

LA FICCIÓN DEL YO EFECTOS INESPERADOS DEL MINDFULNESS

Dr. Ronald D. Siegel

Dr. Ronald D. Siegel es profesor asistente de psicología en la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, autor de “La solución Mindfulness: prácticas cotidianas para problemas cotidianos”, coeditor de “Mindfulness y psicoterapia” y coautor de “Sentarse juntos. Habilidades esenciales para una psicoterapia basada en el mindfulness” y de “Las paradojas de Mindfulness”.

Al igual que la energía atómica en la década de 1960, Mindfulness se está presentando últimamente como la cura para todo. Depresión, ansiedad, alienación, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, dificultades financieras, lo que sea... Siempre hay un remedio basado en la atención plena. Y si bien es cierto que reducir el estrés y darnos un respiro de nuestros incesantes pensamientos puede hacer mejorar casi cualquier condición, uno de los aspectos realmente más interesantes del compromiso serio con la práctica de Mindfulness aparece como un efecto inesperado, y a menudo no deseado: puede alejarnos de nuestras cómodas construcciones y orientarnos hacia una reevaluación radical de quiénes somos y de qué se trata nuestra vida.

En las tradiciones budistas, de las cuales se derivan muchas prácticas contemporáneas de Mindfulness, las técnicas meditativas evolucionaron como herramientas para deconstruir nuestra visión habitual de nosotros mismos y del mundo, para despertarnos de las ficciones convencionales, reforzadas socialmente, sobre quiénes somos y para mostrarnos cómo encontrar la felicidad. Este despertar ocurre en la medida en que ya no creemos en uno mismo. Implica darse cuenta de lo que se llama en Pali, idioma en el que se registraron por primera vez las enseñanzas del Buda, anatta o no-yo.

La práctica de la atención plena que lleva a reconocer anatta no es tan simple como a primera vista pudiera parecer.

Comienza cultivando la concentración, eligiendo un objeto de consciencia, como los sonidos ambientales, la respiración u otras sensaciones corporales, y volviendo la atención a ese objeto cada vez que la mente se aleja de él. Una vez que se establece cierta concentración, abrimos el campo de la consciencia para atender lo que predomina en la consciencia. A lo largo del proceso, tratamos de aceptar lo que surja, ya sea agradable o desagradable. Si nos involucramos en esta simple práctica el tiempo suficiente, descubrimos que nuestra sensación de ser un ser separado, coherente y duradero es, en realidad, una ilusión que se mantiene, exclusivamente, por nuestra constante charla interna, que generalmente coloca el “yo” en su centro.



De decisiones mundanas (“creo que cenaré salmón con espinacas esta noche”) a miedos existenciales (“¿qué haré si el bulto es maligno?”), esta charla llena nuestras horas de vigilia. Al escucharla todo el día, llegamos a creer que el héroe de todo este drama, que no es otro que yo, existe. Pero si practicamos la atención plena durante mucho tiempo y con la suficiente frecuencia, este sentido convencional de uno mismo comienza a desmoronarse. Al llevar repetidamente nuestra atención a la experiencia sensorial en el momento presente, vemos que lo que surge en la consciencia es un caleidoscopio de sensaciones e imágenes, narradas regularmente por palabras subvocales, que surgen y pasan. La atención va desde las sensaciones de respiración, a un sonido, a una picazón en el cuero cabelludo, a una imagen de un amigo, a recordar un correo electrónico molesto. Nunca encontramos realmente el pequeño homúnculo, el heroico hombre o mujer dentro, el “yo” estable y coherente, que tanto mencionan nuestros pensamientos pasivos.

Por el contrario, con la práctica, aparece solo un flujo continuo de cambios en los contenidos mentales. Si cultivamos suficiente atención, incluso podemos ver cómo creamos nuestro sentido del yo y nuestra comprensión del mundo que nos rodea, a partir de este flujo. Ver esto en acción puede tirar de la alfombra de debajo de nosotros de manera alarmante, pero potencialmente liberadora.

Cómo construimos la realidad

Los antiguos budistas describieron el proceso mediante el cual construimos la realidad y nuestro sentido de identidad de la misma manera que lo hacen los científicos cognitivos modernos. Todo comienza con el contacto sensorial: la unión de un órgano sensorial (el ojo o el oído, por ejemplo) con un objeto de consciencia. Estas sensaciones se organizan inmediatamente en percepciones, condicionadas por el lenguaje, la historia personal y la cultura. Sin embargo, la mente no permanece en el nivel de percepción por mucho tiempo.

Inmediatamente agrega a cada experiencia un tono hedónico o de sentimiento (“Me gusta esto” o “No me gusta esto”). Y casi tan pronto como el tono del sentimiento entra en la consciencia, surgen intenciones. Tenemos el impulso de aferrarnos a experiencias agradables y rechazar las desagradables. Con el tiempo, desarrollamos hábitos de intención que podríamos llamar disposiciones o respuestas condicionadas, colecciones de respuestas habituales a nuestros gustos y disgustos. Estas disposiciones se convierten en elementos importantes en nuestras identidades (“soy liberal”, “escucho música clásica”, “odio las motas de agua”, “estoy atento”, etc.). La mayoría de nosotros no apreciamos completamente el grado en que lo que pensamos como nuestra personalidad y sentido de identidad es en realidad una colección de gustos, disgustos e intenciones, solidificados con el tiempo.

Lo que pensamos como nuestra personalidad y sentido de identidad es en realidad una colección de gustos, disgustos e intenciones, solidificados con el tiempo.

Lo que vemos a través de la práctica de Mindfulness es que crear un sentido de uno mismo es, en realidad, un proceso impersonal. Como dijo el neurocientífico Wolf Singer: “El cerebro es como una orquesta sin director”. Estos procesos impersonales (sensación, percepción, sentimiento, intención) se desarrollan momento tras momento, narrados sin descanso por los pensamientos que surgen y pasan.

Nuestro sentido del yo también tiene otras dimensiones que resultan ser igualmente insustanciales. La mayoría de nosotros nos identificamos con el cuerpo como “yo”. Fuera de la piel está el mundo; por dentro soy yo. ¿Pero qué pasa cuando comemos una manzana? ¿En qué punto del viaje de su mano, a la pulpa en la boca, al puré gástrico, al azúcar en la sangre, la manzana se convierte en “tú”? ¿Y qué pasa con la celulosa, o fibra, que se agrega y se prepara para salir de nosotros como deshecho? ¿Eres tú? ¿Sigue siendo la manzana? ¿O es otra cosa? Quizás nuestra apreciada división entre “yo” y el resto del ecosistema en el que residir se comienza a desmoronar.



No-yo en nuestra vida cotidiana

Ver cómo se construye nuestro sentido del yo no es solo un tema para la filosofía abstracta. En la psicología budista, el despertar a anatta, o no-yo, es fundamental para la libertad psicológica. Practicar la atención plena con una intensidad suficiente nos permite observar con claridad cómo se construye nuestro sentido de identidad, puede ayudarnos a tomarnos menos en serio, estar menos preocupados por nuestro placer personal y dolor y, así, vivir la vida cotidiana sintiéndose más ligero y más vivo.

¿Cómo sería nuestro día a día sin la existencia de un yo coherente? ¿Qué pasa si tratar de establecer un sentido coherente de uno mismo es, en sí mismo, una fuente de sufrimiento, como sugieren las enseñanzas budistas? ¿Qué implicaciones tiene esto sobre el desarrollo de la autoestima? ¿Identidad? ¿Autenticidad?

Un amigo mío, que es sacerdote y psicólogo clínico, suele señalar que el politeísmo, no el monoteísmo, ha sido, históricamente, la norma. Los antiguos griegos y romanos tenían sus panteones de dioses, cada uno representando un aspecto diferente de la personalidad humana. Muchos cristianos veneran a varios santos, cada uno de los cuales puede representar una virtud o aspecto diferente de nuestra naturaleza. Los budistas tibetanos tienen un panteón de bodhisattvas que juegan roles similares y los hindúes tienen miles de dioses, cada uno con una personalidad diferente. Las culturas animistas de todo el mundo tienen espíritus que representan cada impulso o tendencia humana imaginable.

También las tradiciones psicoterapéuticas reflejan esto en diferentes grados, a menudo describiendo el yo como fabricado de diferen-

tes partes. Freud tenía su ego, id y superego; Jung tenía su animus, sombras y persona. Los psicoanalistas modernos identifican diferentes estados del yo. La psicosis, de Roberto Assagioli, describe múltiples subpersonalidades, y más recientemente, Richard Schwartz desarrolló el modelo de sistemas familiares internos, que ayuda a los pacientes a identificar un panteón de partes internas y utiliza información de los tratamientos de los sistemas para ayudar a que todas estas partes se lleven mejor entre sí.

Si bien contemplarse a sí mismo como un compuesto de muchas partes, cada una de las cuales predomina a veces, pueda parecerse más a tener un ser que a ser proceso orgánico fluido, es cierto también que todos estos modelos apuntan a algo que vemos en la práctica de Mindfulness: si objetivamente observo la consciencia momento a momento, lo que descubro es un paisaje en constante cambio. El Ronald Siegel que parece ser un profesional equilibrado y experto que dirige un taller, escribe un artículo o trata a un paciente es muy diferente del Ron en una discusión con su esposa o su hija. Sorprendentemente diferente, de hecho. Ron enojado, Ron asustado, Ron codicioso, Ron generoso y Ron amoroso pueden compartir el número de la seguridad social, el carnet de conducir y la apariencia física, pero ahí es donde termina la coherencia. Sin el pegamento de una narrativa sobre “mi”, esos seres son organismos diferentes.

La práctica de la atención plena puede disolver este pegamento, con profundas implicaciones para nuestras ideas de bienestar o salud mental. Estas ideas vienen determinadas en gran medida por las normas culturales porque, como los antropólogos han resaltado durante mucho tiempo, las culturas occidentales tienden a ser más individualistas que las socie-

dades orientales y no industrializadas. Un efecto de la práctica de Mindfulness es desmantelar nuestro sentido moderno de autonomía occidental, lo que produce algunas consecuencias positivas, aunque inicialmente inquietantes. Si me identifico con ciertos rasgos o disposiciones como “yo”, tendré problemas cuando aparezcan otros aspectos de mi humanidad. Por ejemplo, si me gusta pensar en mí mismo como generoso, trabajador e inteligente, tendré dificultades cuando aparezcan mis lados codiciosos, flojos y tontos. De hecho, esto es lo que Jung llamó nuestra sombra: elementos separados de la personalidad que no se reconocen como parte de nuestra identidad consciente. Mientras niegue o me resista a estos elementos y los vea como “no yo”, estaré en constante tensión, inclinado a proyectarlos en los demás y a ser crítico cuando los vea allí.

Uno de los resultados de abrazar anatta es reconocer que todo es parte de un espectáculo pasajero. Podemos aceptar todos los aspectos de este organismo, en lugar de identificarnos con algunos elementos como “yo”, mientras rechazamos otros. Como lo expresó un patriarca zen:

“El límite de lo que podemos aceptar en nosotros mismos es el límite de nuestra libertad”.

La alternativa a aceptar nuestros estados variados es la disociación, en su forma más leve que llamamos tener una identidad y un sentido de identidad claros, o en su versión más fuerte, en la que separamos completamente los contenidos no deseados, tal vez incluso en otras identidades, solo para ser perseguidos por ellos.



Habiendo practicado el “estar con”, en lugar de rascarme la picazón, o amortiguar el dolor o las molestias en la práctica de la meditación con un movimiento, desarrollamos la capacidad de tolerar, o incluso abrazar, las sensaciones corporales de las emociones fuertes. Experimentarlos como simples estados de excitación somática agota su significado narrativo personal. Y ya no nos sentimos obligados a hacer algo al respecto. Más bien, podemos sentirlos surgir y pasar, como otros contenidos del cuerpo-mente. Por supuesto, esta actitud tiene dificultades potenciales. En las relaciones personales, identificar y comunicar las emociones que surgen en respuesta mutua son una parte importante de la intimidad. Adoptar una postura como si estuviéramos experimentando nuestras emociones con la consciencia de anatta, cuando en realidad no podemos hacerlo, se convierte simplemente en una postura defensiva e intelectualizada.

Nuestra identificación subyacente con la emoción sin duda se manifestará de alguna otra manera, a medida que nuestro dolor, ira o miedo encuentren expresión. En contraste, conectarse con el sentimiento mientras se ve genuinamente su naturaleza impersonal, puede permitir una profunda intimidad. Podemos compartir nuestra experiencia con otra persona de manera fluida y abierta, con menos vergüenza, rectitud, miedo o aferramiento de lo que podríamos experimentar si nos identificamos o “poseemos” la emoción.

Nadie a quien proteger, nadie a quien ofender. La mayoría de mis pensamientos y comportamientos están diseñados para aumentar mis estados mentales agradables y disminuir los desagradables. Como esposo, padre, hijo, hermano, amigo, doctor y colega, busco aumentar los estados mentales agradables y disminuir los desagradables también para los demás. Sin embargo, la verdad es que gran parte de mi motivación para ayudar a las personas que amo y con las que trabajo proviene de querer sentir que soy una buena persona (reforzar mi autoestima siempre inestable) o de evitar sentir el dolor que surge cuando resueno empáticamente con el sufrimiento de otro. En otras palabras, incluso cuando estoy siendo un buen tipo, lo que está impulsando el proceso es una gran preocupación por “mí”.

Una implicación radical de comprender anatta es que ya no dedicamos nuestras energías tan implacablemente a mejorar el placer y evitar el dolor. No significa elegir deliberadamente el dolor o negar el placer, sino estar con el dolor sin tratar de solucionarlo, favoreciendo estar despierto en lugar de sentirse cómodo. Sorprendentemente, este cambio puede ser un gran alivio. Es como si la mente, desgastada y cansada de desear sin cesar las cosas fuera de lo que son, descansa en aceptar lo que es. Y cuando me doy cuenta de cuánto de lo que enfatizo todo el día implica tratar de reforzar mi autoestima o aferrarme al placer y evitar la incomodidad, la lucha da paso a una sonrisa interna sobre mi locura.

Esta conciencia del precio que pagamos por la auto preocupación se produce más fácilmente cuando podemos ver el flujo de pensamiento de lo que es y no identificarnos tanto con los contenidos de nuestras mentes.

Todo lo que tienes que hacer es aceptar tu insignificancia. Cada vez que entra en nuestra mente un pensamiento sobre si se me respeta o no, si he gustado o no, si soy valioso o inútil, especial u ordinario... piensa que ese pensamiento proviene de nuestro deseo de ser importante, y eso nos genera nuevo sufrimiento. Si puedo aceptar mi insignificancia, todo está bien.

Considéralo de esta manera: ¿sabes quién era el rey de España en 1570? Yo tampoco, pero en 1570 casi todo el mundo, al menos en España, lo sabía. ¿Qué será de todos nuestros logros y fracasos? Incluso si algunas personas nos recuerdan durante toda su vida... o incluso otras lo hacen a través de nuestro legado... en unos pocos cientos de millones de años, la tierra estará demasiado caliente para el ser

humano y entonces, quizás, nadie recuerde nada...

Y ello sin mencionar el hecho de que hay cien mil millones de estrellas solo en la Vía Láctea, que, a su vez, es solo una de aproximadamente el mismo número de galaxias en el universo.

En definitiva, cada una de los siete mil millones de personas que viven aquí hoy, en este pequeño planeta, en un vasto universo, es realmente muy insignificante. Contemplar esto cada vez que nuestro narcisismo se vuelve problemático puede ayudarnos a relajar nuestro instinto de reforzar, defender y proteger nuestro “yo”.

La práctica de la atención plena, al cultivar la conciencia de la experiencia actual con aceptación, aumenta nuestra capacidad de cabalgar sobre las olas de placer y dolor.

“¿Por qué eres infeliz? Porque el 99,9 % de todo lo que piensas, y todo lo que haces, es para y por ti mismo. Y no existe ningún yo mismo”.

*Wei WuWei
(Filósofo taoísta del siglo XX)*

