

Ese señor al que llamamos «yo»

La conciencia humana es tan compleja que es capaz de crear epifenómenos sin base real y dotarlos de «existencia» propia. Tal es el caso del yo. Desde la más tierna infancia todos tenemos el registro de que uno es uno. Veo fotos antiguas y me digo «ese soy yo». Luego me miro al espejo y me digo (con tono resignado) «este también soy yo». El cambio es notable y más que evidente, sin embargo, tengo un registro de continuidad, de que soy el mismo ahora que el que sale en las fotos antiguas. Mis experiencias son mucho más numerosas ahora, mi forma de ver el mundo, mis creencias, mis valores y mis aspiraciones han cambiado mucho desde entonces y seguramente seguirán cambiando.

Por Jordi Jiménez



Además, fíjate qué ropa usaba entonces... y ese peinado... ¡qué horror! Es como si yo ya no fuese el mismo. ¿Qué queda de ese yo infantil o adolescente que veo en las fotos? Ni siquiera las células de mi cuerpo son las mismas, ya que se han ido renovando cada cierto tiempo. No parece que quede mucho de ese yo anterior, sin embargo, sigo teniendo el registro de que siempre soy el mismo, siempre soy yo.

Aunque todos tengamos esta misma experiencia de unidad del yo a lo largo del tiempo, si lo miramos desde cierta distancia vemos que no hay motivos para sentir que esa existencia del yo es única debido a los numerosos cambios que se verifican en nosotros con el paso del tiempo, pero lo cierto es que es así.

Experiencias de silencio del yo

Este yo actúa como una especie de coordinador de funciones de la conciencia. Se alimenta de los datos que suministra la memoria, los que aportan los sentidos externos e internos y de las imágenes generadas como posibles respuestas al mundo. Su misión es mantener, digamos, la coherencia estructural del psiquismo. Aún en los sueños y en el semi-sueño continúa trabajando, aunque toda la estructura se encuentre en un nivel de conciencia más bajo, de forma que en esos niveles organiza las respuestas de otra manera, como las imágenes oníricas de los sueños que se producen de forma que no movilizan al cuerpo. El único momento en el que parece desaparecer totalmente la actividad del yo es en la fase del sueño vegetativo.

La mejor forma de comprobar su actividad es tratando de pararla o silenciarla. Nos proponemos hacer silencio mental: buscamos un lugar oscuro y tranquilo, nos relajamos y tratamos de silenciar toda actividad mental. No solo queremos detener el diálogo interno que parece darse en nuestra cabeza, sino el fluir de imágenes y sensaciones. Algo así como disminuir cualquier señal o actividad interna, creando una especie de vacío interior. Bueno, al cabo de poco vemos que eso no es tan fácil. Si insistimos un poco más tal vez logremos una cierta bajada de los ruidos mentales, pero no logramos pararlos del todo. Si somos muy disciplinados e insistentes, tal vez un día logremos un breve instante de algo parecido al silencio en la actividad del yo, pero éste se esfumará en un segundo y la maquinaria seguirá en marcha como si nada.

Esto nos muestra la actividad constante del yo y que ésta es un factor de ruido mental que impide el silencio mental. También nos muestra que si pudiéramos parar al yo nuestra conciencia también se pararía y no podríamos hacer nada. No podríamos acceder a la memoria, no podríamos dar ninguna respuesta ni coordinar ningún impulso. Por tanto, eso de hacer desaparecer al yo, o cosas semejantes, no es posible y para los que pretenden hacerlo como si tal cosa denota escaso conocimiento del funcionamiento de la conciencia humana.

Desplazamientos del yo

Aunque no es posible lograr ninguna desaparición del yo, sí que es posible silenciarlo durante breves momentos, como hemos comentado. En las prácticas iniciales de silencio, donde el fracaso está garantizado, veremos que nuestra atención va y viene, y que se mueve como el vuelo de una mosca, sin rumbo fijo, yendo de un tema a otro. Si después de un tiempo no nos hemos rendido, habremos logrado una mínima educación de nuestra atención (artículo 13) y podremos hacer que se mantenga en el tema un ratito, sin irse a otras cosas. Bueno, desde ahí podremos avanzar hacia la disminución de los ruidos mentales. Una técnica breve y simple para entrar en el silencio mental, si nuestra atención ya está mínimamente educada, es la de imaginar un sonido que se va alejando de uno. Puede ser cualquier sonido, lo importante es imaginar que se aleja de uno y que cada vez se escucha menos. La intención es tratar de escucharlo con toda la atención posible aunque apenas se pueda oír. Este «tratar de oír» algo apenas imperceptible produce por simple mecánica una especie de silencio en los mecanismos de conciencia. Si queremos oír un susurro, pedimos silencio alrededor y en el mundo interno es igual. Es un paso inicial y a partir de ahí hay que ir profundizando en ese silencio.

Después de otro buen montón de fracasos en esta segunda fase, si hemos mantenido nuestros intentos de manera impecable, tal vez un día notemos una experiencia un tanto diferente a las habituales. No se puede explicar aquí qué experiencia será esa, porque cada uno tiene las suyas. Lo que sí parece común es que esas experiencias son breves y cuando se pasan uno tiene el registro como de haber vuelto de otro lugar, como si las referencias espaciales y temporales hubiesen desaparecido por un instante. Este tipo de registros se dan, precisamente, por un desplazamiento del yo. Es como si el yo se hubiese difuminado o se hubiese desplazado, como si no hubiese estado en su posición central, como si se hubiese apartado. Ese desplazamiento del yo y la experiencia poco habitual que sucede en ese momento son fenómenos que van en estructura, se dan el uno junto al otro.

Lo interesante de esto es que nos muestra que existen otros espacios en la mente humana por explorar. Existen otras profundidades en la conciencia donde el tiempo y el espacio funcionan de otra manera. Existe otra forma de sentir las cosas que no es la habitual y la única forma de acceder a ello es silenciando el ruido de la conciencia y del yo. Es sorprendente cuando compruebas que hay otras profundidades de la mente aquí mismo, al alcance de nuestra mano. Simplemente no las vemos ni oímos porque estamos cegados y ensordecidos por la actividad de nuestro yo.

Estas experiencias que se salen de los cauces habituales de nuestro pensar y sentir son un magnífico alimento para nuestra vida, ya que nos colocan en otra actitud y en otra predisposición ante los demás y ante el mundo.

En la web de REHUNO Salud puedes consultar la serie completa de Psicología del Nuevo Humanismo