.” (p. 11)

Basho en su poesía es intuitivo, contempla y comprende, deja flor en su lugar, sabe. Tennyson en cambio es analítico y activo y tiene que arrancar la flor, matarla para tratar de entender, y sin embargo, el misterio no se le revela, pregunta. Un signo de admiración expresa el asombro del japonés, Tennyson conceptualiza. Como afirma Suzuki “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.” (p. 12) Son dos puntos de vista básicos y opuestos de considerar el mundo.

En la segunda parte de su conferencia, Suzuki explora el significado del término “inconsciente” para el Budismo Zen. Habla de este concepto calificándolo de “pre-científico” o aun, “anti-científico” o “meta-científico”, puesto que la concepción del Budismo Zen trata de penetrar en el objeto de manera directa, viéndolo, por así decirlo, desde adentro. Es la subjetividad absoluta en contraposición con la “objetividad” del método científico. Para el zen, el inconsciente es la fuente de la creatividad. El sentimiento del inconsciente señala la “edad de la Inocencia”, antes de la conciencia caótica de la división. La “conciencia” en la que vivimos es para el zen, superficial, es el origen de las preocupaciones, del miedo, de la inseguridad. Ahora bien, señala el doctor Suzuki. “mientras el inconsciente es instintivo, no va más allá del de los animales o los niños. No puede ser el del hombre maduro. Lo que, pertenece a este último es el inconsciente adiestrado en el que todas las experiencias conscientes por las que ha atravesado desde la infancia son incorporadas como constituyentes de todo su ser”. (p. 28)

En la tercera parte, se plantea la concepción del “yo” en el Budismo Zen. Para los científicos, dice, Suzuki, el yo es inaccesible, puesto que su tendencia es centrífuga, alejan al objeto para tratar de conocerlo. Y mientras permanecemos fuera, somos extraños, podremos saber algo de las cosas, pero no las conocemos. El zen por el contrario propone la dirección opuesta, conocerse a sí mismo, es conocer al yo, al yo debe conocerse sin salir de uno mismo. “El yo es comparaba a un círculo que no tuviera circunferencia, es SUNYATA, vacío. Pero es también el centro de ese círculo, que se encuentra en todas partes y en cualquier parte del círculo.” (p. 35) Lo que distingue la experiencia del yo es que está saturado por el sentimiento de autonomía, libertad, autodeterminación y capacidad creadora. El verdadero yo es metafísico. Para aclarar y ejemplificar el concepto del yo, Suzuki cita a Rinzai Gigen en nueve de sus disertaciones.

La cuarta parte nos habla de los “koanes”, afirmaciones paradójicas empleadas por los maestros zen para inducir a la iluminación mostrando los límites de la racionalidad, su incapacidad para aprehender el mundo. El koan, dice Suzuki, es como un documento que cada quien lleva dentro, que cada quien tiene que entender, el maestro sólo lo señala. Al método de preguntas y respuestas empleado por los maestros se le denomina “MONDO” en japonés; sus afirmaciones o respuestas a las preguntas formuladas por los discípulos, son koanes. Se trata, como lo planteara Laing al hablar de la psicoterapia “efectiva” en *El yo y los otros*, de

señalar que la pregunta es la equivocada, que el error reside en el estado mental que nos conduce a formularla. El zen postula que el entendimiento puede preguntar todo lo que quiera, pero que “ esperar una respuesta definitiva por parte del entendimiento es pedirle demasiado, porque esto no está en la naturaleza de la intelección”. (p. 56) “Y la realidad sólo se capta cuando el entendimiento renuncia a ella.” (p. 57)

En “Los cinco pasos (GO-i)”, el autor ofrece las fases para el adiestramiento en el zen: “GO” significa cinco, e “i”, un peldaño o paso. Los cinco pasos se dividen en dos grupos: noéticos, y afectivos o de connación. El tercer paso es el de transición, donde el noético se convierte en de connación, donde el conocimiento se convierte en vida. En general, Suzuki nos plantea que, amor y compasión, son la esencia del Budismo Zen. Así, las virtudes principales del Bodhisattva (hombre dedicado al zen) son:

1. Dana (caridad)
2. Sila (preceptos)
3. Ksanti (humildad)
4. Virya (energía)
5. Dhyana (meditación)
6. Prajña (sabiduría)

Suzuki puntualiza que la vida exterior de un hombre dedicado al zen no significa mucho: su mayor fuerza y actividad están dedicadas a la vida interior. En resumen, lo que propone el zen es buscar la iluminación para uno mismo, y ayudar a los demás para alcanzarla. Las enseñanzas de esta concepción religiosa son simples:

“Hacer el bien,  
evitar el mal,  
purificar el propio corazón:  
éste es el camino de Buda.” (P. 84)

En la segunda parte del libro, “Psicoanálisis y Budismo Zen”, Erich Fronun inicia comparaciones específicas entre ambos planteamientos existenciales. “El budismo zen es una mezcla de la racionalidad y la abstracción hindúes con el sentido de lo concreto y el realismo chinos. El psicoanálisis... es hijo del humanismo y el racionalismo occidental y de la búsqueda romántica del siglo XIX en pos de las fuerzas oscuras que escapan al racionalismo.” “ ... la sabiduría griega y la ética hebrea son los padrinos espirituales de esta forma científico-terapéutica de comprender al hombre”. (p. 85)

Ahora bien, el psicoanálisis es un método científico, arreligioso. El zen por el contrario, es una teoría y una práctica encaminadas a lograr la iluminación. El primero trabaja con enfermedades mentales, el segundo, con la salvación espiritual. Si son dos cosas diferentes, ¿de dónde deriva el reciente interés psicoanalítico por el Budismo Zen?

## I. La crisis espiritual de hoy y el papel del psicoanálisis

A partir de Descartes, el ser humano ha ido separando cada vez más el pensamiento del afecto; el yo se ha visto dividido en un entendimiento controlador (de la naturaleza y de sí mismo) y un afecto peligroso y por controlar. Control del entendimiento sobre la naturaleza y producción de bienes se han convertido en los fines principales de la vida occidental. En vez de la perfección humana, se persigue la perfección de las cosas.

Al superarse las religiones humanistas junto con el Dios paternal y su ayuda, el hombre también renunció a los fines de: evitar el egoísmo, alcanzar el amor y la humildad, respetar la vida. Oriente por su parte nunca manejó el concepto de un padre-salvador; taoísmo y budismo poseyeron una racionalidad y un realismo considerables. Para estas religiones, cada hombre posee la capacidad de despertar y de alcanzar la iluminación.

## II. Valores y metas en los conceptos psicoanalíticos de Freud

El psicoanálisis surge de la crisis espiritual de Occidente y como un intento para hallar su solución. La finalidad del psicoanálisis entonces, se plantea como el dominio de las pasiones irracionales e inconscientes por medio de la razón. Era necesario conocer las fuerzas ocultas para manejarlas. Freud tenía el fin de lograr el conocimiento óptimo de la verdad, de la realidad. El psicoanálisis se conforma a partir del racionalismo de la Ilustración y la ética puritana.

Lo curioso es que, en última instancia, así como el Budismo Zen pretende una transformación básica de la personalidad, los esfuerzos terapéuticos del psicoanálisis tienen un objetivo semejante: "... la liberación del ser humano de sus síntomas neuróticos, inhibiciones y anormalidades de carácter". (p. 90) Además, así como la relación maestro-discípulo del zen, la relación psicoanalítico paciente-terapeuta necesita estar basada en el amor a la verdad, impidiendo todo tipo de fingimiento y engaño.

## III. La naturaleza del bienestar - La evolución psíquica del hombre

"Bienestar" puede ser definido como un estar en concordancia con la naturaleza del ser humano. Al nacer, nos es planteada una pregunta, que nuestra vida en su conjunto ha de responder. Según Fromin, existen dos grandes respuestas: 1) superar la separación y encontrar la unidad en la REGRESION al estado unitario anterior el despertar de la conciencia, 2) nacer a plenitud, desarrollar la conciencia, la razón, la capacidad de amor; trascender la capa del ego, llegar a una nueva armonía, a una nueva unidad.

El intento regresivo de responder a la pregunta de, la vida puede manifestarse de diferentes formas, todas fracasan y conducen al sufrimiento. Salir de la unidad regresiva significa salir del narcisismo con su omnisciencia y omnipotencia. El niño no acepta la realidad como es, la ve como quiere que sea, vive sus deseos. Y así, todo hombre da su respuesta. Las religiones son formas elaboradas de respuesta a la existencia humana. Y cada ser humano cree y practica su propia respuesta, su religión privada. Las religiones buscan la unidad, pero no la unidad regresiva: la unidad que sólo puede lograrse después de experimentar la separatividad, después de atravesar la enajenación. "Seguir la voluntad de Dios en el sentido de la verdadera renuncia al egoísmo puede lograrse mejor si no hay concepto de Dios. Paradójicamente, sigo efectivamente la voluntad de Dios si me olvido de El. El concepto de vacío del zen implica el verdadero significado de renunciar a la propia voluntad, sin peligro, sin embargo, de regresar al concepto idólatrico de un padre que ayuda." (p. 104)

## IV. La naturaleza de la conciencia, represión y desrepresión El elemento característico del psicoanálisis es hacer consciente el inconsciente (cambiar el Id en Ego). En primer lugar, los términos "consciente" e "inconsciente" describen una situación subjetiva dentro del individuo: se da uno cuenta o no de afectos, juicios, deseos, etc. El otro empleo de tales términos se refiere a sectores en la persona, y a contenidos relacionados con tales sectores: consciente e inconsciente son partes de la personalidad. Aquí se habla de ellos como estados de conocimiento y falta de conocimiento.

Mucho de lo que hay en nuestra conciencia es ficción y engaño. Ha tenido que ser así para que la mayoría de las personas puedan aceptar voluntariamente una explotación histórica, para justificar el dominio de una minoría. Muchas veces las necesidades de sobrevivencia de la sociedad obligan a ignorar fines

humanos más amplios. Así, se fabrican ficciones e ilusiones para negar y hacer racional la dicotomía entre las metas humanas y las de una sociedad específica. Se impide la conciencia de la realidad. La experiencia pasa a la conciencia a través de un filtro socialmente condicionado. “Por lo común, puede decirse que una experiencia casi nunca entra en la conciencia si el lenguaje no tiene palabras para expresarla.” (p. 109) Además del lenguaje, la lógica y el espectro permitido de los contenidos de conciencia, son también filtros. La sociedad permite pensar sólo ciertas cosas como verdaderas (tiene una lógica) y además, se interesa en lograr que sus miembros quieran hacer lo que tienen que hacer para mantener su cohesión y así, su supervivencia. El castigo a la desviación es el ostracismo.

Conciencia e inconciencia son socialmente condicionadas a través de un triple filtro: lenguaje, lógica y tabúes. Las experiencias que no pasan por este filtro permanecen inconscientes, fuera de la conciencia. “Cobrar conciencia de lo inconsciente y ampliar así la propia conciencia significa entrar en contacto con la realidad y, en este sentido, con la verdad (intelectual y efectivamente). Ampliar la conciencia significa despertarse, quitar un velo, abandonar la caverna, hacer luz en la oscuridad. ¿Podría ser ésta la misma experiencia que los budistas zen llaman ‘iluminación’?” (p. 119) Así termina Fromm un breve esquema del “Psicoanálisis humanista.”

- V. Principios del Budismo Zen El fin básico del zen, a decir de Suzuki es.- “El zen es, en esencia, el arte de ver dentro de la naturaleza del propio ser y señala el camino de la servidumbre a la libertad.” (p. 124) Libera nuestras energías naturales, impide la parálisis y la locura, impulsa a vivir nuestra capacidad de felicidad y amor. El SATORI o iluminación es su objetivo último. Se trata, en términos psicológicos, de una sintonía con la realidad, dentro y fuera, de una conciencia plena. “... el conocimiento del yo en el zen es un conocimiento no intelectual, no enajenado, es la plena experiencia en la que el conocedor y lo conocido se vuelven uno solo.” (p. 128)

#### VI. Desrepresión e iluminación

La aparente incompatibilidad entre Psicoanálisis y Budismo Zen se ha desmoronado. La orientación ética común a ambos reside en la superación de la codicia; de la orientación receptiva hacia la productiva. Sin embargo, los dos enfoques trascienden las metas éticas, suponen que el realizar su objetivo trae por sí mismo la transformación de la codicia, el desarrollo del amor y la compasión. Ambos sistemas insisten en la independencia frente a cualquier autoridad. Cada uno tenemos la responsabilidad de nuestro propio destino, psicoanalista y maestro tienen una función de guía, pero lo que se pretende es a fin de cuentas, disolver los lazos de dependencia cuando se alcanza el despertar de la conciencia. Fromm sugiere que si se lleva a sus últimas consecuencias, el método de descubrir el inconsciente puede constituir un paso hacia la iluminación, siempre que se dé en el contexto filosófico expresado realista y radicalmente en el zen. Esto es una posibilidad. Y concluye: “Si es permisible especular más sobre la relación entre el zen y el psicoanálisis, podríamos pensar en la posibilidad de que el psicoanálisis pueda ser importante para el estudioso del zen. Me lo imagino como una ayuda para evitar el peligro de una falsa iluminación (que no es, por supuesto, iluminación), una iluminación puramente subjetiva, basada en fenómenos psicóticos o histéricos, o en un estado de trance autoinducido. La clarificación analítica podría ayudar al estudioso del zen a evitar ilusiones, cuya ausencia es la condición misma de la iluminación.” (p. 152)

La falla principal en la elaboración de esta reseña, es la falta de tiempo, la prisa. Y es más sentida por el amplio y rico contenido de la obra reseñada. Aquí, obviamente, entra la subjetividad, la propia inclinación, la preferencia. Sin embargo, no es casual ni cuestión de unas cuantas subjetividades el que en el presente siglo haya existido una insistente ojeada al Oriente. Y no es un sesgo personal hablar y vivir una crisis en nuestras sociedades y en nuestras vidas. Sí, el poder se ha vuelto loco, pero no hay que olvidar que todo poder maneja tras bambalinas una epistemología específica, una lógica y una visión del mundo que avalan

sus intereses y los hacen viables. (Hasta un cierto punto, por supuesto, la naturaleza se venga ante tanto control y explotación).

La crisis en Occidente bien puede ser calificada de “espiritual”, de valores últimos. En la India también se están muriendo de hambre, pero el modelo social, económico político e ideológico a seguir, por imponer, es uno y el mismo. Woody Allen hace patente (por mencionar un aspecto) la creciente difusión y moda del psicoanálisis. La gente tiene que regresar a sí misma cuando la alocada carrera de prestigio y posesión muestra su secuela de cadáveres. La proliferación de sectas religiosas de todos colores y sabores no es tampoco un resultado azaroso. Y en el camino de vuelta a uno mismo, en la búsqueda de las propias necesidades y capacidades, hay muchos falsos mesías, muchas alucinaciones y neurosis. Sin embargo, la urgencia está viva.

Las premisas epistemológicas occidentales han mostrado su falta de realismo, su ineficacia para tratar la realidad individual y social: se promulga un valor y se vive otro. Se habla de libertad y se promueve el gregarismo manipulado. Se trata de controlar a la naturaleza y al ser humano por todos los medios, vía una tecnología anti-ecológica tanto en términos de cosas como de mentes. En la alienación que se manifiesta en un poder de destrucción cada vez más sofisticado, nos encontramos todos.

Así pues, Psicoanálisis y Budismo Zen se muestran similares en su planteamiento liberador; el uno claramente religioso, el otro, pretendidamente científico. Hacer consciente lo inconsciente, lograr la iluminación, pueden ser considerados como dos métodos para lograr un mismo fin. El “conócete a ti mismo” vuelve por sus fueros. Y al parecer de Fromm, los dos métodos no difieren en lo substancial. Se basan en el amor y la necesidad de la verdad ’ se plantean como procesos que si bien en un momento requieren de guía, al final la superan. Nadie puede salvar a otro; cada quien se salva a sí mismo. Como dijera Krishnamurti, el “Gurú” (maestro) puede señalar la puerta, pero sólo el individuo mismo es quien tiene que hacer todo el trabajo, caminar hacia ella, abrirla, trasponerla, y todo esto sólo si es capaz de reconocerla.

Aquí reside el peligro de seguir modelos, de plantearse metas según tales o cuales disciplinas, de enjuiciarse constantemente conforme a ciertos ideales. El camino es otro: como afirma el Budismo Zen cada quien trae consigo su koan particular, “la naturaleza de Budí” está en todos y cada uno de nosotros. En palabras de Erich Fromm, tenemos la posibilidad de desarrollar la propia respuesta a la pregunta que la vida nos plantea. Para terminar y a manera de recomendación para el libro reseñado, transcribo la historia de la conversación de un maestro zen con un monje, que Erich Fromm cita en la página 127:

”¿Haces alguna vez un esfuerzo por disciplinarse en la verdad?”

”Sí

¿Cómo te ejercitas?”

“Cuando tengo hambre como; cuando estoy cansado duermo.

“Es lo que todo el mundo hace; ¿puede decirse que ellos se ejercitan de la misma manera que tú?”

No.

“Porque cuando comen no comen, sino que piensan en otras muchas cosas, distrayéndose; cuando duermen no duermen, sino que sueñan mil cosas. Por eso no se parecen a mí.”

Pues sí, al parecer, todo es cuestión de conciencia.

ALICIA LOZANO MASCARÚA.