

Cómo funciona tu mente

DE GAYLON FERGUSON

11 DE MARZO DE 2020

Traducido del sitio Lion's Roar

¿Qué es eso que llamamos “yo”? Lo ensamblamos nosotros mismos, según la psicología budista. Gaylon Ferguson analiza el proceso de cinco pasos del desarrollo del ego.

Skandha es la palabra sánscrita para "montón" o "agregado". Las esculturas de Antony Gormley reflejan la visión del budismo de que el yo es simplemente una colección de partes. Arriba: “Standing Matter I”, 2001, cojinetes de bolas forjados, por Antony Gormley. Fotografía de Ulrich Ghezzi.

William James, uno de los fundadores de la psicología moderna, escribió en 1890 que nuestra experiencia más temprana del mundo es de “una gran confusión floreciente y zumbante”. Si bien la investigación moderna muestra que los recién nacidos tienen más capacidad para dar sentido a su experiencia de lo que James creía, incluso como adultos seguimos confundidos acerca de cómo funciona nuestra mente. Sí, todos sabemos que tenemos mentes y experiencias psicológicas, pero ¿quiénes somos realmente? ¿Cómo funciona la mente para dar forma a nuestra experiencia de nuestro mundo, nuestra experiencia sentida de estar vivo? ¿Cómo podemos reducir la velocidad por un momento para ver claramente el deslumbrante y rápido desarrollo de la mente y el mundo?

La psicología budista comienza examinando nuestra experiencia cotidiana de claridad y confusión acerca de nuestras mentes y nosotros mismos. Los primeros mapas budistas de nuestro sentido del yo muestran cinco pasos clave en el proceso de desarrollo del ego. La palabra sánscrita para estos cinco, los skandhas, significa literalmente "agregados" o "montones".

Los skandhas no son tanto colecciones de partículas elementales de existencia como reuniones momentáneas de eventos mentales y físicos. De hecho, la mente y el cuerpo, lo mental y lo físico, son los dos tipos principales de eventos. Nos experimentamos a nosotros mismos como seres encarnados en un mundo de otras formas físicas como árboles y automóviles. También nos

movemos en un mundo de otros seres vivos con sus propias experiencias mentales de sufrimiento y tranquilidad.

Los cinco skandhas, los “montones” de nuestro ser básico, son (1) forma, (2) sentimiento, (3) percepción, (4) concepto y (5) conciencia. Caminemos juntos ahora a través de estos cinco y examinemos cómo, paso a paso, construyen nuestro sentido de identidad.

Forma

El primer skandha se llama “forma”, es decir, nuestro cuerpo físico y el cuerpo del mundo. ¿Cómo es esta parte de nuestra experiencia de la mente?

La forma es la base de nuestro ser, el sentido fundamental de que somos este cuerpo, algo separado de esta mente. Esta separación es la distinción primaria en nuestra experiencia ordinaria. Mi cuerpo tiene un peso que aparece en la báscula del baño por la mañana, mientras que mis pensamientos son de sustancia incierta. Importan, particularmente para mí, pero no son materiales. Mi cuerpo y mi mente surgen juntos, pero en tensión incómoda. No puedo simplemente pensar en mi peso hacia arriba o hacia abajo.

El cuerpo y la mente son como dos hermanos siameses que pelean.

Como en cualquier relación dualista, el cuerpo y la mente pueden vivir juntos en armonía durante un tiempo, disfrutando de la mutua compañía y amistad. Pero el cuerpo y la mente también pueden caer en profundas divisiones, disputas y separaciones arraigadas. Cuando todo va bien, mi cuerpo coopera con lo que mi mente parece querer de él: "Vamos a desayunar ahora, ¿de acuerdo?" Pero a veces mi cuerpo se rebela y me duele la rodilla justo cuando quería salir a correr o me quedo dormido durante una reunión importante.

El cuerpo y la mente son como dos hermanos siameses que pelean. Si estamos físicamente cansados o hambrientos, nuestra experiencia y juicio de los demás puede verse afectado por la fatiga o el nivel bajo de azúcar en la sangre. Un estudio reciente mostró que los jueces israelíes otorgaron la

libertad condicional en el sesenta y cinco por ciento de los casos que se escucharon inmediatamente después de haber comido y en casi ningún caso justo antes de un período de descanso o al final del día. Entonces, la primera percepción del funcionamiento de nuestras mentes es que comprender la experiencia mental también requiere una atención especial al skandha de la forma.

Comenzando con la forma y terminando con la conciencia, los cinco skandhas describen el proceso mental mediante el cual construimos un sentido del yo cada vez más sólido. Arriba: "Edificio 1-5", 2013, hierro fundido, por Antony Gormley. Fotografía de Stephen White.

Sensaciones / sentimiento

La siguiente fase en el surgimiento del yo se llama "sentimiento". Esto significa nuestro sentido básico de gusto, disgusto o ser indiferente a cualquier cosa que percibimos.

¿Cómo nos sentimos acerca de las formas y los seres con los que nos encontramos? ¿Se sienten atractivos o amenazantes? ¿Tenemos ganas de acercarnos o alejarnos de ellos? Estos sentimientos intuitivos, emociones que no son del todo completas, son la base de nuestros impulsos subsiguientes hacia o lejos de lo que sea que estemos experimentando. "¿Un suéter cálido en invierno? Hmm, bien, me gusta mucho esto". "¿Demasiadas capas en el calor del sol del mediodía? Hmm, malo, me gustaría quitarme algunos de estos". Me gusta, disgusto, atracción, repulsión, neutralidad: damos vueltas y vueltas todo el día y toda la noche. Los sueños y las pesadillas tienen sabor a sentimiento.

El sentimiento es el trasfondo general de toda nuestra experiencia, una textura cambiante de encuentro e intercambio con nuestro mundo. Esto no niega que hay seres benévolos y malévolos en el mundo, los que nos desean el bien y los que nos hacen daño. Como dicen, "Incluso los paranoicos tienen enemigos reales".

Tenga en cuenta que estos sentimientos son nuestra experiencia mental. Es en parte el deleite de nuestras propias mentes lo que estamos saboreando cuando disfrutamos de una deliciosa manzana. El skandha del sentimiento

apunta a este aspecto primordialmente mental de toda nuestra experiencia. Nuestras propias mentes acompañan nuestra experiencia de cualquier cosa y todo. Esto suena obvio al principio, apenas vale la pena mencionarlo, pero es una de las ideas clave de las tradiciones contemplativas. Nuestras experiencias agradables o desagradables de quien sea o lo que sea siempre tienen un aspecto interno. A este aspecto interno lo llamamos “mente”.

Percepción

La siguiente etapa en el desarrollo del yo se llama "percepción". Estos son discernimientos más específicos que las evaluaciones simples y generales de los sentimientos: pulgares hacia arriba, pulgares hacia abajo o neutrales. Aquí está “Me gusta, mucho, no solo la calidez que me da mi nuevo suéter de lana, sino también su color azul claro y su textura suave”. Estas percepciones de las cualidades atractivas y deseables del suéter nuevo están teñidas por prejuicios del pasado. Lo hemos prejuzgado como si tuviera buenas cualidades basándonos en nuestros sentimientos previos.

Tenga en cuenta que estos juicios perceptivos son todos desde mi punto de vista, desde la perspectiva de un "yo" que se solidifica gradualmente. (La experiencia de una polilla con el suéter sería muy diferente.) Lo percibimos como “un suéter de lana azul claro muy bueno” porque, al menos por el momento, parece estar “de mi lado”, del lado de un “yo” central. Hay una sensación creciente de que este suéter me llena y me completa, así que me aferro a aferrarme a él. Es como si al aferrarme con fuerza al suéter (sustituya lo que le quede bien), también me estoy aferrando a un yo.

El egocentrismo de esta "percepción" llega a casa para posarse en la recompensa psicológica: que este suéter me hace bueno, "bueno para ir", un poco mejor de lo que era sin él, y mucho más sólido en un mundo que cambia rápidamente. .

Nuestra experiencia del mundo llega convenientemente empaquetada en cosas que percibimos son buenas para nosotros y cosas que no lo son.

Es como si el skandha de la percepción fuera una centralita anticuada que filtra temerosamente nuestras llamadas telefónicas según un criterio simple:

¿a favor o en contra de mí? Como resultado, nuestra experiencia del mundo llega convenientemente empaquetada en cosas que percibimos son buenas para nosotros y cosas que no lo son. ¿Qué está mal con eso?

El problema es que el operador de la centralita actúa con ansiedad y prisa, deteniéndose apenas para preguntar el nombre de la persona que llama o la naturaleza de la llamada. El operador rápidamente, demasiado rápido, decide dejar pasar algunas llamadas como "amigos" y negar el acceso a otras como "enemigos". Esto sería tremendamente útil y eficiente si fuera preciso.

Desafortunadamente, con demasiada frecuencia es una serie cómica de errores dolorosos, solo una conjetura prejuiciosa basada en patrones habituales: "Oh, lo recuerdo por el agradable sonido de su voz ayer, Sr. Smith, es un muy buen amigo, déjeme". te comunicaré de inmediato. O "No, no lo recuerdo, Sr. Jones, nunca he oído hablar de usted, pero su fea voz me recuerda a una persona que me llamó ayer, así que, por favor, ¡váyase, adiós!". Como vemos en esta analogía, la percepción agrega nombres y etiquetas de "reconocimiento" basados en experiencias pasadas. También vemos los impulsos correspondientes que se desarrollan para captar o rechazar activamente nuestra experiencia.

Nuestro operador de centralita perceptivo hiper-ocupado tampoco tiene en cuenta el hecho crucial del cambio. Todos hemos tenido la experiencia de descubrir que la persona sobre la que no estábamos seguros ayer resulta ser un aliado cercano y un amigo mañana, y viceversa. Este descubrimiento vivificante de lo nuevo es lo que bloquea la "descarga" de las percepciones pasadas.

La comprensión de cómo funciona tu mente no es un fin en sí mismo. Las enseñanzas de los cinco skandhas te invitan a una experiencia más profunda e íntima de ti mismo. Arriba: "Song", 2008, de Antony Gormley, cojinetes de bolas forjados, fotografiado por Stephen White.

Formaciones Mentales

El proceso de desarrollo del ego se endurece aún más con el cuarto skandha: "concepto" o "formación mental".

Con el concepto, ahora tenemos un nombre para el tipo de persona que es el Sr. Smith, "bueno, agradable", y una serie de nombres, "malo, desagradable", para el tipo de persona que el Sr. Jones representa para nosotros. Este es el reino de las líneas argumentales y las ideologías. Este es el aspecto dualista de la mente que llamamos "falso intelecto": usar categorías conceptuales fijas para identificarnos a nosotros mismos y a los demás.

En este reino de perspicacia distorsionada, empezamos a engañarnos astutamente basándonos en juicios instantáneos, intuiciones nubladas, noticias de ayer: "Oh, ya veo: yo soy este tipo de persona y tú eres ese tipo de persona. Así que no podríamos ser amigos. ¡Adiós!"

Dejamos atrás la humildad espaciosa y abierta del no-saber y nos refugiamos en una maraña de conceptos.

En esta etapa, hemos desarrollado interpretaciones sofisticadas de nosotros mismos y de nuestra experiencia, mucho más allá de los básicos "sí" y "no" de los sentimientos. Esta es la dimensión de las explicaciones psicológicas: "Soy este tipo de persona, porque eso sucedió antes".

Nuevamente, esto no es para negar el poder de las causas y condiciones previas en la formación de los seres en los que nos hemos convertido. Pero la tentación es solidificar el agua que fluye de la percepción fresca en el hielo congelado de las ideas mentales fijas. Me repito a mí mismo una y otra vez, ya quien esté dispuesto a escuchar, viejas historias de quién soy, quién era y en quién me estoy convirtiendo (así como quién eres y por qué eres así). Dejamos atrás la humildad espaciosa y abierta del no-saber y nos refugiamos en una maraña de conceptos. ¡Ay!

Conciencia

Finalmente, descubrimos la experiencia mental del quinto skandha, "conciencia". El impulso acumulado de la división inicial entre mente y cuerpo, la sensación positiva o negativa de los demás y las etiquetas de nosotros mismos y de nuestro mundo culminan en una vívida muestra de emociones y pensamientos.

Este skandha es el flujo familiar de conciencia que experimentamos en la vida cotidiana, nuestro flujo mental. La psicología budista lo divide en ocho conciencias separadas. Además de las conciencias sensoriales familiares de ver, oír, oler, saborear y tocar, la psicología budista agrega una conciencia de sexto sentido de "mente". Así como la conciencia visual se da cuenta de las imágenes y la conciencia auditiva atiende a los sonidos, esta sexta conciencia de la mente atiende a los pensamientos y las emociones. También sintetiza e integra la experiencia de las otras conciencias en un todo coherente, como un hábil editor de cine que coordina imagen, sonido y comentarios discursivos.

Detrás de estas seis conciencias sensoriales, a veces podemos vislumbrar dos conciencias más: una corriente sinuosa y subconsciente de emociones y ansiedad en conflicto (la klesha , o "conciencia molesta") e incluso una conciencia de fondo nebulosa (la alaya , o "conciencia de almacén"). que a veces miramos hacia atrás y llamamos "yo". Estas corrientes subterráneas son grandes instigadoras, burbujeando ocasionalmente con viejos resentimientos y celos, pasiones fijas y negaciones fuertemente motivadas.

El skandha de la conciencia completa el desarrollo de un sentido del ego engañado. Ahora nos sentimos separados , independientes y unitarios , aunque hay amplia evidencia de lo contrario.

Lejos de ser seres únicos y unitarios, nos presentamos como una colección dinámica de sucesos físicos y mentales.

No estamos separados de nuestros entornos. Si lo fuéramos, ¿cómo podríamos respirar, comer, beber, sostenernos? ¿De dónde viene el idioma que hablamos, escribimos y leemos? Ninguno de nosotros es autoproducido e independiente, como nos recuerdan nuestros padres y madres. Y lejos de ser seres únicos y unitarios, nos levantamos como una colección dinámica de

sucesos físicos y mentales, que incluyen respirar, dormir, soñar y despertar. Tenemos aspectos emocionales y fisiológicos, esqueléticos y psicológicos en nuestro ser, y aunque estos ocasionalmente entran en conflicto entre sí, también cooperan y armonizan.

Lo que puedes aprender de los Skandhas

La comprensión de sus propios procesos psicológicos, de cómo funciona su mente, no es un fin en sí mismo. La tradición no ofrece esta enseñanza como mero conocimiento o información intelectual. Se le anima a utilizar este mapa para familiarizarse cada vez más, a través de la experiencia directa, con los procesos que llama “yo” y “mi mente”.

Desarrollar una amistad armoniosa contigo mismo es una parte central del camino budista del despertar. Estas enseñanzas sobre los cinco skandhas te invitan a una experiencia más profunda e íntima de ti mismo. ¿Qué encuentras cuando observas tu propia experiencia de cuerpo y mente? No se trata de dogma, el punto no es confirmar que el mapa es exacto o "correcto". Parte del punto es notar que el mapa no es el territorio y nunca podría serlo. (Imagínense un mapa de Canadá que fuera del tamaño de Canadá: ¿qué tan inútil sería eso?) Están invitados a emprender como exploradores de sus propios terrenos internos y externos. Buen viaje.

Cuando participe en esta exploración psicológica, uno de sus mejores compañeros será una sensación de amistad hacia usted mismo y hacia los demás. Amistad significa tomar estos cinco procesos mentales no como signos de una debilidad inherente o insuficiencia fundamental, sino como aspectos de su humanidad básica. Al cultivar la amistad, puedes experimentar los skandhas (así como cualquier otra cosa que surja en el camino) con un verdadero sentido de agradecimiento y aprecio. Permítanme ser más específico aquí.

Si simplemente puedes sentir tus sentimientos a medida que surgen, sin rechazarlos ni contarte historias obsoletas de por qué tienes "razón" para sentirte así, entonces los sentimientos emergen como aspectos destacados del ser humano, signos vívidos de estar vivo.

Los skandhas apuntan, en primer lugar, a la curación de la división cuerpo-mente. Si presta atención al cuerpo y la mente como una experiencia real, no solo como una "buena idea" lejana, entonces ha tenido un buen comienzo. Esto se llama tradicionalmente "atención plena al cuerpo". Es un simple sentido de dar la bienvenida e incluir su experiencia física actual, sin exagerar su cuerpo ni denigrarlo, ni alabarlo ni condenarlo. Esto es amistad mente-cuerpo.

Lo mismo ocurre con los otros skandhas también. Si simplemente puedes sentir tus sentimientos a medida que surgen, sin rechazarlos ni contarte historias obsoletas de por qué tienes "razón" para sentirte así, entonces los sentimientos emergen como aspectos destacados del ser humano, signos vívidos de estar vivo. No es necesario representarlos o reprimirlos. Esta es la libertad espaciosa. Más allá del aferramiento y la fijación, permites que tus sentimientos surjan, estén presentes y se vayan. Aprecias que la vida brota como emociones coloridas, como una experiencia sincera. Aprecias ser humano.

Del mismo modo, sus pensamientos e ideas pueden verse como el juego liberador de la sabiduría. Si notas tus pensamientos como pensamientos, en lugar de confundirlos con la realidad, entonces se vuelven amigos y aliados, compañeros a lo largo del camino. En lugar de confinar su conciencia de las percepciones de los sentidos en cajas estrechas y apretadas de "para mí" o "contra mí", puede abrirse a una apreciación más amplia de la vista y el oído. Puedes saborear la inmensidad de tu mundo.

En este viaje, verá que tanto la claridad como la confusión están entretreídas en su experiencia mental cotidiana. Los skandhas iluminan un proceso quíntuple de aferramiento y fijación de la mente, participando en una batalla perdida del ego contra el mundo. Sin embargo, los mismos eventos mentales pueden ser la base para un alto el fuego, una entrada a la paz luminosa y sin lucha.

Cada momento en el desarrollo de tu experiencia es una oportunidad para darte la bienvenida a ti mismo, a tus sentimientos, a tu mente ya los demás en tu mundo. La clave para trabajar con la mente, para comprender sus procesos, se encuentra en la calidez y amabilidad innatas de la mente misma. No necesitas un cuerpo-mente más nuevo, mejor y súper mejorado. El verdadero desafío es hacer amigos con la mente y el cuerpo que ya eres.