

El “yo” problemático

DE REGINALD RAY

1 DE NOVIEMBRE DE 2003

Traducido del sitio Lion's Roar

El "yo" es una construcción puramente conceptual, dice el Dr. Reginald A. Ray en su cuarto y último artículo que explora el "yo". Él dice: "Lo que hace que el 'yo' de uno sea tan problemático es su grado de aislamiento de nuestra experiencia real, su rigidez y disonancia con la realidad más allá de sí mismo"

En mi serie actual de artículos, he estado considerando las nociones budistas del "yo", responsable del sufrimiento del samsara, y el "no-yo" de la iluminación.

Hasta ahora, hemos visto que el “yo” es una construcción puramente conceptual que emerge como una reacción temerosa a la extensión ilimitada de nuestra naturaleza inherente. A través del proceso de los cinco skandhas, regresamos a un mundo de fantasía interior que es una versión “mentalizada” y distorsionada de la realidad, una serie de imágenes y pensamientos que tomamos como un “yo” fijo y sustancial. Debido a que este “yo” es poco más que un monólogo incesante que debemos llevar a cabo para sentirnos seguros en nuestra identidad, tiende a ser egoísta y ensimismado. Desde este punto de vista, los delirios salvajes de algunas de las formas más extremas de enfermedad mental son solo exageraciones de la vida interior delirante que todos llevamos para mantener la ficción de nuestro "yo".

El “yo” habitual que la mayoría de nosotros “tenemos” es un fenómeno pernicioso. Lo que hace que este "yo" sea tan extraordinariamente problemático es su grado de aislamiento de nuestra experiencia real, su rigidez y disonancia con la realidad más allá de sí mismo. El "yo" pernicioso o problemático es siempre algo así como una alucinación: postula algo que no es solo una construcción conceptual, sino que a menudo es tremendamente inconsistente con la experiencia real.

Por ejemplo, con frecuencia me encuentro con estudiantes en mis clases que creen, como mucha gente en la cultura moderna, que su “yo” debería ser sólido, continuo e inmutable. Sin embargo, es posible que se hayan

encontrado con momentos en los que descubrieron una profunda brecha o discontinuidad en su yo supuestamente continuo. Debido a que esta experiencia está tan alejada de lo que creen que debería estar sucediendo, a menudo se ven envueltos en una crisis de duda, miedo y confusión.

Lo más común, tal vez alentados por la familia, los amigos o la cultura en general, intentarán no creer lo que ocurrió. Intentarán negar o ignorar su experiencia y retroceder a lo que creían en su estado anterior a la crisis. Incluso pueden recurrir al psiquiatra de la escuela, en busca de medicamentos para bloquear cualquier posibilidad de experimentar ese tipo de discontinuidad nuevamente. Pero incluso en tales casos, están obsesionados por lo que vieron, y están muy angustiados por la contradicción que plantea a su idea de "yo". Es por eso que la convicción en un "yo" sólido es claramente dañina, porque está tan descaradamente en desacuerdo con lo que realmente es el caso. Como en este ejemplo, hace que las personas sean incapaces de reconocer la experiencia común. Los lleva por un camino de autocontradicción y alienación.

Según el Abhidharma budista, el "yo" problemático se caracteriza por ciertos rasgos específicos llamados "dharmas no virtuosos" en el lenguaje tradicional. En primer lugar, debido a que la experiencia del "yo" problemático es tan notoriamente diferente de nuestra experiencia real, se requiere una cantidad excesiva de negación o, en términos budistas, ignorancia, para mantenerla. Cuanto más inconsistente sea nuestra idea de nosotros mismos con lo que es el caso, más esfuerzo debemos hacer para mantenerlo en marcha. Y cuanto más lo hagamos, más amenazante será nuestra experiencia real para nuestra propia imagen, lo que requerirá una ignorancia cada vez más vehemente y enérgica de lo que ocurre.

Este proceso conduce a un "yo" que es más o menos disfuncional: es rígido, inflexible y muy resistente a la corrección por parte de la experiencia. Pase lo que pase, tendemos a aferrarnos con fuerza a nuestra noción preexistente de nosotros mismos. Esta inflexibilidad puede manifestarse en una postura demasiado agresiva, pero también puede reflejarse en una terca pasividad. Por ejemplo, si alguien está comprometido con una visión de sí mismo como una víctima débil y vulnerable, la experiencia de uno mismo como poseedor de fuerza, poder y autonomía será reprimida; en tal caso, la información que contradiga la propia imagen de uno mismo será descartada y descartada sistemáticamente, incluso si esa información es positiva.

Esta inversión en lo que pensamos o queremos pensar sobre nosotros mismos y nuestra negación concomitante de la experiencia conduce a un "yo" que es inherentemente desconfiado y paranoico. Hemos puesto toda nuestra confianza en nuestro concepto de nosotros mismos y hemos retirado nuestra confianza de la experiencia. La experiencia ahora se convierte en el enemigo. A veces de forma subliminal ya veces de manera bastante consciente, nos damos cuenta de la contradicción entre lo que pensamos sobre nosotros mismos y nuestra experiencia. Esto nos pone perpetuamente en guardia, siempre listos para defender el territorio de nuestro "yo" contra cualquier amenaza que se plantee desde el exterior.

Este yo paranoico también se caracteriza por un sentimiento de culpa de que uno está contraviniendo algo integral a la propia vida. Esta culpa se refleja en la confianza en la racionalización para mantenerse y protegerse. Es similar a la gente de clase alta que posee grandes privilegios y que a menudo siente una culpa considerable. Los sociólogos han identificado un patrón típico de manejo de esta culpa mediante la racionalización del privilegio y su justificación. Esta racionalización generalmente implica una exaltación continua de la propia familia, clase o casta, mientras menosprecia y denigra a los de abajo. De manera similar, el "yo" problemático genera una sombra de culpa y se intenta manejar esto juzgando, racionalizando y condenando al temido "otro", en este caso, la experiencia.

Otra característica de este yo negativo es su particular desencarnación, aislamiento y fragilidad. El ego humano, o "autoconcepto", obviamente emerge como una construcción altamente selectiva de nuestras experiencias de vida. En un sentido muy real, ha tomado su vida, su alimento y su vitalidad de lo que hemos pasado. Nuestro "yo" descansa sobre y ha surgido a través de la corrección y reformulación continuas a la luz de nuestra experiencia. De esta manera, nuestro "yo" o "ego" es un fenómeno dependiente y por lo tanto cambiante. Cuando tenemos un concepto de nosotros mismos que es incapaz de acomodar lo que estamos experimentando y no está abierto a una reformulación continua, cuando se mantiene rígida e inflexiblemente como lo es para la mayoría de nosotros, perdemos el contacto con los resortes vitales de nuestras propias vidas. . Esto conduce a una pérdida de confianza básica,

El "yo" no virtuoso, entonces, es esencialmente narcisista; es vano y ensimismado. Es incapaz de reconocer la existencia de algo esencialmente diferente de sí mismo. Nada tiene valor dentro de su propio marco de referencia, pero se le asigna valor solo en la medida en que confirma o resta

valor a nuestra autoimagen deseada. Esto es cierto no solo para las personas y situaciones que podemos encontrar, sino incluso para nuestros sentimientos y percepciones sensoriales más básicos. No se puede permitir que nada se sostenga por sí mismo, fuera del territorio del ego; debe ser llevado al dominio del ego a través de la matriz pegajosa de los cinco skandhas.

Todos estos procesos y características del pernicioso “yo” pueden resumirse en el término *duhkha*, o “sufrimiento”, la primera noble verdad del budismo. Nuestro “yo” está en un estado de dolor continuo, marcado por el miedo y la ansiedad. Siente continuamente pero no puede reconocer su propia dependencia, reactividad y fragilidad. Se siente alienado e inauténtico, pero no conoce ninguna alternativa. Siempre está intentando, con más o menos éxito, manipular y controlar el mundo que experimenta. Como resultado, experimentamos la incomodidad continua, a veces vívida, a veces muy sutil, de sentirnos artificiales, falsos o farsantes.

Este “yo” problemático también apunta hacia el futuro, ya que siembra las semillas de más sufrimiento posterior. En términos budistas, genera karma negativo. Intentar mantener nuestro “yo” implica la creación de hábitos cada vez más profundos y arraigados de reacción, actitud defensiva e ignorancia. Nos acostumbramos a la perpetuación compulsiva de nuestro “yo” en ciertas formas habituales, y en esto somos tercos e incorregibles. Cuanto más conducimos por los mismos caminos llenos de baches, más profundos se vuelven los baches y más difícil es responder a las situaciones o vivir nuestras vidas de una manera fresca y abierta.

El proceso de autoperpetuación del pernicioso “yo” se conoce en el budismo como *samsara*: existencia cíclica sin fin. Nuestro “yo” problemático, por su propia definición, nunca puede, por sí solo, liberarse. Sólo cuando interviene algún agente externo hay alguna posibilidad de cambio. El dharma budista proporciona tal agente y, cuando entra en escena, el “yo” *samsárico* nocivo puede comenzar a sufrir cambios.

Esta es la cuarta y última publicación de una serie sobre el “yo” del Dr. Reginald Ray, publicada por primera vez en *Shambhala Sun* en 2003. El primer artículo de la serie, ¿Quién, yo?, proporcionó una descripción del sentido budista de “yo” que sirve como base para comprender el sentido budista de “yo” y “no-yo”. Segunda parte, ¿Por qué yo?, miró al yo ficticio como una respuesta al miedo a la falta de fundamento. La tercera

parte, Deconstrucción del “yo” , describió el surgimiento específico, momento a momento, del “yo” y la doctrina budista de los cinco skandhas.