

¿Independencia o interdependencia? Una visión budista de la identidad

LAS MÁSCARAS DEL YO.

La pregunta fundamental en la Vía del Budismo Zen es ¿quién o qué soy yo?. Es decir, dónde y cómo establezco mi identidad, el centro de mi ser. Esta pregunta es fundamental porque en base a ella definimos nuestra relación-actuación con nosotros mismos, nuestra relación-actuación con los demás seres humanos, nuestra relación-actuación con los objetos del mundo y, en definitiva, con el mundo que nos rodea.

¿Qué es este yo?

Usualmente creemos que el yo es la esencia de nuestro ser, nuestra identidad como persona, una entidad individual (no divisible), fija, estable, sólida, densa, claramente definida e independiente del medio en el que vive con el que sin embargo se relaciona.

No obstante, si aplicamos el análisis y la reflexión a esta creencia en el yo nos daremos cuenta que, de hecho, no se trata más que de una creencia subjetiva sin base real objetiva.

EL YO COMO “HECHO LINGÜÍSTICO”.

En primer lugar, el término “yo” es un hecho lingüístico: “yo” es el nominativo del pronombre personal de primera persona en género masculino o femenino y de número singular.

Reflexionemos sobre el hecho lingüístico:

El lenguaje no es sólo un medio de expresar sentimientos y conocimientos sino una estructura cognitiva (un sistema de conocimiento) en sí que condiciona y delimita enormemente el proceso cognitivo mediante el cual llegamos al conocimiento. El lenguaje no es sólo un código de transmisión de información sino también, y en primer lugar, un código de selección y procesamiento de esa información que después será transmitida.

El lenguaje se basa:

1. en el pensamiento analítico-categorico, es decir, en la capacidad de separar e identificar (darles entidad) partes del todo;
2. en la capacidad de nombrar (dar nombre) a las entidades separadas;
3. en la capacidad de dar significados a las entidades separadas (semánticos y emocionales);
4. en la capacidad de establecer relaciones entre entidades separadas (lógico, sintaxis, leyes);
5. en la capacidad de transmitir a otros la realidad así apprehendida.

El lenguaje-mente analítica es un sistema de representación de la realidad mediante la abstracción.

Veamos esto un poco más detenidamente:

1. El pensamiento analítico actúa mediante la separación del todo en partes; partes que son identificadas o categorizadas, es decir, se les asigna “entidad propia”. Esto quiere decir que a

pesar de que la realidad es un quantum indivisible, la mente analítica separa esta totalidad en partes separadas. El pensamiento analítico es inherentemente dualista, separador y diferenciador: la entidad que yo soy queda escindida de la totalidad que era antes del análisis.

1. Un vez hecha la diferenciación mental, el lenguaje asigna un nombre a la categoría identificada: yo. Asocia ese nombre a un sonido (yo) y ese sonido a una grafía (yo). Este yo, como imagen mental que tengo de mí mismo, es el fruto de un elaborado proceso de representación mental. Este proceso implica un alejamiento de la imagen mental “yo” de “lo que yo soy realmente” La representación mental de lo que soy se aleja cada vez más de lo que soy realmente.
1. Esta representación mental de lo que “yo soy realmente” no es semántica ni emocionalmente aséptica, sino que es elaborada en base a un campo semántico que la carga de significado y de emocionalidad. La asignación de significado es fruto de la memoria semántica y del influjo del sistema cultural.
1. Después de que el pensamiento analítico ha dividido y separado el todo en partes, después de que estás partes hayan sido nombradas y cargadas de significados, es la función lógica de la mente la que se encarga de establecer las relaciones entre las entidades separadas. Es decir, una vez que el yo ha sido definido e identificado, la lógica trata de establecer las relaciones entre este yo y el medio.
1. Una vez establecida esta imagen mental del yo, el lenguaje permite la transmisión de esta imagen a otras mentes, mediante distintos soportes hablados, escritos o cibernéticos.

El hecho importante es comprender que el lenguaje no es un líquido revelador de la realidad en sí sino que, como toda herramienta cognitiva, es sobre todo un “creador de realidad”. La realidad que revela el lenguaje es la realidad que él mismo crea.

La representación no es la cosa representada, sino una imagen mental.

El mapa no es el territorio.

¿CÓMO DEFINIR EL YO?

Una vez visto la manera de funcionar del lenguaje volvamos a la definición previa:

“El yo es la esencia de mi ser, mi identidad como persona, una entidad individual (no divisible), fija, estable, sólida, densa, claramente definida e independiente del medio en el que vive con el que sin embargo se relaciona”.

A la imagen mental que identificamos con la grafía y el sonido “yo”, le asignamos una serie de significados, de valores y de emociones:

Veamos esto más detenidamente:

- Yo es **mi entidad individual**. Individual significa “indivisible”. Preguntémonos ahora: ¿soy un yo indivisible? Oigamos las voces de nuestro interior.

La tradición budista enseña que la individualidad es de hecho un conjunto de agregados (*skandhas*). Para la tradición budista la individualidad es un haz de atributos o agregados. Estos son cinco:

- El cuerpo.

- - Las sensaciones.
- - Las elaboraciones mentales.
- - La volición.
- - La memoria.

Analizad la “supuesta indivisibilidad” de yo en base a estos agregados.

Este análisis nos hace ver que la individualidad que creemos ser no es indivisible, sino más bien divisible *ad infinitum*, es decir, un compuesto de agregados, cada uno de los cuales a su vez es un compuesto de agregados, etc.

- Yo es **mi identidad** como persona. Identidad significa: *“igualdad que se verifica siempre, sea cualquiera el valor de las variables que su expresión contiene”* (DRAE).

Preguntémonos: ¿tenemos siempre el mismo sentido de identidad? La psicología evolutiva nos hace ver que el sentido de la identidad evoluciona y se transforma enormemente desde el estado intrauterino hasta el momento de la muerte.

Por otra parte, el término **“persona”** proviene del griego “per son”, literalmente, “aquello a través de lo cual pasa el sonido”, es decir, máscara. En efecto, esta era el término que designaba en griego antiguo las máscaras que usaban los actores de las tragedias. La persona es el “YO REPRESENTADO POR LA MENTE”, la imagen mental que tenemos de nosotros mismos, de ninguna forma el ser que somos realmente.

La personalidad es por ello muy a menudo un baile de máscaras (de personas o subpersonalidades).

“No somos un yo sino una república de yoes” (“Sostiene Pereira”).

- Esta entidad que yo soy es **fija, estable, sólida, densa.**
- ¿Qué es la realidad, una onda o una partícula?
- Esta entidad que yo soy está **claramente definida.**
- ¿Dónde está la línea divisoria entre el yo y el no-yo?
- Esta identidad que yo soy es **independiente del entorno.**
- ¿Puede existir el yo independientemente del entorno?
- Esta entidad que yo soy **se relaciona con el entorno.**
- ¿Existe un yo aparte de sus relaciones con el entorno?
- El yo es sus relaciones con el entorno.

Visto esto, tenemos que admitir que el yo es una construcción lingüística, fruto de la mente analítica (conceptual, abstracta), ampliamente consensuada por el sistema socio-cultural, con un valor de uso y de ordenación de la realidad a nivel humano, pero que CARECE DE EXISTENCIA REAL EN TANTO QUE ENTIDAD PROPIA.

Es una máscara (o un grupo de máscaras). Cuando olvidamos esto, cuando el ser que somos se identifica con la máscara a través de la cual se expresa, surge el sufrimiento. Un sufrimiento que siempre acompaña al sentido de identidad.

EL SUFRIMIENTO ASOCIADO A LA IDENTIDAD.

El proceso psicológico de elaborar un yo rígidamente definido y separado de la totalidad va inexorablemente acompañado de sufrimiento.

El Buda habló de tres niveles en la experiencia del sufrimiento:

1. Sufrimiento corporal: dolor físico, malestar, común a plantas, animales y seres humanos.
2. Sufrimiento mental-emocional: originado por la discrepancia entre nuestros deseos e ilusiones y la realidad; los desengaños de la vida; la imposibilidad de satisfacer todos nuestros deseos; propio de los seres humanos que han desarrollado una conciencia egoica.
3. Sufrimiento existencial: surge de la identificación con la vida individual.

Desde este punto de vista, cuanto mayor sea nuestra identificación con la individualidad o el yo que creemos ser, mayor será nuestro sufrimiento.

La causa del sufrimiento que experimentamos se encuentra siempre en el interior de nuestra propia mente que es quien lo experimenta. Es nuestra propia mente la que está continuamente recreando, instante tras instante, nuestro sentido de identidad a través de un complejo proceso analítico-lingüístico-emocional-socio-cultural.

Es nuestra propia mente la que crea el mundo y todo el sufrimiento asociado a él. Somos nosotros, cada uno de nosotros, los que percibimos nuestro mundo, el mundo que nuestra propia mente ha creado, en general, de forma inconsciente. Debemos por tanto hacernos responsables de nuestras percepciones. Somos los responsables del mundo que percibimos.

Nuestros sufrimientos no provienen del exterior, de un mundo externo hostil, de nuestros enemigos, de un dios malvado, sino que proceden de nuestro propio mundo interno.

A partir del momento en el que reconocemos que nuestro sufrimiento no proviene del exterior sino de nuestra propia manera de organizar y representarnos mentalmente nuestra identidad y la realidad, nos damos cuenta de que la superación de este sufrimiento está en nuestras manos y que para ello, basta con reconocer sus causas y eliminarlas.

Cuando analizamos nuestros sufrimientos nos damos cuenta de que en todos los casos las causas estriban en que nuestros deseos se hallan en conflicto con las leyes de la existencia y, dado que esas leyes son imposibles de cambiar -, la única alternativa posible consiste en transformar nuestros deseos.

LA ILUSIÓN DE LA IDENTIDAD.

En el Budismo, la condición fundamental del sentimiento de identidad y del sufrimiento asociado a él es la ignorancia (*avijja*).

Esta ignorancia es un estado de ofuscación (ceguera, oscurecimiento) mental y emocional del que brota la ilusión de ser un "yo", una entidad fija y estable, un ego permanente que se opone al resto del mundo. La creencia en este yo y el apego emocional a esta creencia es lo que hace que el equilibrio interno y la relación con el entorno se perturbe.

Para comprender cómo se produce esta ruptura del equilibrio podemos considerar la energía cósmica en su doble movimiento de contracción y expansión.

La contracción actúa de un modo centrípeto y representa a la unificación mientras que la expansión, por su parte, lo hace de un modo centrífugo y representa la diferenciación, la interrelación y el crecimiento. Para que cualquier organismo vivo pueda seguir viviendo, es necesario que ambas tendencias se mantengan en equilibrio. Si la tendencia al crecimiento prevalece sobre la unificación termina abocando en la desorganización, la desintegración, el caos y la enfermedad. De este modo, la hipertrofia de la vida orgánica lleva a la destrucción final del organismo (cáncer) y la hipertrofia de la vida mental -el crecimiento sin unidad que permita integrarlo (centralización)- conduce a la locura, a la disgregación mental. Si, por el contrario, la centralización prevalece sobre el crecimiento terminaremos -ya sea a nivel físico como mental- atrofiados y completamente estancados.

La capacidad de crecer depende de la asimilación, y ésta puede ser corporal (como ocurre en el caso del alimento, de la respiración, etcétera), o mental (como sucede en el caso de la sensación, de la percepción, de las ideas, etcétera).

La centralización depende de la discriminación entre las cosas que son asimilables -o pueden ser asimilables- para un determinado organismo (o centro de actividad individual) y aquellas otras que no pueden ser asimiladas. La centralización es la fuerza directriz organizadora -la tendencia a crear un centro común de relaciones- que impida la disgregación de la estructura individual a consecuencia de una inundación caótica de elementos no asimilables. Psicológicamente hablando, se trata del «*principium individuationis*», el que dice «yo» y capacita al individuo para ser consciente de sí mismo.

En la medida en que este «*principium individuationis*» está en equilibrio con el principio de asimilación, en la medida en que funciona como principio regulador, todo estará en armonía. No obstante, tan pronto como este principio se excede en sus funciones y desarrolla un «yo»-conciencia hipertrófico, en la medida en que construye una entidad inmutable, un «self» absoluto o un ego permanente que se opone al resto del mundo, el equilibrio interno termina perturbándose y distorsionando la realidad.

Es esta falta de armonía mental la que es llamada *avijja*, ignorancia o ilusión del “yo”. En tal caso, todo será valorado desde el punto de vista egocéntrico del deseo (*tanha*) ya que una entidad egoica que se cree permanente anhela seguir siéndolo. Pero, como tal cosa es imposible, esa situación termina abocando al desengaño, el sufrimiento y la desesperación.

El deseo básico del sentimiento de identidad es querer seguir siendo esa misma identidad para siempre jamás. Pero no hay nada idéntico a sí mismo. La misma esencia de la vida es cambio mientras que la esencia del apego es conservar, estabilizar e impedir el cambio. Es por ello que el cambio se nos presenta como sufrimiento. Vemos en todo cambio una amenaza para la sensación de identidad alcanzada. Si no sintiéramos apego a nuestra identidad virtual no nos sentiríamos perturbados por las transformaciones del yo ni por su desaparición. Entonces disfrutaríamos del cambio. Si este fuera un mundo absoluto y estático y si nuestra vida permaneciera inmutable no existiría la menor posibilidad de liberación.

No es, por tanto, el mundo ni su transitoriedad la causa de nuestro sufrimiento sino nuestra actitud, nuestro apego, nuestra sed, nuestra ignorancia en definitiva.

SER SIENDO.

Ser no es, pues, un estado. No hay ningún ser que sea siempre el mismo ser. Ser significa “siendo” (Heidegger). Es un proceso. El ser es un siendo que fluye hacia el océano del no-ser (muerte). “*El ser es un siendo abocado a la nada*” (Heidegger). Es un proceso abierto en el que muchos “siendo” se entrecruzan, se interinfluencian, se apoyan y se intergeneran de forma pluridimensional. Esta es la red de la vida. Una red de complejas interdependencias entre individuos fugaz y relativamente independientes.

REALIDAD HOLÓNICA.

Si el movimiento hacia la independencia es un movimiento hacia una totalidad menor, la red de la interdependencia agrupa totalidades menores en totalidades mayores y más abarcadoras. Esto es lo que muestra el concepto de holón. Un holón es una totalidad relativamente independiente (es decir, que puede mantener una cierta estabilidad alrededor de un centro) en ella misma pero que al mismo tiempo sólo puede subsistir gracias a relaciones de interdependencias con otros holones, (tanto de totalidades menores como de totalidades mayores) cada uno de los cuales está formado por totalidades menores relativamente independientes en ellas mismas e interdependientes entre sí. Un holón es pues una totalidad dentro de otra totalidad mayor, la cual a su vez es un holón que se encuentra dentro de otra totalidad mayor.

Para que se conserve el equilibrio de la vida es imprescindible proteger la unidad en la multiplicidad (respeto a la unidad del conjunto) y la igualdad en la diferencia (respeto a las diferencias de las partes).

¿Cómo gestionar las relaciones interdependientes entre identidades diferentes?

TRES VISIONES BASICAS:

*** VISION MONISTA:**

La visión monista hace referencia al gran mito unitario, al pensamiento único, a la unidad monolítica generalmente impuesta por la fuerza en la que la diferencia es negada y reducida a un igualitarismo plano y sin matices.

Desde este punto de vista el concepto monista de la INDEPENDENCIA es totalitario: yo soy yo, tú eres yo, todo es yo, todo tiene que ser como yo diga. Es decir, la parte trata de imponerse al todo.

También el concepto monista de la INTERDEPENDENCIA puede revestir tintes absolutistas: no hay ni un tú ni un yo, sólo existe el nosotros, la relación, el todo. Es decir, el todo trata de imponerse a las partes, negando las características propias de cada una de ellas.

La visión monista es la propia de las grandes ideologías totalitarias ya sean nacionalistas, religiosas, políticas o económicas.

Es una visión básicamente conflictiva, ya que la visión monista es reduccionista por naturaleza por lo cual entra en competición con otras visiones monistas.

La visión monista es incapaz de gestionar la diferencia y sólo puede subsistir en base al poder y al sometimiento coactivo, ya sea de la parte que trata de imponerse al todo, o del todo que trata de imponerse a las partes. Paradójicamente, la visión monista es incapaz de generar una unidad armoniosa.

*** VISION DUALISTA:**

La visión dualista hace referencia al gran mito del bien y del mal, a la brecha insalvable entre la materia y el espíritu, a la irreconciliabilidad de los opuestos, al culto a la diferencia. Maniqueísmo.

Puesto que la unidad no puede ser alcanzada, la visión dualista cava un profundo abismo entre las partes diferentes: Nosotros y ellos separados por un muro infranqueable.

El concepto dualista de la INDEPENDENCIA es separador: yo soy yo y tú eres tú y no hay lugar para el nosotros, para la relación mutua; o, si la hay, la relación no está basada en términos de libertad e igualdad, sino en la segregación.

Ejemplos encontramos en los Balcanes, en las Alemanias separadas por el muro de Berlín; en Palestina/Israel y en el muro de la vergüenza que están construyendo actualmente los israelíes; en la segregación racial o ideológica; en las limpiezas étnicas y en otros casos mucho más cercanos a nosotros.

El Otro es reconocido como diferente pero segregado del paraíso de la Independencia del Yo. Esta actitud la encontramos en expresiones tales como: maquetos, charnegos, moros, turcos, negros, españolistas, etc. El concepto dualista de la INTERDEPENDENCIA : yo soy yo, tú eres tú, y hay una relación dependiente entre ambos.

En esta visión, aunque las identidades quedan separadas y segregadas, es reconocida una relación de dependencia necesaria e interesada: eres un moro, eres distinto a mí, entre tú y yo hay un foso infranqueable, pero admito que trabajes en mis campos, porque necesito tu fuerza de trabajo. O al contrario, eres un infiel cristiano, eres distinto a mí, entre tú y yo hay un foso infranqueable, pero admito trabajar en tus campos porque necesito el salario.

La visión dualista genera una continua tensión entre los opuestos. Puede aportar un equilibrio transitorio pero siempre inestable, ya que la vida tiende hacia la totalidad.

* VISION NO-DUALISTA: la visión no-dualista no es idéntica a la monista.

La visión monista trata de reducir el dos (la diferencia) al uno, generalmente por la fuerza.

La visión dualista se estanca en el dos (la diferencia) y es incapaz de crear una unidad armoniosa.

La visión no-dualista abraza la diferencia en una unidad no impuesta, sino reconocida y aceptada por todas las partes que se identifican a sí mismas como no-duales.

La visión no-dualista es la resolución del conflicto entre el Uno y el Dos en una nueva síntesis: el No-Dos.

En la visión no-dualista de la INDEPENDENCIA, yo soy yo, tú eres tú, y ambos somos nosotros. Este nosotros no es una imposición de mi yo sobre el otro, ni del otro sobre mi yo, sino el reconocimiento de que aunque yo soy yo y tú eres tú, ambos formamos parte del nosotros.

Esta es la dimensión más real de la INDEPENDENCIA y la que aporta mayor estabilidad al nuevo holón, a la nueva totalidad.

Podríamos llamarla INDEPENDENCIA NO-EXCLUYENTE.

En la visión no-dualista de la INTERDEPENDENCIA, yo sólo puedo ser yo en la medida en la que tú puedas ser tú, porque mi yo es inseparable (no-dual) de tu tú y tu tú es inseparable (no-dual) de mi yo. Desde este punto de vista, no se trata sólo de que el yo necesite al otro, o que el otro necesite al yo. Se trata de que yo soy tú y tú eres yo, sin que yo deje de ser yo ni que tú dejes de ser tú.

Esta es la visión propia de la tradición no dualista del Hinduismo Advaita y también del Budismo Zen.

¿Cómo hacer para que esta visión impregne y transforme nuestras relaciones intra-personales, inter-personales, políticas y sociales?

Esta visión no-dualista no puede ser considerada como una mera ideología, como una doctrina o como un sistema de creencias. Y por lo tanto no puede ser impuesta mediante la fuerza, ni mediante la sugestión o la propaganda. Esta visión es el fruto de un proceso de maduración emocional, intelectual y espiritual que debe ser experimentado por cada individuo desde lo más profundo de su propia conciencia de ser.

Desde mi punto de vista, los poderes públicos, las instituciones sociales que tienen como objetivo la felicidad y la armonía entre los individuos deberían facilitar este proceso de maduración personal.

La práctica de la meditación zen puede aportar en este sentido una gran ayuda. A través de la práctica de la meditación zen cada persona puede llegar al fondo de su propia identidad y descubrir por sí misma que la realidad es básicamente no-dual.

Dokushô Villalba

Conferencia pronunciada en la Universidad de Deusto (Bilbao) el 13 de Noviembre de 2002.