

En defensa de las pasiones tristes: coincidencias entre el pensamiento contemporáneo y la filosofía budista

*In defense of sad passions: coincidences between contemporary
thought and Buddhist philosophy*

BERTA SÁENZ (Universitat de Barcelona)¹.

Artículo recibido: 28 de agosto de 2024
Solicitud de revisión: 12 de septiembre de 2024
Artículo aceptado: 30 de abril de 2025

Sáenz, Berta (2025). En defensa de las pasiones tristes: coincidencias entre el pensamiento contemporáneo y la filosofía budista. *Recerca. Revista de Pensament i Anàlisi*, 30(2), pp. 1-22. doi: <http://dx.doi.org/10.6035/recerca.8398>

Resumen

Los afectos han llamado la atención de la filosofía contemporánea como ingredientes imprescindibles para pensar la resistencia política, la responsabilidad y nuestra condición relacional y vulnerable. Proponemos detenernos a pensar las pasiones tristes. Nos sumaremos a la demanda contemporánea de la despatologización de dichas aflicciones para, a continuación, presentar su potencial ético y político. Tomaremos como ejemplo el duelo colectivo como vía para construir comunidad y para reforzar los lazos de solidaridad. Y, por último, exploraremos cómo esta concepción fértil de ciertos estados tristes atraviesa el tiempo y el espacio hasta llegar al budismo y su reivindicación del *corazón de la tristeza* como condición para desarrollar una voluntad de sentido, de respuesta al sufrimiento y de compromiso con los demás. Por último, señalaremos las sintonías y tensiones entre esta tradición y las reflexiones contemporáneas para ver qué nos pueden ofrecer sus correspondientes aproximaciones para hacer frente al sufrimiento.

Palabras clave: afectos, budismo, política, responsabilidad, tristeza.

¹ bsaenz@ub.edu

Abstract

Affects have drawn the attention of contemporary philosophy as essential elements for thinking about political resistance, responsibility, and our relational and vulnerable condition. We propose to pause and reflect on sad passions. We will join the contemporary call for the depathologization of such afflictions and, in doing so, present their ethical and political potential. We will take collective mourning as an example of a pathway to build community and strengthen bonds of solidarity. Finally, we will explore how this fertile conception of certain sorrowful states transcends time and space, reaching as far as Buddhism and its affirmation of the *heart of sadness* as a condition for developing a will of meaning, a response to suffering, and a commitment to others. Lastly, we will highlight the resonances and tensions between this tradition and contemporary thought to consider what their respective approaches can offer in facing suffering.

Key Words: affections, Buddhism, politics, responsibility, sadness.

INTRODUCCIÓN

Afortunadamente, los afectos han llamado la atención de la filosofía contemporánea como ingredientes imprescindibles para pensar la resistencia política, la responsabilidad, la agencia y, en cualquier caso, nuestra condición relacional y vulnerable. En el presente artículo propongo detenernos a pensar las pasiones tristes: el desánimo, la depresión, la angustia, la rabia y demás afectos experiencialmente incómodos que, de forma común, podemos tildar de *emociones negativas*.

Como habrá notado la lectora atenta, he utilizado los términos *afectos*, *emociones* y *pasiones* de manera indistinta. Esta elección no es casual. En el llamado giro afectivo que han experimentado las humanidades desde los años noventa, algunas han distinguido entre afectos y emociones (Macón en Berlant, 2019: 13); o entre pasiones y emociones (Valdecantos, 2020). Sin embargo, nos sumaremos a la multitud de reflexiones que ha optado por relativizar dicha distinción, dado que nos interesa ampararnos en una comprensión amplia de los afectos como la capacidad de afectar y de ser afectadas. En la línea de las fundadoras del mencionado giro, entendemos los afectos como instancias que no son ni únicamente individuales ni únicamente colectivas, separándonos así de los modelos psicológicos («de dentro a fuera») y sociológicos («de fuera a dentro») predominantes (Ahmed, 2004: 31). Ni los tomaremos como la expresión de una interioridad privada ni elaboraremos una «teoría antisubjetiva de los afectos» (Lordon,

2018: 11). Lo que mantendremos, de la mano de las representantes del giro afectivo, será una sana sospecha hacia nuestras pasiones. Independientemente de si resultan agradables o desagradables, no las consideraremos malas ni buenas *per se*. Su plasticidad y omnipresencia en todos los ámbitos humanos resulta en que puedan estar al servicio de las ideologías más dispares, lo cual hace necesario un análisis específico de ellas (Cuello en Ahmed, 2004: 17). Los dos libros más preeminentes de Sara Ahmed, la indiscutida referencia de toda reflexión contemporánea crítica sobre los afectos, muestran esta ambivalencia: en *The Cultural Politics of Emotion* arroja luz sobre lo problemático de las emociones negativas, o, mejor dicho, en su instrumentalización para asegurar estructuras de opresión; pocos años más tarde, en *The Promise of Happiness*, muestra el uso interesado y perverso de las emociones afirmativas y, en concreto, de las promesas e imágenes de la felicidad con las cuales se busca asegurar el orden existente.

Dada esa ambivalencia, ¿por qué este artículo se titula *En defensa de las pasiones tristes*? Por la sencilla razón de que contesta a un sesgo automático contra lo desagradable, contra aquello de lo que queremos huir. Porque cualquier crítica y transformación del presente necesita toda la información y la fuerza que esconde nuestro malestar.

En primer lugar, nos distanciaremos de la aproximación psiquiátrica y sobremedicalizada de dichos estados para concebirlos, en sus expresiones más corrientes, como una parte ineludible de la existencia humana. A continuación, enmarcaremos el desánimo y el cansancio en una realidad social, económica y política que explica dichos estados y se alimenta de ellos. Apuntaremos a la posible alternativa a la moda de la autoayuda para resistir a la desmovilización y experimentar el malestar de forma colectiva. Exploraremos estas vías comunes de vehicular el dolor con una reflexión sobre el duelo como práctica política y como experiencia reveladora de nuestra interdependencia. Después, daremos un paso más para avistar cómo esta concepción fértil, colectiva y responsable de las pasiones tristes puede establecer un diálogo sorprendente con tradiciones contemplativas milenarias de otras culturas, como es el caso del budismo. Y, por último, señalaremos las sintonías y tensiones entre esta tradición y las reflexiones contemporáneas para ver qué nos pueden ofrecer sus correspondientes aproximaciones para hacer frente al sufrimiento.

1. SERES AFECTABLES, NO SERES ENFERMOS

Empecemos por nuestro contexto más inmediato: especialmente después de la pandemia, en las sociedades occidentales se ha puesto de manifiesto la crisis de salud mental que se ha extendido entre la población (WHO, 2022; Restrepo, 2022), como una propagación paralela al virus que acechaba a los cuerpos. Sin querer desmerecer la aproximación clínica a malestares como la depresión o la ansiedad y su pertinencia asistencial en muchos casos, dado que la psicología y la psiquiatría se desarrollan en un marco cultural concreto, proponemos criticar ese marco.

Como punto de partida, nos sumamos a la demanda de la despatologización de las aflicciones como la tristeza y la angustia que defienden muchas voces contemporáneas, de entrada apoyándonos en Josep Maria Esquirol. En su ensayo *La resistencia íntima*, nos da un diagnóstico epocal que adoptamos para situarnos:

Una de estas desviaciones [del cuidado y de la medicina] es la actual patologización y medicalización de la vida, es decir, la tendencia a considerar todo problema como un problema de salud [...] y dar prioridad al tratamiento farmacológico y eventualmente quirúrgico en lugar de poner más énfasis en políticas de salud pública de promoción de hábitos saludables, así como facilitar una comprensión más sensata de la condición humana (2015: 87).

A continuación, como ejemplo, cita la definición de salud de la OMS, «Estat de complet benestar físic, mental i social», y dice: «Aquesta definició de salut fa posar malalt» (2015: 87). Si seguimos a Esquirol, deberíamos preguntarnos qué está obviando esta concepción de la salud, así como entender a qué se refiere cuando dice que debería facilitarse una «comprensión más sensata de la condición humana».

Todo estudio contemporáneo de los afectos desemboca en la inevitable conclusión de que somos seres porosos y vulnerables. Si criticamos el marco que legitima la patologización de los afectos, lo hacemos desde la confianza de que lo que emancipa no son ciertos estados anímicos —dada su mencionada ambivalencia—, sino, por encima de todo, una imagen adecuada de nosotras mismas. No es de extrañar que Frédéric Lordon conciba el *homo postliberalis* como aquel que es consciente y feliz de ser un «imbécil»; es decir, un «*im-bacillum*, sin bastón —sin muleta—, incapaz de sostenerse a sí mismo, no tiene sentido solo» (2018: 341). El mismo énfasis atraviesa la teoría de la subjetividad que elabora Judith Butler, según la cual

el sujeto es el resultado de la interpelación de la otredad, la huella de la socialidad hecha «Yo», que responde y aparece por efecto de un mundo que no le es propio, por un poder que es a la vez psíquico y social (1997: 18). Esa desposesión inaugural le impide dar cuenta de sí mismo: el sujeto se autoconcibe como inicio de la acción, pero su propia potencia es resultado y oculta su desposesión y vulnerabilidad constitutivas.

2. EL AGOTAMIENTO ELOCUENTE

La «huella de la socialidad» que Butler lee en todo sujeto es, como decía, ambivalente. Por un lado, refuta la soledad, nos entrega a una comunicación constante con el entorno —en especial, con otras personas— y esta cohabitación del mundo puede ser «asumida plenamente —es decir, alegremente» (Lordon, 2018: 342). A la vez, la dependencia se dirige también a las estructuras, dinámicas y relaciones que nos hacen sufrir, que nos desgastan. Nuestra existencia perpetúa el capitalismo (Fisher, 2016), nuestra carrera laboral aviva el fuego del individuo microempresario, de la marca de sí mismo (López Petit, 2009: 121); y esa interpenetración habla a través de nuestros afectos.

En cuanto a los afectos agradables, positivos o afirmativos —la alegría, el placer, la felicidad, la seguridad, etc.—, se señala repetidamente que pueden ser un mecanismo adaptativo de supervivencia: una forma de querer aquello que nos hace daño; de experimentar pequeñas interrupciones que oxigenen la rutina sin cambiar realmente nada; de desear lo que llena a través del consumo ansioso un vacío hiriente (Ahmed, 2019; Berlant, 2019; Fisher, 2016). Pero, centrándonos en el objeto de nuestro estudio, veamos qué nos enseñan los afectos desagradables —la tristeza, el cansancio, la rabia...— de nuestro contexto.

Uno de los diagnósticos que han hecho fortuna para hablar de nuestro tiempo es el de la «sociedad del cansancio». Con esta expresión, Byung-Chul Han logra nombrar varios malestares de nuestra sociedad. Habla del sujeto autoexplotado (2012: 9) que, creyéndose libre, se somete a una lógica de rendimiento perpetuo que lo deja literalmente exhausto. Asimismo, señala que padecemos una saturación de positividad (2010: 18); es decir, más que un dolor en un esquema bélico de confrontación con una alteridad amenazante y clara, nuestro malestar más común es escurridizo: se trata de una saturación de información, de comunicación, de producción,

de rendimiento, de estímulos... que se hace difícil de nombrar y de señalar, pero cuyo síntoma es el cansancio y la depresión.

El principal problema es que dichos afectos tristes quedan capturados por el «poder terapéutico» (López Petit, 2009: 102), la «psicología positiva» (Ahmed, 2019: 31) o la «cultura de autoayuda» (Espluga, 2021: 207), varios nombres para la misma aproximación miope —o altamente lúcida— a las pasiones tristes que las encapsula en el individuo, sin ninguna referencia a su contexto. Este enfoque las hace inútiles políticamente, porque obvia el carácter colectivo y estructural de lo que padecemos.

Espluga propone tomar otra senda para, sin «aferrarse de forma incondicional a la infelicidad, [...] convertirla en una causa». ¿Puede el malestar ser una palanca hacia la transformación de la realidad? Para que la respuesta pueda ser afirmativa, las pensadoras mencionadas se consagran, en primer lugar, a entender el sufrimiento y sus causas. En él, leen el desencaje de sujetos inadaptados a las normas sociales —como recogen los «archivos de infelicidad» de Ahmed— y la desilusión ante las imágenes de felicidad que promete el *statu quo* (el matrimonio, el trabajo, el reconocimiento, etc.). El giro más interesante de esta literatura sobre los afectos consiste en llevar el cansancio, la ansiedad, la depresión, el estrés, el insomnio..., a un marco colectivo. Es decir, en vez de atribuirnos el peso del cansancio a título individual, abrimos a un agotamiento común que se hace oír a todos los niveles: el agotamiento del modelo de producción de crecimiento infinito, el agotamiento de los recursos naturales, el agotamiento de nuestras costumbres y paradigmas familiares, incluso el agotamiento de nuestras teorías y, especialmente, del proyecto humanista liberal (Espluga, 2021: 241, 245). Desde dicho prisma, constatamos que el mundo alberga mejor a ciertos sujetos que a otros y que, por lo tanto, la desigual distribución del dolor no es una cuestión psicológica individual (Ahmed, 2019: 37).

Desde este diagnóstico, podemos preguntarnos de nuevo acerca del potencial de la desazón, el motor de acción que supone la falta de encaje, la inquietud y la incomodidad con nuestra realidad. Para ver la potencia de lo triste, es necesario dejar de encasillarlo en la pasividad más absoluta. Por eso se nos invita a soltar la distinción entre pasivo y activo respecto a nuestros afectos, mostrando desde otro ángulo el carácter potencialmente anestesiante del encaje feliz con lo que hay (Ahmed, 2019: 421) y la rebelión interiorizada en el malestar (Butler, 1997: 204), hecha juicio afectivo que rechaza el mundo (Berlant, 2019). Así, «Aguar la fiesta [...] supone abrir paso

a una vida, hacer lugar a otra vida, a la posibilidad, a la oportunidad» (Ahmed, 2019: 50).

3. TU DOLOR, MI DOLOR: NUESTRO DOLOR

Colectivizar el dolor implica salir del drama personal de nuestras vidas y abrirnos a una realidad común que, por dura que sea, puede hacer transitable el dolor y, sobre todo, puede convertir la resignación en una opción entre otras, en vez de la única vía bajo nuestros pies. De la mano de Butler, nos detendremos en un fenómeno que encarna este esfuerzo por reencontrar la comunidad en la fragilidad: el duelo colectivo.

La valía primera que la filósofa encuentra en una experiencia de pérdida consiste en ser desquiciante: no hace falta ningún análisis intelectual para que el yo se sienta interpelado de arriba abajo cuando ha perdido a alguien o algo que le importaba. Esta situación tan vívida explicita que, a pesar de las imágenes más o menos acertadas que tengamos de nosotras mismas, no tenemos dominio respecto a lo que somos, no somos seres autónomos, sino que más bien mantenemos vínculos constitutivos con personas, espacios, objetos... que exceden nuestra voluntad y comprensión (2006: 164). Por eso mismo, Butler considera que el luto no es una experiencia privada, sino que «nos expone a la relación constitutiva de la socialidad del yo» (2004: 37). Y añade que esta relación con lo otro nos transforma más allá de nuestra volición: pasar un duelo implica aceptar que la pérdida nos cambiará sin que podamos prever el resultado de antemano (2004: 36).

La condición porosa que se constata en toda experiencia de duelo es propia de un ser corporal. De hecho, entendernos como cuerpos es el punto de partida que utiliza Butler como alternativa a imaginarnos como individuos soberanos. La vida corporal enseña que, antes de ser un individuo, el sujeto ya está entregado a otras, otros y a lo otro (2004: 43): a un entorno natural más o menos habitable, a la presencia o ausencia de un hogar, a las regulaciones legales de donde ha nacido, al legado de la lengua que ha aprendido, al género que se le asigna... Es decir, la huella del otro que, como decíamos, inaugura el sujeto, el individuo autoconsciente.

El duelo convoca el reconocimiento radical de que no tenemos control sobre nuestras vidas, la contestación más ultrajante a nuestros sueños de soberanía y de autonomía sin mácula (2006: 41). Al mismo tiempo, puede despertar una evidente tentación de venganza y destrucción cuando ha sido

un acto violento lo que nos ha arrebatado un hogar, una historia o una vida. Pero no es menos cierto que la experiencia de pérdida nos puede predisponer a abrirnos hacia otras personas que, por un lado, están expuestas al mismo daño que nos aflige y, por otro, tal vez estén sometidas a él de forma más extrema (2006: 15). Y esa apertura tiene, en muchos casos, un potencial político ferviente:

Dolerse y convertir la aflicción en un recurso político no es resignarse a una simple pasividad o impotencia. Más bien nos permite extrapolar esta experiencia de vulnerabilidad a la vulnerabilidad que otros sufren a través de incursiones militares, ocupaciones, guerras declaradas súbitamente y brutalidad policial (2004: 43).

Es innegable que la experiencia directa de la pérdida provee una manera integral de entender el daño que se quiere evitar y que debe evitarse sin necesidad de piruetas argumentales que fundamenten la oposición a la violencia. Por esta razón, la autora estadounidense atiende a los duelos públicos que articulan movimientos sociales como Black Lives Matter, las Madres de la Plaza de Mayo o las manifestaciones feministas bajo el llamamiento «Ni una menos». Sin profundizar, nos limitamos a destacar que en estos encuentros se recuerda, se llora y se pide por aquellas pérdidas que no conocemos junto con las nuestras. Y esa combinación ofrece los ingredientes de una verdadera ampliación del círculo moral:

Esto último me resulta sumamente importante ya que generaliza la pérdida y el lamento al mismo tiempo que lo hace más agudo. [...] De esta manera, la pérdida individual no es absorbida por la pérdida generalizada; en su lugar, se convierten en inextricables una con respecto a la otra (Butler y Athanasiou, 2013: 176).

En todos los casos mencionados, las personas que lloran las pérdidas propias y que se apropian de las pérdidas de otras experimentan «la fecundidad de lo indiscutible», que Butler describe así: «La pérdida nos reúne a todos en un tenue “nosotros”. [...] el duelo, aunque nos lo parezca, no es una situación privada» (2006: 45-49).

El problema y la solución están hechas de la misma materia. La vulnerabilidad es la base sobre la que se ejerce la violencia más brutal, pero al mismo tiempo es la matriz de una responsabilidad política que desbanca al yo soberano y engendra a sujetos desposeídos (Butler y Athanasiou, 2013: 88), dispuestos a resistir colectivamente la violencia, conmovidos por un «ethos of solidarity» (Butler, 2015: 21-22) que afirma la

dependencia mutua. Así, el duelo puede avivar una responsabilidad vibrante para encontrar aquellas «formas de organización social y política [que] sostienen mejor las vidas precarias» (2004: 43).

Este *ethos* de solidaridad que enlaza individuos que se saben frágiles y, a la vez, inevitablemente juntos, es equiparable a la «fuerza del anonimato» que reivindica Santiago López Petit. De hecho, esta fuerza se describe como «la politización de este malestar que es común y, a la vez, es propio» (2009: 9) que se reencuentra en espacios donde se suspende la normalidad y en los cuales «la ley de lo propio queda extinguida» (2009: 131). Y esa inclinación por una comunidad sin identidad, por una interdependencia sin matices, resuena a través del espacio y el tiempo. Veamos dónde más, lejos de nuestros hogares, ha enraizado esta familiaridad con el anonimato.

4. EL CORAZÓN DE LA TRISTEZA

En el escenario que se abre cuando se aligera el peso del individuo autónomo y se desmienten sus expectativas delirantes y modos de conseguirlos, es donde el budismo despliega su práctica y su camino. Y en ellos reencontramos una concepción fértil de ciertos estados tristes. En especial, el cultivo del llamado *corazón de la tristeza* se considera una condición para despertar una voluntad de sentido, de respuesta al sufrimiento y de compromiso con los demás. exploremos estas sintonías sorprendentes que atraviesan milenios.

De entre los mitos de toda tradición, en el budismo destaca el de la vida del Buda (Arnau, 2021; Hanh, 2007), que nos puede servir para presentar la centralidad de las pasiones tristes en el seno de esta tradición contemplativa. Por poco que se haya oído hablar de ella, quizás se sepa que Siddhārtha —el Buda antes de dedicarse a la búsqueda espiritual— pasó los primeros veintinueve años de su vida en un palacio, rodeado de lujos, entretenimiento, placeres sensoriales y comodidades de todo tipo. El punto de inflexión de esta biografía con ánimo pedagógico fue entrar en contacto bruscamente con la realidad del sufrimiento, que en esta leyenda se concretó en la toma de conciencia de la enfermedad, la vejez y la muerte. Así pues, el sufrimiento ineluctable de la vida humana, la certeza de su vulnerabilidad, fue el primer despertar de Siddhārtha de su vida cómoda y aletargada. Gracias a mirar de frente nuestro carácter dependiente y la

futilidad de todo entretenimiento que despistara de dicha realidad, empezó su búsqueda para responder al sufrimiento.

Este compromiso por no maquillar, rechazar o evitar la realidad de nuestro sufrimiento es el primer requisito para cualquier practicante budista. Hasta tal punto que la primera enseñanza del fundador de dicha tradición, las Cuatro Nobles Verdades, empieza con la necesidad de conocer el sufrimiento (*dukkha* en pali, *duḥkha* en sánscrito) como una parte intrínseca de la vida:

What, O Monks, is the Noble Truth of Suffering? Birth is suffering, sickness is suffering, old age is suffering, death is suffering. Pain, grief, sorrow, lamentation, and despair are suffering. Association with what is unpleasant is suffering, disassociation from what is pleasant is suffering. Not to get what one wants is suffering. In short, the five factors of individuality are suffering (Keown, 2013: 61).

En el sutra citado se contemplan diferentes manifestaciones del sufrimiento, que van desde el dolor físico —que se concreta paradigmáticamente en el nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte— hasta el malestar psicológico —la pena, el lamento, la desesperación, etc.—, la insatisfacción existencial —no tener aquello que deseamos y experimentar lo que rechazamos— y los autoengaños que avivan nuestro dolor —que explicaremos más adelante. La insistencia en mirar de frente el sufrimiento está presente tanto en los sermones del Buda como en las palabras de maestros y maestras recientes. Chögyam Trungpa, por ejemplo, empieza una de sus obras más conocidas de la siguiente forma:

Hay quienes se quejan de que el budismo es una religión tremendamente pesimista porque insiste en la importancia del sufrimiento y la aflicción; por lo general, las religiones hablan de belleza, poesía, éxtasis y dicha. Sin embargo, según el Buda, debemos comenzar experimentando la vida tal como es. Debemos ver la verdad del sufrimiento, la realidad de la insatisfacción. No podemos pasarlas por alto y tratar de examinar solamente los aspectos sublimes y placenteros de la vida. La búsqueda de una tierra prometida, de una Isla del Tesoro, no hace más que aumentar el sufrimiento (2011: 13).

La respuesta mayoritaria ante esta acusación de pesimismo tiende a ser que esta «religion is neither pessimistic nor optimistic, but realistic» (Keown, 2013: 62). En esta previsible línea, Trungpa explica que la voluntad de ser realistas se concreta, en el caso del budismo, a través de la meditación, respecto a la cual aclara: «La meditación no es un intento por alcanzar el

éxtasis, la felicidad espiritual o la tranquilidad; tampoco es una lucha por mejorarse» (2011: 14). Así pues, se trata de una técnica que aporta suficiente solidez, espacio o tolerancia para sostener lo que hay, para mirar de frente nuestro mundo incómodo, tanto externo como interno.

La meditación funciona como apoyo para que se produzca una verdadera decepción, de la misma forma que la padeció Siddhārtha: la decepción de darnos cuenta de que no hay salvación externa alguna, no hay ningún padre redentor. Así pues, se tiene que trabajar con la propia situación, con el propio sufrimiento. Y no trabajar con ello como parte de una empresa para mejorarnos como individuos, ya que «decepcionarse significa renunciar al ego, al logro personal» (Trungpa, 2011: 17). En este discurso, la decepción es sinónimo de desengaño, de desilusión. Pero ¿de qué ilusión nos deshacemos? ¿De qué engaño despertamos? Aquí recuperaremos el final de la citación del Buda que remite a los engaños que avivan nuestro sufrimiento.

En primer lugar, despertamos a nuestra incomodidad sin dejar de huir de ella y sin abalanzarnos hacia una supuesta felicidad plena con la que se nos recompensará si nos empeñamos suficientemente en ello:

Andamos a toda prisa, tratando de sacudirnos el dolor, pero únicamente conseguimos aumentarlo. El dolor es algo muy real. No podemos fingir que somos personas completamente felices y seguras de sí mismas. El dolor es un compañero constante. [...] Si lo que buscamos es eternidad, felicidad o seguridad, entonces nuestra experiencia de la vida será una experiencia de dolor, de *duhkha* o sufrimiento (Trungpa, 2011: 23).

Y, en segundo lugar y todavía más importante, nos desengañamos de la ilusión de un sujeto que existe de manera independiente (Keown, 2013: 62) y, por ende, que puede ser feliz independientemente de los demás. En otras palabras, despertamos a nuestro ser interdependiente, al *anātman* en sánscrito, traducido como ‘no-yo’ o ‘no-alma’. De todos modos, es evidente que existimos, pero lo hacemos como seres ligados, frágiles, mortales; un cambio de paradigma radical que el budismo pretende cultivar constantemente (Keown, 2013: 116). Sabiendo eso, no es de extrañar que el libro citado de Trungpa se titule precisamente *El mito de la libertad*, que equivale al mito del yo separado.

Las herramientas para operar este cambio de paradigma son incontables, y constituyen el cuerpo de todas las corrientes y escuelas del budismo. A grandes rasgos, unas se enfocan en familiarizarnos con la

ausencia de sustancia (*śhūnyatā* o vacuidad) de las cosas, las ideas, las personas, los recuerdos..., siendo todos los fenómenos una red de relaciones (*pratītyasamutpāda*, contingencia o interdependencia). A este ejercicio debe sumarse el cultivo de una asociación empática (*karuṇā* o compasión) con todo ser sintiente, viviente, sufriente, frágil y mortal (Keown, 2013: 116); todo ser vivo, al fin y al cabo.

Sin embargo, de entre todas estas herramientas, me detengo en la meditación entendida, en palabras de Trungpa, como la disciplina de no hacer nada. Lo que de ella alaba este maestro es justamente que es una puerta hacia el aburrimiento; es decir, en su terminología, el cultivo de un estado que no se deja seducir por todo aquello que nos entretiene o que cautiva nuestra atención inercialmente; que nos hace creer que el siguiente logro, el siguiente plan culminado, que el próximo proyecto..., sí que nos hará felices. Poniendo palabras a la experiencia de un meditador, escribe:

«Se supone que tendría que sacar algún partido del budismo y la meditación, se supone que debería alcanzar diversos niveles de realización. Pero no sucede absolutamente nada, y me estoy aburriendo como una ostra». Tenemos la impresión de que ni siquiera nuestro propio observador interno nos comprende y que más bien se burla de nosotros. El aburrimiento es importante, porque va en contra de las credenciales. Las credenciales nos entretienen, procurándonos siempre algo nuevo, algo ameno, algo fantástico y soluciones de todo tipo. Cuando se suprime la idea de obtener credenciales, surge el aburrimiento (2011: 60).

Así pues, la meditación entendida de esta forma ofrece un antídoto a la frivolidad, descrita a su vez como «las actividades mentales y físicas superfluas e inútiles con las que nos mantenemos ocupados para no ver realmente lo que está sucediendo» (2011: 78).

Esa defensa de sostener nuestro sufrimiento para comprenderlo, de no rechazar la decepción, el aburrimiento y el descrédito al logro personal, nos conectan con el libro de Dzongsar Khyentse Rinpoche: *No para ser feliz* —*Not for happiness* en el original. Reproducimos la dedicatoria que lo inaugura, una maravillosa declaración de intenciones:

¡Apresúrate!
Despliega tus redes de compasión infinita.
Congrega en tu tierno abrazo a todos los seres dolientes,
cuya búsqueda sin tregua de la felicidad
nada trae más que desdicha y pesar (2014, énfasis nuestro).

La decepción con la búsqueda de felicidad y comodidad personal, ligada a la construcción del propio personaje, de la «marca personal» (Valls Boix, 2022: 19), es indistinguible en el budismo del «corazón de la tristeza». A la vez causa y fruto del Dharma (sinónimo de budismo), el corazón de la tristeza consiste en la conciencia del sufrimiento, en el recordatorio siempre oportuno de la incertidumbre del momento de la muerte y a la vez de la certeza de su llegada. El efecto emancipador de dicho pensamiento es el desinterés por aquello que nos obsesiona, el hecho feliz de que nuestras esperanzas de plenitud y de bienestar individuales se deshinchén. En respuesta a Espluga y su crítica a la cultura de la autoayuda, cabría enfatizar que «El darma no es una terapia. Muy al contrario, de hecho el dharma se ha confeccionado específicamente para volver tu vida del revés». Y, todavía más: «Una aspiración sincera de practicar el darma no nace de un deseo de felicidad personal o de ser percibido como una “buena” persona» (Khyentse, 2014: 29).

El corazón de la tristeza forma parte de un concepto más amplio, o más común, que es el «corazón (o mente) de la renuncia» (Khyentse, 2014: 34). Aunque la traducción no sea demasiado acertada por sus connotaciones de sacrificio y de resignación en nuestras lenguas, con esta noción nos referimos básicamente al desinterés por las dinámicas que generan sufrimiento en nosotras o en las demás. Una de estas dinámicas venenosas consiste en la carrera por la marca personal que antes mencionábamos: el impulso de acumular confort y felicidad individuales, sin que nunca sea suficiente. Desde esa «mentalidad de pobreza», dice Khyentse, el Dharma se presenta como «una absoluta pérdida de tiempo», «un derroche» (2014: 40); justamente por eso, consiste en el desajuste necesario para dejar de alimentar las inercias que nos arrastran y poder ponerlas en cuestión.

5. ENCUENTROS Y DESENCUENTROS

¿Qué aporta el budismo a la resistencia política? De forma resumida, podríamos hablar del desenganche de la promesa de la felicidad individual en vistas a que la *felicidad* no sea la respuesta de todos nuestros empeños, como dice Ahmed. A la vez, provee de técnicas que permiten este extrañamiento o distanciamiento respecto a nuestros anhelos y, a la vez, hacia nuestro dolor para poder observarlo, porque «no debemos protegernos de lo que nos duele. Debemos trabajar y luchar no para sentir

dolor, sino para advertir aquello que causa dolor, lo que significa desaprender todo aquello que hemos aprendido a pasar por alto, a no mirar» (Ahmed, 2019: 434). Pero ¿eso es todo?

Si la respuesta fuera afirmativa, parecería que el budismo es un camino únicamente de desarrollo personal, de *virtud* y, por lo tanto, una forma de evasión del alcance común del malestar. Encaramos así las tensiones con las reflexiones en las que nos hemos apoyado hasta ahora, entre ellas ya suficientemente heterodoxas.

La primera de estas disonancias es que, efectivamente, el budismo descansa en un camino y un compromiso individuales. Aunque el individuo sea explícitamente una ficción, el budismo se hace cargo de que no solo por criticarlo intelectualmente nos podremos liberar de dicho encantamiento. Por eso, despliega un camino individual de cultivo de disposiciones y paradigmas que desembocan en el desmantelamiento de la identidad personal. Pero, para ello, el yo que creemos ser debe esforzarse por conseguir logros, aunque en el camino descubra verdaderamente la pantomima de la lógica de la conquista y la separación. Para las autoras de giro afectivo, estos desvíos quizás les parezcan demasiadas concesiones.

La segunda tensión a destacar es que, efectivamente, esta práctica descansa en cierto privilegio: el de poder tomar distancia de nuestros afectos, someterlos a crítica y dirigir nuestra existencia. Por ende, no se puede exigir a cualquiera este tipo de empoderamiento. Aunque, no nos confundamos, este privilegio no se equipara al del capital: en todas las situaciones se puede encontrar esta crítica, y los márgenes o «zonas de normalidad comprometida» (Berlant, 2019: 133) pueden ser lugares ideales donde se erija una conciencia clara de la omnipresencia del sufrimiento y la urgencia de buscar alternativas para respirar sin estar perpetuando el daño. Sin embargo, esta forma lúcida de disponerse frente a la violencia, atendiendo a sus causas y no únicamente a su superficie, no es exigible, porque conlleva un fuerte trabajo de responsabilidad: implica reconocer que los mecanismos de opresión que encontramos allí fuera nos atraviesan internamente, que somos parte del problema; que la operación del poder es, como decía Butler, psíquica y política.

La tercera tensión ahonda en la cuestión anterior, en la necesaria crítica del sentimentalismo contemporáneo. Una de las derivas que más preocupa al budismo es que, por el hecho de padecer la violencia, nos sintamos legitimadas a perpetuarla. El peligro de la posición victimista —que tan bien describe Daniele Giglioli en su *Crítica de la víctima* (2021)— no parece ser el

blanco privilegiado del giro afectivo, mientras que para el budismo es una preocupación insomne. La práctica de *ahimsa* (no violencia) de esta tradición parte de la conciencia de nuestro propio potencial de dañar y se traduce en el compromiso de no convertir nuestro dolor en un arma arrojadiza; de no querer quedarnos tranquilas sintiéndonos irresponsables e incapaces; de no reivindicar nuestro sufrimiento como el peor o el incomparable. En suma, rehúye la competición entre las víctimas (Giglioli, 2021: 36), en la cual incurren especialmente aquellos que se ponen en su lugar para legitimar su poder en una época nihilista.

En la base de *ahimsa*, se halla la convicción de que siempre que, bajo el ímpetu del afecto triste, se simplifique la compleja distribución de responsabilidades en cualquier conflicto, nos estamos condenando a repetir los ciclos de violencia: «el que está condenado a repetir el pasado no es quien no lo recuerda, sino quien no lo *comprende*» (Giglioli, 2021: 19). El budismo considera que, para hacer este esfuerzo titánico de comprensión en medio de, por ejemplo, un duelo, se requiere una disciplina hacia los propios afectos que no los valide automáticamente y un cultivo de una visión de la interdependencia que nos permita mantener nuestro compromiso con un mundo distinto al que sufrimos.

Desde esta postura, el budismo sospecha de análisis que concluyen que el motor de la transformación consista en «articular el resentimiento de clase y la defensa de los cuidados» (Espluga, 2021: 254), o que prescriben convertir la desesperación en cólera para evitar caer en «la ingenuidad temerosa del alma bella» (López Petit, 2009: 25). En otras palabras, esta tradición desecha el odio y el resentimiento como motores de transformación personal o colectiva (Shantideva, 2008: 99-116). Su alternativa implica comprometernos con un mundo donde la vida y el bienestar de todos los seres estén incluidos, incluso los de aquellos que nos dañan, de los agresores (King, 2009: 30). Además, confía en que la continua producción de la discriminación que sostiene las dinámicas de violencia —entre buenos y malos, vidas que merecen ser lloradas y vidas dispensables, entre estados placenteros y estados dolorosos, entre el yo y los otros, etc. — sí que se puede debilitar y hasta cortar en un mundo malo. En otras palabras, se afirma que se puede estar en el mundo desde una lógica distinta a la autocentrada (Garfield, 2022: 121), sin esperar a que todas las estructuras que nos oprimen colectivamente se esfumen. Pero la viabilidad de dicho horizonte no se puede defender teóricamente, solo la podrán determinar los frutos de las tecnologías del yo que no se limitan

al distanciamiento y estabilidad de la práctica de meditación, sino que también promueven el cultivo de una mirada atenta a la interdependencia, la crítica a la ilusión del yo y un comportamiento que incluya a todos los demás en la propia capacidad de amar y de cuidar (meditación, comprensión y compasión). Comprensiblemente, pocas autoras del giro afectivo concordarían con este optimismo de la transformación tan radical del sujeto.

Las tensiones, pues, no son menores. Sin embargo, incluso al señalarlas me carcome la callada esperanza de que la mayor parte de esas disonancias se disolvería si nos asomáramos a lo que apuntan esas reflexiones más allá de los abismos terminológicos. Así que me permitiré reformularlas desde esta perspectiva.

Por ejemplo, la exclusión del odio como motor de transformación debe ser glosada. Las pensadoras del giro afectivo no ignoran el peligro del resentimiento y del miedo como agentes de acciones que pretenden cambiar el mundo, y de ahí su insistencia en la ambivalencia de las pasiones tristes. Si atendemos por ejemplo a la defensa del «odio libre» que esgrime López Petit, encontramos que lo separa del resentimiento y del miedo, y que puntualiza que nada tiene que ver con un odio que se dirija a una misma o a las demás, sino a las causas de la insatisfacción (2009: 21). O también Judith Butler, en sus últimos trabajos sobre la no violencia, se refiere a un cultivo del odio dirigido a las raíces estructurales de la violencia misma, y añade que es perfectamente compatible con la disciplina de no poner más violencia en marcha, de no destruir nuestro mundo común. Y no solo es compatible: requiere de dicho compromiso para, performativamente, construir una alternativa (2020: 19).

Asimismo, la advertencia contra la construcción de identidades políticas que refuerzan la esencia de los buenos versus los malos, los oprimidos versus los opresores, también resuena en las pensadoras del giro afectivo. Si bien la idea de generar un nosotros alrededor de las experiencias de duelo o de sufrimiento nos acercaría peligrosamente al *modus operandi* del populismo (Giglioli, 2021: 30-31), esa asociación afectiva se tamiza a través de la crítica de los sentimientos morales (Butler et al., 2009: 107) y la responsabilidad política que llama a los sujetos desposeídos. Esa responsabilidad bien puede funcionar como otro nombre de la compasión que prescribe el budismo como único camino seguro para la transformación en medio de la violencia (Viriasova, 2018): una respuesta ante el sufrimiento que incluye un entreno progresivo para no validar la asociación afectiva

automática —con su concomitante discriminación—, sino construir sobre ella una conciencia encarnada y emocional que radica en ser identidades contingentes.

Por último, ¿qué decir de la disonancia respecto al compromiso eminentemente individual de la practicante budista de transformar su forma de estar en el mundo frente al énfasis colectivo de toda resistencia al presente que abre la reflexión contemporánea? En pocos fragmentos puede el budismo ser un blanco tan claro de la crítica filosófica como en el siguiente fragmento de Sara Ahmed:

Esta fantasía de felicidad es una fantasía de autocontrol, como si pudiéramos controlar la felicidad por el mero hecho de no depositar nuestras esperanzas de felicidad en aquello que está fuera de nuestro control. La persona sabia y virtuosa no sentirá temor, inquietud o decepción, ya que su felicidad descansa en su sabiduría y su virtud (2019: 422)

Efectivamente, el budismo propone cultivar la comprensión y la compasión, la «sabiduría y la virtud», y espera de ellas un bienestar fiable. Pero, de nuevo, atender al espíritu e ir más allá de la letra puede ser revelador. En primer lugar, ese bienestar no se identifica con las pasiones alegres, con la comodidad y la felicidad individuales. A todo ello, a esas imágenes de felicidad y éxito, el budismo lo llamaría falsos refugios. Es al sacar el foco de la felicidad individual que nos podemos abrir a otro tipo de bienestar, que convive con pasiones tristes y alegres y se asemeja irresistiblemente a la apertura a lo que surge que describe Ahmed (2019: 440-444). Además, la transformación política y colectiva que propugnan estas voces críticas no abandona la intimidad y la experiencia personal. Las expresiones «intimate public» de Berlant o «interioridad común» de López Petit señalan esta interrelación entre lo personal y lo interpersonal. Así pues, una visión colectiva del malestar va de la mano de una revolución en la forma personal de estar en el mundo que, sin fantasías de control delirantes, sí procura una emancipación a pequeña escala:

toda verdadera politización comporta una transformación interna que nos acerca a una cierta curación. Hoy, politizarse no es tener conciencia de clase sino una autotransformación que nos hace ser más libres y con menos miedo. Politizarse tiene por tanto algo de terapéutico (López Petit, 2009: 105)

El budismo comparte esta interpenetración entre lo personal y lo colectivo, dado que se basa en la conciencia de lo ilusorio de dichas distinciones si se toman como ámbitos autónomos. Es cierto que, en su seno, se disputa la traducción colectiva de la práctica. Es cierto también que algunos estudiosos lo han encasillado en una ética de la virtud (Whitehill en Keown, 2013). Pero, teniendo en cuenta que se trata de una tradición con una magnitud equiparable a la de la filosofía occidental desde sus inicios hasta sus desarrollos actuales, la diversidad y el desacuerdo son más que esperables. Por mi lado, considero que la postura del *Engaged Buddhism* y su reivindicación de que «any individual awakening we may have on our meditation cushions remains incomplete until it is supplemented by such a “social awakening”» (Loy, 2016) es la interpretación del Dharma más acorde con su enseñanza fundamental: *pratītyasamutpāda*, la contingencia o interdependencia de todo lo existente. Si el énfasis recae entonces en el compromiso individual con la transformación es porque implica tal confabulación entre la comprensión, la conducta y el trabajo sobre los afectos que, como decíamos, no es exigible a cualquiera que cargue el yugo de la opresión y la desdicha, aunque sí que lo es para cada una consigo misma.

6. CONCLUSIONES: FERTILIZAR EL SUFRIMIENTO

Como hemos visto, el corazón de la tristeza, o el corazón de la renuncia, guarda innegables paralelismos con la filosofía contemporánea que hemos referenciado: el énfasis en la condición colectiva del malestar, así como en lo fructífero del sufrimiento para operar un cambio de paradigma en la manera de percibirnos y de pensar nuestras metas. Otra afinidad crucial es la cuestión de lo relacional, central para el budismo y especialmente para su corriente Mahāyāna (Keown, 2013: 69-81), cuya idea básica es que no podemos tener una buena vida en un mundo malo, respondiendo a la pregunta de Theodor Adorno (Butler, 2015: 194).

Entre tantas complicidades, más allá de la letra, encontramos una divergencia que no podemos suavizar. Aunque el capitalismo neoliberal exacerba el autoengaño de una felicidad individual, accesible a través del consumo y la autoexplotación de nuestra identidad y, por lo tanto, avivando el fuego de la insatisfacción, el budismo considera que, después de la hipotética aniquilación del capitalismo, del patriarcado y de cualquier

violencia estructural que hoy sabemos nombrar, seguiríamos sufriendo. A riesgo de acrecentar el mito de un extravagante pesimismo, debe decirse que el budismo considera que somos máquinas de generar sistemas de opresión y de separación mientras creamos que existimos y que podemos estar bien de espaldas a una realidad compartida; mientras haya espacio para el egocentrismo. Así pues, abrazando la necesidad de dar condiciones materiales y emocionales dignas para todas las personas, esta tradición hace hincapié en un cambio de percepción. Cambio que se nutre gracias al corazón de la tristeza: al recordatorio de la fragilidad de la vida, de su carácter interdependiente y de la condición ilusoria, engañosa, delirante, de cualquier entidad separada.

Como conclusión, constatamos la urgencia de repensar nuestros afectos, relaciones y forma de estar en el mundo en una situación de agotamiento de nuestros sistemas políticos, económicos y culturales. Además, creemos que para nutrir esta conversación debemos atrevernos a invitar a nuevos interlocutores a que puedan contribuir con sus diferencias. Aunar la crítica contemporánea, los movimientos sociales y las tradiciones contemplativas dhármicas nos parece una manera prometedora de afrontar la ardua tarea de responder al sufrimiento.

BIBLIOGRAFÍA

- Ahmed, Sara (2004). *The Cultural Politics of Emotion*. Edimburg: Edinburgh University Press.
- Ahmed, Sara (2019). *La promesa de la felicidad*. Madrid: Traficantes de Sueños. Trad. Hugo Salas.
- Arnau, Juan (2021). *Vida del Buda*. Mallorca: Quid Pro Quo.
- Berlant, Lauren (2019). *Optimismo cruel*. Buenos Aires: Caja Negra Editora. Trad. Hugo Salas.
- Butler, Judith (1997). *The Psychic Life of Power: Theories in Subjection*. Stanford: Stanford University Press.
- Butler, Judith (2004). *Undoing Gender*. New York: Routledge.
- Butler, Judith (2005). *Giving an Account of Oneself*. New York: Fordham University Press.

- Butler, Judith (2006). *Vida precaria: El poder del duelo y la violencia*. Barcelona: Paidós. Trad. Fermín Rodríguez.
- Butler, Judith (2015). *Notes Toward a Performative Theory of Assembly*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Butler, Judith (2020). *The Force of Nonviolence*. New York: Penguin Random House.
- Butler, Judith, Asad, Talal, Mahmood, Saba y Brown, Wendy (2009). *Is Critique Secular? Blasphemy, Injury, and Free Speech*. Berkeley: University of California Press.
- Butler, Judith y Athanasiou, Athena (2013). *Dispossession: The Performative in the Political*. Cambridge: Polity Press.
- Espluga, Eudald (2021). *No seas tú mismo. Apuntes sobre una generación fatigada*. Barcelona: Paidós.
- Esquirol, Josep Maria (2015). *La resistència íntima: assaig d'una filosofia de la proximitat*. Barcelona: Quaderns Crema.
- Fisher, Mark (2016). *Realismo capitalista: ¿No hay alternativa?* Buenos Aires: Caja Negra Editora. Trad. Claudio Iglesias.
- Garfield, Jay L. (2022). *Losing Ourselves: Learning to Live Without a Self*. Princeton: Princeton University Press.
- Giglioli, Daniele (2021). *La crítica de la víctima*. Madrid: Taurus. Trad. Bernardo Moreno Carrillo.
- Han, Byung-Chul (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder. Trad. Comité Herder Editorial.
- Hanh, Thich Nhat (2007). *Camino viejo, nubes blancas. Tras las huellas del Buda*. Alicante: Ediciones Dharma. Trad. Mercedes Perez-Albert.
- Keown, Damien (Ed.) (2013). *Contemporary Buddhist Ethics*. Richmond, Surrey: Curzon.
- King, Sallie B. (2009). *Socially Engaged Buddhism*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Khyentse, Dzongsar Jamyang (2014). *No para ser feliz: una guía a las llamadas prácticas preliminares*. Alicante: Ediciones Dharma.

- López Petit, Santiago (2009). *Breve tratado para atacar la realidad*. Barcelona: Virus Editorial.
- Lordon, Frédéric (2018). *La sociedad de los afectos. Por un estructuralismo de las pasiones*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica. Trad. Antonio Oviedo.
- Loy, David R. (19 de septiembre de 2016). *The Three Poisons, Institutionalized*. Mountain Cloud Zen Center. Recuperado de: <https://www.mountaincloud.org/the-three-poisons-institutionalized-by-david-r-loy/>
- Restrepo, Ana María (marzo de 2022). *Encuesta de salud mental*. UNICEF. Recuperado de: <https://www.unicef.org/lac/media/34676/file/Informe-analisis-cualitativo-encuesta-salud-mental-Ureport.pdf> [Consultado el 27 de agosto de 2024].
- Shantideva (2008). *La práctica del bodisatva: una traducción del Bodicharyavatara*. Barcelona: Ediciones Dharma. Trad. Grupo de Traducción Padhmakara.
- Trungpa, Chögyam (2011). *El mito de la libertad*. Barcelona: Kairós. Trad. Ricardo Gravel.
- Valdecantos, Antonio (2 de agosto de 2020). *Las pasiones y las emociones*. El País. Recuperado de: <https://elpais.com/opinion/2020-08-01/las-pasiones-y-las-emociones.html>
- Valls Boix, Juan Evaristo (2022). *Metafísica de la pereza*. Ned Ediciones.
- Viriasova, Inna (2018). *At the Limits of the Political: Affect, Life, Things*. Londres: Rowman & Littlefield International.
- World Health Organization (2 de marzo de 2022). *Mental Health and COVID-19: Early Evidence of the Pandemic's Impact. Scientific brief*. Recuperado de: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1 [Consultado el 27 de agosto de 2024].