

## Mindfulness Implicado: explorando la intersección entre práctica meditativa, subjetividad contemporánea y cambio ecosocial

Joseba Azkarraga Etxagibel

<http://hdl.handle.net/10803/672114>

**ADVERTIMENT.** L'accés als continguts d'aquesta tesi doctoral i la seva utilització ha de respectar els drets de la persona autora. Pot ser utilitzada per a consulta o estudi personal, així com en activitats o materials d'investigació i docència en els termes establerts a l'art. 32 del Text Refós de la Llei de Propietat Intel·lectual (RDL 1/1996). Per altres utilitzacions es requereix l'autorització prèvia i expressa de la persona autora. En qualsevol cas, en la utilització dels seus continguts caldrà indicar de forma clara el nom i cognoms de la persona autora i el títol de la tesi doctoral. No s'autoritza la seva reproducció o altres formes d'explotació efectuades amb finalitats de lucre ni la seva comunicació pública des d'un lloc aliè al servei TDX. Tampoc s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant als continguts de la tesi com als seus resums i índexs.

**ADVERTENCIA.** El acceso a los contenidos de esta tesis doctoral y su utilización debe respetar los derechos de la persona autora. Puede ser utilizada para consulta o estudio personal, así como en actividades o materiales de investigación y docencia en los términos establecidos en el art. 32 del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual (RDL 1/1996). Para otros usos se requiere la autorización previa y expresa de la persona autora. En cualquier caso, en la utilización de sus contenidos se deberá indicar de forma clara el nombre y apellidos de la persona autora y el título de la tesis doctoral. No se autoriza su reproducción u otras formas de explotación efectuadas con fines lucrativos ni su comunicación pública desde un sitio ajeno al servicio TDR. Tampoco se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al contenido de la tesis como a sus resúmenes e índices.

**WARNING.** The access to the contents of this doctoral thesis and its use must respect the rights of the author. It can be used for reference or private study, as well as research and learning activities or materials in the terms established by the 32nd article of the Spanish Consolidated Copyright Act (RDL 1/1996). Express and previous authorization of the author is required for any other uses. In any case, when using its content, full name of the author and title of the thesis must be clearly indicated. Reproduction or other forms of for profit use or public communication from outside TDX service is not allowed. Presentation of its content in a window or frame external to TDX (framing) is not authorized either. These rights affect both the content of the thesis and its abstracts and indexes.

## TESIS DOCTORAL

Título	Mindfulness Implicado: explorando la intersección entre práctica meditativa, subjetividad contemporánea y cambio ecosocial
Realizada por	Joseba Azkarraga Etxagibel
en el Centro	Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte Blanquerna
y en el Departamento	Departament de Psicologia
Dirigida por	Josep Gallifa i Roca



Programa de Doctorado en Psicología

---

TESIS DOCTORAL

**Mindfulness Implicado:**  
**Explorando la intersección entre práctica meditativa,  
subjetividad contemporánea y cambio ecosocial**

**Joseba Azkarraga Etxagibel**

---

Director: Josep Gallifa i Roca

*Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*

*Departament de Psicologia*

*Universitat Ramon Llull*

Durango, marzo de 2021

*Aritzi,  
Lurraren sorkari,  
biziaren ospakizun.  
Zu non, han da kantua.*

## **Nota**

En su mayor parte, en este trabajo se ha empleado el género masculino gramatical para hacer referencia al conjunto de los individuos sin distinción de sexos, siguiendo así la ley lingüística de la economía expresiva (Asociación de Academias de la Lengua Española y Real Academia Española, 2005). Solo hemos diferenciado los sexos cuando ha sido un aspecto relevante en el contexto. No existe intención discriminatoria alguna en ello, hemos querido evitar reiteraciones y agilizar la lectura.

*Eguzkiak urtzen du han goian  
gailurretako elurra  
uharka da jausten ibarrera  
geldigaitza den oldarra.*

*Gure baita datza eguzkia  
iluna eta izotza  
urratu dezakeen argia  
urtuko duen bihotza.*

*Bihotza bezain bero zabalik  
besoak eta eskuak  
gorririk ikus dezagun egia  
argiz beterik burua.*

Joxean Artze

*El hombre aplaza o recuerda; no vive en el presente, sino que mirando hacia atrás se lamenta de su pasado, o haciendo caso omiso de las maravillas que le rodean, se pone de puntillas para adivinar el futuro. Pero nadie podrá ser feliz y fuerte hasta que aprenda a vivir con la naturaleza en el presente, por encima del tiempo.*

Ralph Waldo Emerson

*Todo el que emprende el camino del adiestramiento del cuerpo y de la mente termina desarrollando la sabiduría y la compasión. ¿Acaso podríamos hacer algo mejor con nuestras vidas?*

Jack Kornfield

*Todas las desgracias del hombre se derivan del hecho de no ser capaz de estar tranquilamente sentado y solo en una habitación.*

Blaise Pascal (1623-1662)

*Marx dijo que las revoluciones son la locomotora de la historia mundial. Tal vez las cosas se presenten de otra manera. Puede ocurrir que las revoluciones sean el acto por el cual la humanidad que viaja en el tren tira del freno de emergencia.*

Walter Benjamin

*El verdadero problema de la humanidad es que tenemos emociones paleolíticas, instituciones medievales y tecnología cuasi-divina.*

E.O. Wilson

*Sólo Dios sabe cómo será el otoño, si traerá lluvia o tempestades.  
Hoy yo me emplearé a fondo quitando malas hierbas en el arrozal.*

Kodo Sawaki

*El desarrollo de la sensibilidad hacia las cosas buenas que ya tenemos en cantidad suficiente es el verdadero objetivo de la educación.*

Arne Naess

*La mente debe estar vacía, a la espera, sin buscar nada, pero dispuesta a recibir en su verdad desnuda el objeto que va a penetrar en ella... El pensamiento que se precipita queda lleno de forma prematura y no se encuentra ya disponible para acoger la verdad. La causa es siempre la pretensión de ser activo, de querer buscar.*

Simone Weil

*Pocas iniciativas, hoy, con mayor potencial desestabilizador del sistema que la contemplación, la meditación, la inacción activa: las diversas formas de liberación del tiempo. (...) Hoy, el silencio es altamente subversivo (...) El gran proyecto humano antagonista de la dominación es la vida contemplativa*

Jorge Riechmann

*Señor, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar. Dame el coraje para cambiar las cosas que puedo cambiar. Y dame la sabiduría para distinguir lo uno de lo otro.*

Friedrich Christoph Oetinger (1702-1782)

*Un ser humano es parte de un todo llamado por nosotros Universo, una parte limitada en el tiempo y el espacio. El ser humano se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto. Esa separación es una especie de ilusión óptica de su conciencia, esta falsa ilusión es una especie de prisión para nosotros. Nos limita a nuestros deseos personales y a dar cariño sólo a personas cercanas. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión ampliando nuestro círculo de compasión, incluyendo a todas las criaturas vivientes y a la naturaleza en toda su belleza.*

Albert Einstein

*Para venir a serlo todo, no quieras ser algo en nada,  
Cuando reparas en algo, dejas de arrojarte al todo,  
Para venir del todo al todo, has de dejar del todo a todo,  
Y cuando lo vengas todo a tener, has de tenerlo sin nada querer.*

San Juan de la Cruz

*There is no such thing as "human community" without the earth and the soil and the air and the water and all the living forms. Without these, humans do not exist. In my view, the human community and the natural world will go into the future as a single sacred community or we both will perish in the desert.*

Thomas Berry

*No vamos a dejarnos gobernar más.  
Somos el bosque que se defiende.*

Jean-Baptiste Vidalou



Recogido de <http://funny-pictures.funmunch.com/funny-picture-1196.html>



## Índice

<b>PRESENTACIÓN.....</b>	<b>13</b>
--------------------------	-----------

## I. MARCO TEÓRICO

---

<b>1. SUBJETIVIDAD CONTEMPORÁNEA.....</b>	<b>20</b>
1.1. La psicología social histórica de Norbert Elias.....	20
1.1.1. Biografía y trayectoria intelectual.....	20
1.1.2. Individuo y sociedad: apuntes sobre la concepción antropológica en Elias.....	25
1.1.3. El proceso de la civilización: hacia el autocontrol conductual y emocional.....	32
1.1.4. Historizar a Freud.....	53
1.1.5. Procesos descivilizatorios, discivilizatorios e informalización.....	64
a) Descivilización.....	64
b) Discivilización.....	67
c) Informalización.....	69
1.1.6. Balance de la mirada eliasiana.....	74
a) Lecturas críticas.....	74
b) Capacidad explicativa de la teoría eliasiana.....	84
1.2 Más allá de Elias.....	92
1.2.1 Foucault: de las formas de saber/poder a las prácticas de sí.....	92
1.2.2 Convergencias y divergencias entre Elias y Foucault.....	101
1.2.3 Ampliaciones desde el ámbito de reflexión psicosocial.....	105
a) Individualización, des-institucionalización, desnutrición simbólica, desamparo subjetivo.....	106
b) ¿Sujeto fragmentado, reflexivo, regulado, o narcisista?.....	113
c) El sujeto neoliberal.....	119
d) Las nuevas figuras de la clínica.....	127
e) Nota (eliasiana) final.....	134

<b>2. SUBJETIVIDAD Y DESAFIO ECOSOCIAL.....</b>	<b>137</b>
2.1 Límites biofísicos y mutación cultural.....	137
2.1.1 Colapso y descivilización como horizonte.....	137
2.1.2 La crisis socio-ecológica como cuestión psico-cultural: no hay solución sin autocontención.....	148
2.1.3 El sujeto moderno ante la crisis socioecológica: ¿hacia un “proceso de civilización ecológica”?.....	171
2.2 Evolución de la conciencia y <i>self</i> ecológico .....	181
2.2.1 Hacia una identidad transegoica (perspectiva ontogenética).....	181
a) El desarrollo humano desde la Psicología Analítica.....	182
b) La visión transpersonal del desarrollo humano.....	193
2.2.2 Evolución de la conciencia colectiva (perspectiva filogenética)..	214
a) Estadios en la evolución de la conciencia.....	214
b) La Dinámica Espiral.....	219
2.2.3 El Self Ecológico como inspiración y aspiración.....	227
a) La Ecología Profunda.....	227
b) La Ecopsicología.....	233
2.3 Pesimismo de la razón, optimismo de la voluntad.....	241

## II. MARCO EMPÍRICO

---

<b>3. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN EMPÍRICA.....</b>	<b>248</b>
3.1. Objetivos e hipótesis.....	248
3.2. Categorías y objetos de investigación.....	252
3.2.1. Categorías fundamentales de la investigación.....	252
3.2.2. Primer objeto de investigación: las enseñanzas.....	252
3.2.3. Segundo objeto de investigación: las vivencias.....	256
3.3. Metodología.....	257
3.3.1. Métodos de investigación.....	257
3.3.2. Técnicas de investigación.....	259
3.3.3. Programa MBTB (Mindfulness Basado en la Tradición Budista).....	262
3.4. Aspectos éticos de la investigación.....	264

<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>265</b>
4.1 Las enseñanzas del maestro Dokushô.....	265
4.1.1 Presentación.....	265
a) Breve semblanza de Dokushô Villalba Roshi.....	265
b) Material utilizado para el análisis empírico.....	269
4.1.2 El yo autorregulado.....	273
a) Conceptos fundamentales.....	273
b) La meditación como acto autodeterminativo y toma de conciencia.....	279
c) La meditación como alfabetización y maduración psicológicas.....	287
d) Lazo y látigo: concentración y observación.....	291
e) La mente como co-creadora de la experiencia.....	296
f) Vencer obstáculos.....	299
g) Solo atestiguar: el arte de auto-observarse.....	301
h) Compromiso, disciplina, práctica sistemática.....	308
i) Templanza emocional, contención conductual.....	316
j) Desidentificación de los contenidos mentales.....	324
k) A modo de conclusión: de la heterorregulación a la autorregulación.....	327
4.1.3 El yo expandido.....	335
a) Despertar y expansión de conciencia.....	336
b) Cultivar la expansión de conciencia.....	346
c) La disolución del yo.....	352
d) Resistencias a la disolución.....	367
e) La técnica: práctica de la atención abierta.....	372
f) Algo más que nada.....	382
4.1.4 El yo suficiente.....	389
a) Una psicología de y para la desapropiación.....	389
b) Renunciar.....	393
c) Ocultar las propias huellas.....	397
d) Ni ascetismo ni hedonismo.....	399
e) Deseos y necesidades.....	401
f) Falta de autoestima (occidental).....	404
g) Realización y trascendencia.....	411
h) ¿Extinguir el deseo?.....	414
i) Crítica social y cultural.....	417
j) Simplicidad voluntaria.....	419
k) <i>Hybris</i> y naturaleza humana.....	424
l) Regular y modular.....	433
4.1.5 El yo ecosocial.....	441
a) Liberación individual, liberación colectiva.....	442
b) Contra el <i>escapismo</i> meditativo.....	447
c) Felicidad individual, felicidad colectiva.....	451
d) Mindfulness adaptativo vs. Mindfulness transformador...	456
e) Más allá de la meditación, reorientación vital.....	462
f) Vuelta al mercado.....	469
g) El <i>bodhisattva</i> como arquetipo del compromiso.....	473
h) Todo es uno (paradigma holográfico).....	476

i) El ser relacional y social.....	484
j) Crítica del mundo contemporáneo.....	490
k) La religión del Dios Mercado.....	500
l) Ecologismo profundo.....	510
m) Emociones para el activismo ecosocial.....	526
n) Conclusiones: budismo y mindfulness socialmente comprometidos.....	531
4.2 Análisis de las vivencias de los meditadores (I). Hacia una subjetividad autorregulada.....	543
4.2.1 Presentación: leer la práctica meditativa a lomos de Elias.....	543
4.2.2 Análisis de las vivencias.....	551
a) Domar el salvaje que nos habita.....	551
b) Educación emocional.....	553
c) La autorregulación innata del cuerpo.....	561
d) Libertad interior.....	563
4.3 Análisis de las vivencias de los meditadores (y II). Hacia una subjetividad ecosocial.....	573
4.3.1 Presentación: mindfulness y cambio ecosocial.....	573
4.3.2 Análisis de las vivencias.....	576
a) Mindfulness y ecología como opción de vida.....	576
b) Simplificación, autolimitación y decrecimiento egoico....	579
c) Suficiencia y ética de la moderación.....	581
d) Bienes relacionales.....	582
e) Cambios en la alimentación.....	583
f) Conexión ecosistémica.....	584
4.3.3 A modo de conclusión.....	584
<b>5. MINDFULNESS IMPLICADO: LOS TRES CÓDIGOS.....</b>	<b>587</b>
5.1. Una revisión crítica del mindfulness.....	587
5.2. El modelo analizado: los tres códigos del <i>mindfulness implicado</i> .....	594
5.2.1 Características del modelo analizado.....	594
5.2.2 El código psicológico.....	598
a) Sujeto autorregulado.....	598
b) Entre Elias y Foucault.....	602
c) El acto meditativo como impulso civilizador en la historia.....	605
d) Antídoto contra el narcisismo.....	608
5.2.3 El código trascendente.....	614
a) Insatisfacción, impermanencia, insustancialidad.....	614
b) Nadar contra corriente.....	617
c) Aceptar el vacío.....	619
5.2.4 El código político.....	623
a) Lo personal es político.....	623
b) Construcción de un sujeto ético (ecosocial).....	628
c) Mindfulness ecosocial.....	630

d) Frente al desahucio de la atención.....	637
5.2.5 Suficiencia como eje transversal.....	641
<b>6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....</b>	<b>650</b>
6.1. El mindfulness, entre lo instituido y lo instituyente.....	650
6.2. Una senda para liberarse de las servidumbres del yo y trascenderlo.....	660
6.3. Meditar como acto de creación ético-política.....	667
6.4. Mindfulness y articulación de sujetos colectivos transformadores.....	677
6.5. ¿Es posible una planificación consciente de la evolución psico-cultural?.....	682
6.6. El (des)pliegue más profundo: avanzar hacia una Ecosofía.....	690
 <b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	 <b>704</b>

## PRESENTACIÓN

Uno se sienta y simplemente observa lo que sucede, aceptando lo que emerja. Por un momento deja de hacer proyectos y de proponerse metas. Deja de proyectarse al futuro, también de hurgar el pasado. Deja de lado esos dos rasgos de la condición humana que desvalorizan el presente: memoria y anticipación. ¿Cuál es la razón de que tal práctica haya penetrado las sociedades occidentales? ¿Qué encuentra el individuo occidental en la meditación de corte oriental?

Para el autor de este trabajo la práctica meditativa de procedencia oriental supuso un descubrimiento de gran impacto, probablemente a la altura del producido por otro gran dispositivo de introspección, análisis y (auto)conocimiento —en este caso concebido en las entrañas de la cultura occidental—, como es la psicología profunda (especialmente el psicoanálisis). Desde esa impronta biográfica, este trabajo se propone analizar la meditación y el significado de la irrupción tan exitosa del mindfulness en la sociedad y subjetividad contemporáneas.

Son muchos los pensadores, filósofos o psicólogos occidentales que se han interesado por la práctica meditativa. Mostraron interés eminentes figuras de la psicología y la psiquiatría occidental como Karl Jaspers, Jung, Erich Fromm y Karen Horney; y también grandes filósofos como Heidegger, Martín Baber, Simone Weil y Michel Foucault. Asimismo, hay infinidad de escritores, artistas o místicos occidentales que han revelado su fascinación por esta forma de sabiduría que está más allá del pensamiento, que no es especulación intelectual, sino que está más del lado del arte de la buena vida.

La meditación occidental suele tener que ver con pensar, discurrir sobre algo, y la típica imagen meditativa nos remite a una cabeza reclinada sobre una mano y con la mirada baja. Es decir, logos. O bien tiene que ver con ceremonias y ritos donde se invita a los creyentes a contemplar a la Deidad, llámese ésta Dios, Yahvé o Alá. La meditación de corte oriental-budista es distinta. Las técnicas meditativas orientales trabajan la atención, brillando por su ausencia el logos. La atención en primer lugar sobre lo más inmediato: la propia respiración. Pero también la atención sobre el conjunto corporal, así como sobre la actividad sensorial, emocional y cognitivo-intelectual. Por tanto, la observación se centra tanto en el cuerpo, como en las emociones y los contenidos mentales. Se trata de centrarse en el momento presente, atendiendo a lo que suceda en este preciso instante.

La cuestión reside en que la mente humana viaja constantemente hacia el pasado o hacia el futuro (la constante cháchara mental de la que el principiante toma una vívida conciencia). Se evade así continuamente del momento presente a través de la formulación de grandes empresas o enredada en pequeños avatares de la vida cotidiana. El estado meditativo es una invitación a desapegarse y desidentificarse de dichos pensamientos, a abandonarlos volviendo a prestar atención a lo que sucede aquí y ahora, desde la no

reactividad, de tal forma que estos pensamientos nacen, se desarrollan y mueren ante la falta de apego de la mente meditativa. El meditador se limita a testificar lo sucedido y desarrolla en su interior un observador ecuánime ante la constante actividad sensorial, emocional o mental, volviendo una y otra vez a centrar la atención en el momento presente. Es atender reflexiva y activamente lo que sucede en el momento actual. No solo es una invitación a desarrollar una (nueva) posición de observador solícito de sí mismo, sino que también es una invitación a observar cómo el sujeto se relaciona con aquello que emerge (viendo si existe avidez/apego, aversión/rechazo, o neutralidad).

Se trata, pues, de una cualidad de la mente, de la habilidad básica de los humanos de estar plenamente presentes, conscientes de dónde estamos, qué hacemos, qué experimentamos, cómo nos relacionamos. Esta habilidad básica puede ser cultivada a través de determinados métodos y, entre otras tradiciones de sabiduría, destaca la práctica meditativa desarrollada por la tradición budista. Aunque debiéramos reconocer que las prácticas meditativas preceden al budismo, que no necesariamente fueron religiosas en sus inicios, y que hay prácticas similares en otras tradiciones de sabiduría a lo largo y ancho del mundo.

La capacidad humana de vivir ausente del tiempo presente, gracias a la memoria y a la imaginación, ha constituido una enorme ventaja evolutiva, como bien ha señalado el psiquiatra y psicobiólogo Vicente Simón (2011). Gracias a la memoria podemos evitar aquello que nos hizo daño y buscar lo que produjo gratificación. Por su parte, gracias a la imaginación o la capacidad de producir fantasías, podemos planificar la vida, evitar el peligro, o saborear el éxito (la sensación adelantada de triunfo). Sin embargo, lo que ha constituido una notable ventaja evolutiva también tiene inconvenientes: la memoria es responsable de desórdenes como el trastorno de estrés post-traumático y de importantes cargas emocionales negativas; la imaginación produce un estado de deseo constante que genera sensación de carencia e insatisfacción, al tiempo que puede generar un estado de ansiedad y exceso de miedo. Por ello, la práctica meditativa ofrece quietud y calma.

Con todo, el mindfulness (Cebolla et al., 2014) —la adopción occidental y secular de la meditación de origen budista— es un estado en el que el practicante está atento a lo que sucede en el presente, con apertura y aceptación (no juicio). Así, el mindfulness involucra, por un lado, la autorregulación de la atención (atento a los acontecimientos corporales, emocionales o mentales) y, por otro, una orientación abierta hacia la experiencia inmediata. Algunos autores hablan del mindfulness como un proceso cognitivo complejo que puede ser llamado *modo de ser*, frente a nuestra vida diaria habitual anclada en el *modo de hacer*. Este último estaría orientado a la consecución de una meta (la mente está mayormente en el pasado o en el futuro), mientras que en el *modo de ser* no existe ninguna meta, el foco está en observar y permitir la experiencia de los fenómenos que constantemente emergen en nuestra vida rutinaria (sensaciones, contenidos emocionales o mentales), sin juzgarlos y sin ejercer ninguna presión para cambiarlos. ¿Cómo impacta todo ello en la subjetividad contemporánea?

### *Estructura de la tesis*

En este trabajo de investigación pretendemos analizar cómo se relaciona la práctica meditativa con la subjetividad contemporánea. Lo haremos desde dos perspectivas que constituyen dos formas distintas de abordar la subjetividad humana. Una perspectiva psicosocial, fundamentada principalmente en la psicología sociohistórica de Norbert Elias. Y una segunda perspectiva psicodinámica, fuertemente informada por la psicología analítica de Jung y enriquecida por otros autores transpersonales, que también nos sirve de puente para introducirnos en el campo de la eco-psicología. Esas dos miradas, una psicosocial-eliasiana y otra psicodinámica-transpersonal, constituyen los dos nervios fundamentales que recorren la lectura que proponemos sobre la subjetividad humana, aunque el lector observará rápidamente que las dos perspectivas se deslizan en tiempos, formas y modulaciones distintas.

Abrimos el trabajo con una exposición generosa de las bases fundamentales de la psicología sociohistórica de Norbert Elias. ¿Por qué Elias, tratándose de un autor más bien desconocido en el campo de la psicología? Opinamos que es una de las grandes aportaciones al análisis de la subjetividad contemporánea. La aportación eliasiana puede ser leída como el intento de llevar a cabo una psicología bien informada por la sociología y la historia; o también como “una síntesis sumamente original entre sociología histórica y psicoanálisis” (Zabludovsky, 2007, p. 30). Su legado intelectual es un intento de comprender la relación entre, por un lado, los procesos sociales e históricos (sociogénesis), y por otro, la formación de las estructuras de personalidad y de la psicología individual (psicogénesis). Individuo y sociedad van de la mano.

En opinión de Elias, la evolución histórica que ha experimentado Europa desde la alta Edad Media hasta nuestros días puede ser entendida como un proceso en marcha hacia una creciente civilización social y personal. Lo cual quiere decir que, en paralelo a la constitución del Estado moderno (su monopolio de la violencia), al aumento de las interdependencias y de la complejidad social, las conductas y emociones individuales son crecientemente autocontroladas. Es decir, a nivel ‘macro’ se produce la pacificación y complejización de la sociedad, y a nivel ‘micro’ (psicológico) el aumento del autocontrol de los comportamientos, los afectos y los impulsos. Es pues una visión en la que los microprocesos biográficos están íntimamente ligados a los macroprocesos sociohistóricos.

La obra magna de Elias, *El proceso de la civilización*, es la que más interesa en esta investigación. Trata de los mencionados procesos de cambio social y de conformación histórica de las estructuras de la personalidad. Podríamos decir que Elias, en cierta forma, se ubica en el campo de estudio de los *cambios psíquicos a lo largo de la historia*. El proceso de civilización alude a un cambio esencial en el comportamiento y la sensibilidad humanas: de un comportamiento (más) regulado por coacciones externas a un comportamiento (más) regulado mediante autoacciones, con el progresivo aumento en el umbral de la vergüenza y los escrúpulos. Es decir, las estructuras psíquicas no son productos históricamente invariables, sino entidades sujetas a transformaciones.



Por tanto, la visión de Elias apunta a que determinadas transformaciones sociales producen potentes efectos en la configuración psíquica de los individuos, dando lugar a la subjetividad moderna, cuya característica es un mayor grado de control y atención sobre la conducta propia y ajena. El individuo se libera así de la esclavitud de la emoción y la pulsión directas, aunque al precio de una mayor vergüenza, angustias, tensiones y miedos internos. Aumenta la distancia entre la espontaneidad animal de las criaturas humanas (la condición emocional de la primera infancia) y el nivel de (auto)regulación socialmente exigido a los adultos. Vinculando los procesos sociohistóricos con el comportamiento y las estructuras afectivas de los seres humanos, la aportación de Elias nos permite comprender nuestra subjetividad contemporánea —los cambios en la conciencia, en los comportamientos, en la estructura impulsiva y en los afectos y emociones de los humanos— en íntima relación a la sociedad en la que vivimos. Esta investigación se propone así rescatar para la disciplina psicológica la sustancial y significativa aportación de Norbert Elias, porque, si bien su aportación ha sido excelentemente recibida en otras ciencias sociales (especialmente en el campo de la sociología), la vertiente psicológica es tan notable como desconocida en el campo de la psicología, a pesar de que para algunos autores (Weiler, 2011, p. 15) podría considerarse que el mencionado proceso psicogenético es la columna vertebral de su teoría.

Más allá de Elias, dejaremos un espacio relativamente amplio para otro de los grandes pensadores de la subjetividad contemporánea, Michel Foucault. Por dos razones: por un lado, nos interesa el diálogo entre ambos por las notables similitudes entre las dos aportaciones, a pesar de partir de dos modos muy distintos de mirar la realidad; y por otro, porque la perspectiva foucaultiana ha sido ya utilizada para el análisis de distintas prácticas terapéuticas, meditativas y de auto-ayuda. La visión foucaultiana supone un enriquecimiento de la visión eliasiana, en la medida en que también aporta una teoría histórica y social de la subjetividad. Ambos autores, Elias y Foucault, nos ofrecen una interpretación sobre los modos de subjetivación, muy ligada a las relaciones de poder y a las formas de conocimiento (es mucho más evidente en la obra del autor francés el impulso de promover nuevas formas de subjetividad que se opongan al tipo de individualidad impuesta y labrada durante tantos siglos). Además, complementaremos ambas visiones con otras miradas del ámbito de análisis y reflexión psicosocial.

El segundo apartado teórico propone otro abordaje distinto de la subjetividad humana, de raíz junguiana-transpersonal. Su virtud es que nos lleva a pensar la subjetividad humana más allá de la constitución de un yo con potentes capacidades ejecutivas que permiten un funcionamiento óptimo en un mundo crecientemente interdependiente. Nos lleva a vislumbrar etapas posteriores en las que cabe pensar el desarrollo humano individual a través de términos como desarrollo postegoico, autotrascendencia, o estadios de vida transegoico. Ligado a ello, en el plano filogenético nos permite analizar la evolución de la conciencia a lo largo de la historia de la humanidad. Desde esta mirada, tanto el viaje biográfico (nivel ontogenético) como la evolución de la conciencia colectiva (nivel filogenético) apuntarían potencialmente hacia la materialización de una identidad caracterizada por el descentramiento del yo y la mitigación de la egocentricidad.

Es decir, y dicho de la manera más simple posible: con Elias —en diálogo con Foucault y con otros análisis psicosociales— pensamos la subjetividad humana como creciente *autodominio del yo*; con la visión posterior (junguiana-transpersonal), la pensamos como la creciente *expansión del yo*. Ambas perspectivas nos permitirán valorar el impacto del mindfulness en la subjetividad contemporánea.

Además, la segunda mirada teórica sobre la subjetividad nos permite poner en relación la subjetividad humana con la cuestión que cruza de lleno este trabajo: el desafío ecosocial. El paradigma junguiano-transpersonal, más allá de constituir una plataforma adecuada para comprender la práctica meditativa y sus efectos en la subjetividad, es también un puente hacia la eco-psicología: los estadios más elevados o avanzados (transpersonales) de la conciencia humana tendrían notables coincidencias con el *self ecológico*, entendido como la construcción de un sí-mismo en creciente conexión e identificación con los demás y con lo demás. Señalaba Naess, padre de la ecología profunda, que ese ensanchamiento del yo haría posible una acción y un modelo de conducta no dañinos, sin basarse para ello en imposiciones morales externas, sino porque dañar a otros seres vivos o al medio ambiente implicaría dañar una parte integral de nosotros mismos.

¿Por qué deslizar el análisis de la práctica meditativa hacia la cuestión ecosocial? Permítasenos responder con otra pregunta: ¿Existe en realidad alguna cuestión más importante en nuestro tiempo?

Para el análisis de la cuestión ecosocial como la cuestión central de nuestro tiempo hemos analizado la aportación de numerosos autores, pero debemos reconocer nuestra deuda con un autor en especial: el filósofo, poeta, traductor y activista Jorge Riechmann. Este trabajo de investigación bebe directamente de su intuición central de que la autocontención — como efecto de una gran transformación cultural y subjetiva— es la clave por excelencia para una salida digna ante los enormes desafíos contemporáneos.

A partir de ese extenso recorrido teórico, el apartado empírico cuenta con dos partes diferenciadas, a modo de dos dimensiones de la práctica meditativa. Por un lado, se analizan las *enseñanzas* zen de quien es probablemente la referencia más importante de la meditación budista zen en el Estado español, el maestro Dokushô. Sus enseñanzas han sido recogidas tanto en el marco de retiros zen como en el proceso formativo denominado MBTB (Mindfulness Basado en la Tradición Budista). Posteriormente, en un segundo bloque empírico se abordan las *vivencias* de los propios meditadores. Dicho análisis nos permite abordar los efectos de la práctica meditativa en la subjetividad en ambas direcciones: en dirección hacia una creciente autorregulación (visión psicosocial-eliasiana) y hacia una creciente sensibilidad ecosocial (visión eco-transpersonal).

A través de los resultados obtenidos en el trabajo empírico, se desarrolla el concepto de *mindfulness implicado*, que da título a esta tesis doctoral. Se define como un modelo de mindfulness en el que convergen tres códigos o lenguajes distintos pero fuertemente entrelazados, a modo de ingredientes constitutivos de dicho modelo (código psicológico, código trascendente y código político). A su vez, se esgrime que el modelo analizado se sostiene sobre el pilar de la suficiencia como fundamento último.

Esta investigación no aborda el mindfulness desde una perspectiva terapéutica o clínica, como suele ser más habitual en el campo de la psicología, sino desde una perspectiva psicosocial. Lo hacemos, además, desde una metodología cualitativa, lo cual es también menos habitual en la investigación del mindfulness. En cierta forma, en este trabajo nos hemos preguntado si, además de quietud y calma, la práctica meditativa ofrece también sabiduría. La sabiduría —en forma de ecosofía— que se requiere para transitar este siglo de desafíos sin precedentes.

## I. MARCO TEÓRICO

---

## **1. SUBJETIVIDAD CONTEMPORÁNEA**

---

### **1.1 La psicología sociohistórica de Norbert Elias**

#### 1.1.1 Biografía y trayectoria intelectual

En vista de que Elias es poco conocido en el campo de la psicología, en este apartado realizaremos un breve repaso a su biografía, siempre ligada a su trayectoria intelectual, a sus preocupaciones fundamentales como a sus influencias intelectuales más reseñables, para una mejor comprensión de su legado científico. De hecho, somos de la opinión de que la obra de cualquier autor suele ir íntimamente ligada a su trayectoria biográfica, en una relación estrecha de interdependencia, y es éste el caso de Norbert Elias.

Nuestro autor nació en junio de 1897 en Breslau (en aquel tiempo, la sexta ciudad más grande del Imperio Alemán). Era el primer y único hijo de un matrimonio de judíos alemanes, de clase media acomodada, y que como muchos otros judíos “se sentían mucho más alemanes que judíos y pensaban que siempre gozarían de una seguridad plena” (Zabludovsky, 2007, p. 15-16). Elias vivió en Breslau hasta que fue alistado en el ejército alemán, como combatiente de la primera Guerra Mundial. Nunca estuvo a favor de la guerra ni del emperador prusiano. En la guerra entró en contacto con las clases trabajadoras, así como con la miseria, la devastación, la muerte y la desolación. Mientras se encontraba en el frente, sufrió un colapso nervioso por el que fue enviado a casa. Lejos de sentir disgusto o desconsuelo por la derrota alemana, la experimentó con una sensación de alivio.

Lo que más nos interesa de esta dura experiencia en la denominada Gran Guerra es que, muy probablemente, se convirtió en “un repentino fin del mundo seguro y protegido de la niñez, en una confrontación directa con la agresión, con la sangre y la suciedad, que no habría ya de borrarse de su memoria y que contribuiría a desarrollar en él una gran sensibilidad en relación con el tema de la violencia” (Blomert en Leyva et al, 2002, p. 25).

Fue después de la guerra cuando Elias comenzó su itinerario universitario, realizando estudios de psicología, medicina y filosofía en la Universidad de Breslau. Obtuvo su grado de médico en 1922 y dichos estudios, especialmente el estudio de la anatomía y la fisiología, le familiarizaron con el método científico y fueron fundamentales en su crítica al *homo clausus*, es decir, en su crítica a la concepción del ser humano como una entidad aislada. Mientras fue estudiante tomó cursos con Rickert, Husserl y Karl Jaspers, en un tiempo que pasó en Friburgo y en Heidelberg. En 1923 y 1924 concluyó su doctorado en filosofía —sobre el lugar del individuo en la historia, lo que le llevó a interesarse

especialmente por los procesos históricos de larga duración— y realizó otros estudios relacionado con la psicología, la historia, la química y otras disciplinas artísticas.

Con todo, no solo vivió el mundo académico, al mismo tiempo tuvo que encarar las dificultades económicas de sus padres, aceptando un empleo en una fábrica de manufacturas. Superadas dichas dificultades, volverá a la Universidad de Heidelberg donde permanecerá hasta 1930. Es en esta universidad donde da un giro importante, desplazándose desde la filosofía hacia la sociología, dado que en aquel momento Heidelberg era una especie de Meca para sociólogos, en una ambiente intelectual que bebía de las fuentes de clásicos como Max Weber, Karl Marx y Georg Simmel<sup>1</sup>, y en una atmósfera en la que estaba en relación directa con pensadores y analistas como Alfred Weber<sup>2</sup>, Karl Mannheim<sup>3</sup>, y las sesiones que organizaba Marianne Weber, la viuda de Max Weber.

Se sumergió en la vida académica e intelectual del Departamento de Sociología de la Universidad de Frankfurt, donde se relacionó con grandes pensadores del siglo XX como Theodor Adorno, Erich Fromm, Max Horkheimer, Leo Löwenthal o Friedrich Pollock.

Elias señaló que realmente nadie supo ver la catástrofe que se avecinaba en Alemania. Nuestro autor percibía claramente el aumento de la violencia de 1925 a 1930, con peleas callejeras entre comunistas y nacionalsocialistas, pero no se sentirá amenazado hasta 1930, en una estancia en Frankfurt, y es en 1932 cuando experimenta un peligro real. En ese mismo año, acudió a un acto político organizado por los nacionalsocialistas en el que Hitler pronunció un discurso, con el objeto de entender mejor y orientarse en aquella Alemania tan convulsa. En 1933 los nazis lo apresaron en su casa de Frankfurt. Fue también testigo de la represión contra el Instituto de Investigación Social que dirigía Max Horkheimer y que para los nazis era un nido de marxistas.

En ese contexto, en 1933 decide abandonar Alemania, optando primero por Basilea y después París. Ante la falta de oportunidades universitarias en la capital francesa, optará por irse a Inglaterra. En Londres descubre la Biblioteca del Museo Británico y se encierra en ella, lo cual le resulta posible gracias a la ayuda económica que recibirá de un comité para el apoyo de refugiados judíos. Tales circunstancias le permiten trabajar intensamente durante tres años en su gran obra *El proceso de civilización*. Dicha obra fue publicada por primera vez en Suiza, en alemán; el primer volumen en 1938 y el segundo en 1939. El libro no aparecerá en inglés hasta el año 1978.

---

<sup>1</sup> Simmel se interesó por las transformaciones de la Modernidad en relación a las urbes y el capitalismo, y por cómo afectaba todo ello en la personalidad, con una mayor disciplinarización de la subjetividad. Ese fue precisamente el vector principal de la reflexión de Norbert Elias.

<sup>2</sup> Alfred Weber se caracterizó por su reivindicación de la autonomía de la cultura en relación a la economía, de manera que la cultura no debía ser interpretada a partir exclusivamente de los procesos económicos.

<sup>3</sup> Mannheim fue rival de Alfred Weber, retomó las tesis de Marx para subrayar que el pensamiento estaba necesariamente ligado a los intereses de clase, por lo que todas las ideas debían ser consideradas como producto de una posición determinada en las luchas sociales, destrinando así la visión idealista basada en la autonomía del espíritu, las ideas y el pensamiento.

Vivió en Inglaterra por un periodo de 30 años. Primero en Londres, donde fue docente entre 1944 y 1953, entre otras cosas ofreciendo cursos de psicología, psicología social, sociología, economía y relaciones internacionales. En 1954 fue contratado como profesor para impartir introducción a la sociología en la Universidad de Leicester. Este fue su primer puesto académico estable, a la tardía y madura edad de 57 años. En un entorno como el campo de las ciencias sociales inglesas donde su perspectiva era bastante marginal, optó por no competir denodadamente para triunfar en el mundo académico, permaneciendo así voluntariamente en un discreto segundo plano; eso sí, manteniéndose firme y tenaz en su perspectiva intelectual “marginal”, a pesar de que aceptar las ideas dominantes le hubiera supuesto una vida más fácil y exitosa. En este periodo en Inglaterra escribirá otra de sus obras capitales, *La sociedad de los individuos*, donde aborda una cuestión central que recorre el conjunto de su obra: la imposibilidad de separar individuo y sociedad.

En 1962 marchará a Ghana (Africa) por un breve periodo, lo cual le valió para distanciarse más de las visiones colonialistas imperantes sobre las culturas africanas. Volverá a Inglaterra, pero a finales de los sesenta optará por Holanda y más tarde por volver a Alemania. Este ir y venir marca un aspecto central de su auto-comprensión: nunca se sintió identificado con un solo país, se declaró ciudadano del mundo, especialmente europeo, por lo que fue deudor no solo de diferentes disciplinas (nunca renunció a poner en relación la filosofía, la psicología, la biología, la física, la historia, la antropología y la sociología), sino también de diferentes culturas que le proporcionaron una importante amplitud de miras. A partir de 1975 vivió casi permanentemente en su país natal, en la Universidad de Bielefeld, y se sintió profundamente inquieto por el potencial de xenofobia contra los emigrantes presente en el país. Finalmente, morirá en Amsterdam el 1 de agosto de 1990, a la edad de 93 años.

Una de las grandes críticas vertidas sobre Elias hace referencia a la falta de reconocimiento en su obra de otros autores que lo influyeron directamente. Tendió a presentar su obra como un “trabajo tan nuevo como un recién nacido” (Featherstone, 1987, p. 200). Además, se ha subrayado especialmente su carácter solitario y obstinado. Defendió sus puntos de vista ante el menosprecio y las críticas de buena parte de sus compañeros, alejado de las modas y corrientes intelectuales de cada momento. Se alejó de todo tipo de determinismos en boga, como el determinismo estructural, tanto económico como ideológico, y el determinismo psicológico, entendido como el determinismo de un sujeto esencializado (Varela, 1994).

Tal carácter solitario tuvo distintas expresiones (Zabludovsky, 2007). Fue hijo único de un matrimonio de judíos alemanes y el único miembro de la familia que sobrevivió al Holocausto nazi (sus padres, ancianos, optaron por quedarse en Breslavia a pesar de la insistencia de su hijo, allí morirá su padre en 1940, y su madre fue deportada a Auschwitz, donde fue asesinada probablemente en 1941). Nunca se casó, no tuvo hijos y los datos apuntan a que jamás estableció una relación de pareja importante. Esta aparentemente consciente opción de vida le brindó la posibilidad de privilegiar el trabajo académico y construir una sólida herencia intelectual. A su vez, el carácter solitario y algo aislado

también se tradujo en cierto alejamiento con respecto a proyectos colectivos, en el sentido de que no militó políticamente en ningún partido político u otro tipo de organización, ni se mostró abiertamente identificado con alguna ideología, en un tiempo histórico ciertamente muy cruzado por conflictos políticos e ideológicos. Su mirada se mantuvo a una distancia prudente, como “espectador interesado pero no demasiado implicado”.

Como bien señala Zabłudovsky (2007), existe una diferencia importante entre Elias y otros alemanes exiliados, como es el caso de los miembros de la Escuela de Frankfurt: Elias no abordará la cuestión del nazismo en sus obras, solo lo tratará explícitamente en el ocaso de su vida, en la que fue de hecho su última publicación en vida, *Los alemanes*. Esta obra tiene una estrecha relación con la teoría de la civilización, puesto que se plantea explicar porqué la conciencia y conducta civilizadas colapsan en el siglo XX en un pueblo con un alto grado de civilización como es Alemania, o como él mismo explica: “el problema básico que aquí me planteo es el de analizar cómo influye el destino de un pueblo a lo largo de los siglos en el carácter de los individuos que lo conforman” (Elias, 1999, p. 26).

Una de las preguntas más personales en relación a nuestro autor podría consistir en cuál fue la vía que Elias adoptó para superar la tragedia que supuso el nacionalsocialismo, no solo como tragedia colectiva, sino también familiar y personal. Con respecto a ello, Fátima Fernández subraya que quizás el dolor fuera extirpado a través de su proceso psicoanalítico personal, también a través de su relación con el psicoanálisis y la psicoterapia grupales, y mediante otro recurso que suena especialmente extraño en un académico, el boxeo, al que se dedicó de manera profesional durante dos años:

Norbert Elias saltó al ruedo del dolor personal y colectivo que dejó el Holocausto judío, tomado de la mano de otros estudiosos: los psicoanalistas y terapeutas decantadores de las fortalezas y debilidades por las que atravesó el estudio del inconsciente durante la primera mitad del siglo XX. Él mismo narra que formó parte de un equipo de psicoanálisis grupal integrado por psiquiatras, a la vez que era paciente en sesiones individuales. Es probable que entre el psicoanálisis y el boxeo profesional, al que se dedicó por dos años, haya logrado transmutar la ira y el desasosiego internos provocados por lo que esporádicamente denomina ‘la deshumanidad del Tercer Reich’. Cualquiera que haya sido la vía, plasmó en su propia vida aquello que buscaba como sociólogo: el sometimiento de las tensiones y conflictos para evitar la confrontación violenta (recogido de Zabłudovsky, 2007, p. 23).

No es extraño que Elias se interesase tanto por la violencia en la historia de la humanidad. Su experiencia directa de la Primera Guerra Mundial y de una culta Alemania que a través del nacionalsocialismo avaló el genocidio que le arrebató a su propia madre. La década de los cuarenta supuso a todas luces un periodo difícil, puesto que pierde a sus padres y verifica además que su madre fue asesinada en Auschwitz. Sobre dicho periodo nuestro autor habló poco en sus entrevistas, lo que sabemos es que boxeó y se psicoanalizó, y así



parece que pudo recuperarse y reflexionar sobre las condiciones (sociales, históricas, políticas, psicológicas) que posibilitaron todo aquello. En su libro *Was ist Soziologie?*, publicado en 1970, escribía lo siguiente, con el objeto de ahondar en la explicación de su concepto “valencias afectivas”:

La muerte de la persona querida no significa que haya sucedido algo en el “mundo exterior” de los sobrevivientes que actúe en tanto que “causa externa” sobre su “interioridad”; no basta con decir que ha sucedido algo “allí” que ha tenido su efecto “aquí”. Este tipo de categorías no dan en absoluto cuenta de la vinculación emocional entre el superviviente y la persona querida. La muerte de esta última significa que aquél pierde una parte de sí mismo. Una de las valencias de la figuración de sus valencias satisfechas e insatisfechas la había fijado en la otra persona. Y esta persona ha muerto. Una parte integral de sí mismo, de su imagen en términos de “yo y nosotros” desaparece también (Elias, 1999, p. 163-164).

No extraña su interés por la violencia, como tampoco extraña su firmeza intelectual, su mantenerse alejado de las modas y corrientes intelectuales de cada momento, puesto que el tesón y perseverancia en su proyecto intelectual respondía a una necesidad existencial de comprender sus heridas más profundas.

A pesar de que la disciplina predilecta de Elias era la sociología, tampoco en el campo de la sociología tuvo un acogimiento ni rápido ni generalizado. Su obra principal, *El proceso de civilización*, fue escrito en la década de los treinta del siglo XX y su recepción más o menos generalizada solo comenzó a producirse tres décadas más tarde. De hecho, fue testigo del reconocimiento y éxito de su obra gracias a su longevidad. Su influencia es sobresaliente en Holanda —en cierta forma, comenzó en los sesenta como alternativa a la sociología marxista y ha adquirido una importante orientación empírica, dando lugar a una específica “escuela de investigación”—, muy notable aunque algo menor en Alemania —especialmente en el ámbito de la teoría, aunque sin llegar a la altura de pensadores como Habermas o Luhmann— y en Francia —con gran impacto entre los historiadores, puesto que tanto *La sociedad cortesana* como *El proceso de la civilización* analizan lo ocurrido en dicho país—, y cuenta con una tibia acogida en el mundo anglosajón —casi ausente y con referencias muy puntuales en los Estados Unidos— y en el mundo de habla hispana —su influencia es particularmente importante en la Península Ibérica, pero no así en América Latina— (Zabludovsky, 2007). Por otro lado, la recepción de la obra elisiana es muy notable y creciente en Asia, especialmente en Japón, donde a través del libro *Disciplining the Japanese*, Eiko Ikegami adapta la teoría de la civilización a una zona del país.

Una vez (re)descubierto a partir de los años setenta y ochenta, Elías escribirá ensayos sobre distintos temas: la muerte en las sociedades industriales (*La soledad de los moribundos*), la sociología general (*¿Qué es la sociología?*), tocará temas de geopolítica y relaciones internacionales (*Humana conditio*, 1985), y tratará la cuestión del tiempo (*Sobre el tiempo*), el deporte (*Deporte y ocio en el proceso de civilización*, junto a Eric

Dunning), el análisis psicosocial sobre Mozart (*Mozart: sociología de un genio*), y la antropología cultural (*Teoría del símbolo*).

Destacaremos que no deja de ser una paradoja el hecho de que un judío alemán publicara su obra principal (*El proceso de la civilización*) sobre un tema como la autocontención de la agresividad humana el mismo año en el que se inició la segunda Guerra Mundial, para posteriormente perder a sus padres en ese régimen sustentado en la violencia (Zabludovsky, 2007).

### 1.1.2 Individuo y sociedad: apuntes sobre la concepción antropológica en Elias

La obra de Elias está cruzada por una idea fundamental: es ser humano es un ser constitutivamente en relación con otros. Es por ello que sería inútil intentar entender y explicar su conducta, así como también su propia estructura psíquica y afectiva, desvinculándola de la vida en sociedad y de la relación con los otros. Ningún individuo puede existir por fuera de la sociedad, ni tampoco la sociedad puede entenderse sin sus individuos reales, históricos y empíricos. Los sujetos constituyen entidades abiertas, conectados con otros en un tejido de relaciones de dependencia mutua en estructuras (figuraciones) conformados por inestables equilibrios de poder.

Dicho de otra forma, el ser humano no es un *homo clausus*, es decir, un ser aislado e independiente, una interioridad cerrada y separada del mundo exterior, a pesar de lo extendida que está en las sociedades industriales avanzadas esta idea del individuo como sujeto libre, autónomo, singular e irreplicable (Varela, 1994, p. 40). El concepto de “individuo” mismo tal como lo utilizamos en la actualidad “suscita la impresión de referirse a un adulto sin relaciones con nadie, centrado en sí mismo, completamente solo, que además nunca fue niño” (Elias, 1999, p. 140). En realidad, para nuestro autor se trata de un enorme obstáculo epistemológico que nos impide ver cómo y cuánto dependemos de otros seres humanos. Su crítica comienza ya con toda una tradición filosófica (Descartes, Husserl, Popper, Kant...) que contribuyó a establecer la división entre ‘sujeto’ y ‘objeto’, y a pensar el individuo como si se tratara de un ente aislado de otros humanos y del mundo exterior. Frente a la imagen del ser humano como *homo clausus*, propondrá el *homines aperti* como alternativa.

Esta idea tan fundamental en toda su obra está especialmente presente en los textos que conforman el libro *La sociedad de los individuos*, pero también es explícitamente elaborada en *El proceso de la civilización*, señalando que el proceso civilizatorio que conlleva un mayor autocontrol emocional y conductual —y en el que profundizaremos en el siguientes apartado— es también causa de esa confusión:

... la idea de unos seres humanos aislados que deciden, actúan y “existen” en absoluta independencia mutua es una creación artificial de los seres humanos que resulta característica de una cierta etapa en el desarrollo de su autoexperiencia. Esta creación descansa, en parte, en una confusión

entre el ideal y la realidad y, en parte también, en una cosificación de los aparatos individuales de autocontrol y en la exclusión de los impulsos afectivos individuales del aparato motor, de la dirección inmediata de los movimientos corporales, de las acciones (Elias, 1989, p. 43).

Para Elias, en el ser humano lo biológico y lo social/cultural conforman una dialéctica inseparable. Los procesos biológicos y sociales dependen uno de otro. Los estudios de medicina le proporcionaron una conciencia clara sobre la importancia de los aspectos biológicos y naturales del ser humano, comprendió que los humanos están inscritos en un orden natural. Y, al mismo tiempo, en un orden social, por lo que nuestro autor hablará sobre el ser humano como una criatura “posanimal”, puesto que aun descendiendo de los animales, por naturaleza están equipados con facultades únicas. Así, el ser humano es profundamente animal y profundamente cultural, constituyendo evolutivamente “un nuevo nivel”. Dentro de las ciencias humanas existen disciplinas como la etología y algunas ramas de la psicología que se centran exclusivamente en la *continuidad* entre animales y seres humanos, mientras que otras ciencias humanas se centran en lo *distintivamente* humano (Romero, 2013, p. 65). Es importante recalcar que, en el pensamiento de Elias, es la propia naturaleza humana la que nos ha facultado con la necesidad del aprendizaje social y con la necesidad de vida comunitaria con los otros, y es así como se hace posible el desarrollo de lo específicamente humano.

Los cambios en las conductas de las personas están indisolublemente ligadas con los cambios estructurales masivos de las sociedades, y el psiquismo es un producto del moldeado social: “Sólo mediante un largo y arduo cincelado de sus maleables funciones psíquicas, realizado en el trato con otras personas, adquiere la dirección de los comportamientos de un ser humano aquella cualidad constitutiva única que caracteriza a una individualidad humana específica” (Elias, 1990, p. 80).

Es por ello que, como señala Varela (1994), uno de sus supuestos básicos es que si queremos entender el desarrollo de la personalidad, es necesario el estudio sistemático de las configuraciones sociales y de la posición que en dichas configuraciones ocupa un determinado sujeto. Y en función de la posición que ocupe el sujeto y de las oportunidades de poder y actuación que le brinde la configuración social en la que está inserto, la personalidad jugara un papel más o menos relevante, aunque limitado, en el desarrollo de la configuración. Esta es la base que provoca una ruptura con la idea de que individuo y sociedad constituyen dos realidades separadas, “de forma que ‘el individuo’ se refiere a los aspectos personales —cuya existencia es supuestamente exterior a las relaciones que los humanos establecen entre sí—, y ‘la sociedad’ a algo exterior, a una realidad ajena a la vida de los individuos” (Varela, 1994, p. 27).

Al mismo tiempo, Elias nos lanza una visión de la naturaleza humana que construye una defensa importante contra el negativismo genético. En dicha visión los procesos biológicos y sociales dependen uno de otro; es decir, como ya hemos señalado, ha sido la propia naturaleza la que nos ha facultado unas propiedades biológicas que necesitan el aprendizaje social. Estamos dotados por naturaleza para aprender. O dicho de otra forma,

las emociones cuentan con tres componentes, uno somático, otro sentimental y otro conductual; afirma nuestro autor que la reacción somática de alarma puede ser universal, pero no lo son los componentes sentimentales y conductuales: el hecho de que el comportamiento humano sea más pacífico y menos destructivo no se debe a un cambio genético, sino a las características de pacificación interna de las sociedades. Afortunadamente, la conducta humana está más determinada por la experiencia individual y el aprendizaje, que por sus impulsos innatos y su constitución biológica. Nos advierte el autor de que no se trata solo de que los humanos puedan aprender a dirigir su conducta en mayor medida que otros seres vivos, sino que su conducta *debe* ser dirigida por el aprendizaje, si quiere sobrevivir. Somos fundamentalmente seres educables y, por ello, la conducta aprendida es mucho más eficiente que la conducta automática e innata. Las personas recibimos de las figuraciones sociales las pautas de comportamiento y el *habitus*, y por ello la autorregulación es tan constrictiva en los humanos como la dotación genética en los animales. Resumiendo, la capacidad de aprender nos ha dotado de un enorme poder, y en este trabajo abordaremos el hecho de que es esa misma capacidad la que está llamada a articular una autorregulación inteligente frente a los enormes desafíos del siglo XXI.

Por tanto, si en los animales las pautas de comportamiento vienen dadas por su constitución y herencia genética, los humanos las recibimos de las figuraciones sociales. Es por ello que —volvemos a señalarlo— la autorregulación que se desprende de los procesos civilizatorios es tan constrictiva para los humanos como la dotación genética en el caso de los animales. Se convierten en una segunda naturaleza que denominará *habitus*.

Por naturaleza, esto es, debido a la constitución hereditaria del organismo humano, la conducta humana está organizada de tal manera que los impulsos innatos la determinan en menor medida que los impulsos debidos a la experiencia individual y el aprendizaje. No es que los hombres por su constitución biológica *puedan* aprender a dirigir su conducta en mayor medida que otros seres vivos, es que su conducta *debe* ser dirigida por el aprendizaje. Un joven humano no sólo puede sino que debe desarrollar en gran medida a través del aprendizaje el esquema de su conducta para poder sobrevivir. Considerada tan sólo como dispositivo ‘técnico’ la dirección de la conducta activada por el aprendizaje individual (...), es muchísimo más eficiente que la dirección de la conducta (...) por medio de mecanismos hereditarios y, en este sentido, ciegos. El dispositivo ampliado del aprendizaje, favorecido por el desarrollo del cerebro, de la musculatura de la garganta y el rostro y de las manos tiene como condición por tanto una reducción, una retirada, por así decirlo, de la dirección ciega, automática e innata de la conducta (Elias, 199, p. 129).

Toda la obra de Elias se fundamenta en la idea de que no existe el *homo clausus*, el ser humano aislado es una ficción, puesto que requerimos necesariamente de figuraciones sociales que activen la capacidad biológica y regulen el comportamiento (Romero, 2013, p. 76). Cuando nacemos somos seres potenciales que, para transformarse en los seres que

llegaremos a ser, requerimos necesariamente de ser expuestos a coacciones de un determinado entramado de interdependencias; aunque “esto *no* significa que la forma actual de la interdependencia ejerza el tipo de coacción capaz de contribuir a la actualización óptima de las potencialidades humanas” (Elias, 1999, p. 111).

Si tuviéramos que concretar cuáles son los universales de la sociedad propiamente humana, Elias habla de tres rasgos esenciales: a) La “liberación respecto de los mecanismos innatos de la conducta determinada por la constitución biológica del hombre”; b) “la variabilidad ilimitada en sus bases naturales de la experiencia y la conducta humanas”; y c) “la dependencia constitutiva del niño humano del aprendizaje de otros hombres” (Elias, 1999, p. 132).

El magnífico retrato de Mozart es un bellísimo ejemplo de la manera en que Elias entendía la relación entre individuo y sociedad, así como de su psicología social histórica. Su libro *Mozart. Sociología de un genio* es un libro póstumo que editó Michael Schröter a partir de notas y escritos que dejó Elias. Nuestro autor arremete contra la tentación de querer explicar a Mozart como un genio de nacimiento o una personalidad excepcional de caracteres innatos, como si la genialidad fuese el resultado de un proceso ‘interno’ y espontáneo, y como si las grandes obras de arte fuesen algo independiente de la vida social del creador. Elias explica la excepcionalidad que representó Mozart a partir de la reconstrucción del proceso social en el que se insertó su breve y controvertida existencia. Vivió en un contexto histórico caracterizado por unas relaciones específicas entre la nobleza cortesana del imperio alemán y la pequeña burguesía que estaba a su servicio y de la que él era parte.

El hecho crucial es que Mozart vivió en un periodo de transición. Vivió el tiempo histórico que transitaba desde una figuración social en el que el arte era de tipo artesanal y el artista subordinaba su creación a las exigencias de las capas cortesanas —éstas eran las que en dicha estructura tenían el poder de determinar qué tipo de música o arquitectura podría hacer un burgués y hasta dónde podía innovar—, a otro tipo de figuración en el que el arte sería del “artista libre”, con creaciones para el mercado libre (un público que pagaba) y la posibilidad de sustentarse económicamente por sus propios medios como músico:

... la singularidad de la música de Mozart surgió, sin duda, de lo irrepetible de su talento. Pero la forma en que se desplegó este talento, cómo llegó a expresarse en sus obras, está relacionada hasta en sus más mínimos detalles con que él, un músico cortesano, había dado el paso hacia el ‘artista libre’ prematuramente, en un momento en que, aunque el desarrollo de la sociedad se lo permitiera, institucionalmente todavía no tenía preparado el terreno (Elias, 1998a, p. 52).

El sufrimiento de Mozart proviene de ese “prematuramente”. En efecto, no podía soportar la servidumbre con respecto a la corte de Salzburgo —mientras su padre sí se resignó a la situación de artista de artesano—, abandonó por ello la protección del príncipe obispo y marchó hacia Viena. En sus deseos y objetivos personales Mozart “anticipó la actitud y

la sensibilidad de un tipo de artista posterior” (Elias, 1989, p. 40), y lo pagó muy caro. Tras algunos intentos fallidos para conseguir una posición e ingresos seguros en la corte de algún príncipe, soñó con la posibilidad de ganarse la vida como *artista libre*, a través de los encargos ocasionales que pudieran llegarle, y así podría hacerse un lugar en el mundo artístico acorde a sus geniales capacidades. Pero tal idea de componer música con voz propia, liberado de la posición subordinada con respecto a la aristocracia cortesana y del canon musical que ésta imponía, no era más que un mero sueño en el ordenamiento social que le tocó vivir.

En efecto, las interdependencias que caracterizaban el momento histórico le permitían desear la situación de artista libre, puesto que es más que probable que Mozart hubiera percibido los vientos de protesta burgueses contra los privilegios de la nobleza cortesana (especialmente en París), pero no existían las posibilidades institucionales que garantizaran la materialización del proyecto de vida de artista liberado de la servidumbre cortesana, posibilidades con las que sí pudo contar Beethoven —habiendo nacido solo quince años más tarde—, aunque todavía de manera restringida. Este complicado y cambiante equilibrio de poder desde la perspectiva macro es la que en gran medida explica el microproceso biográfico que experimentó Mozart, y en el que terminó por consumirse. El conflicto que se daba en el ámbito social entre los cánones cortesano-aristocráticos y los burgueses penetró, como en el caso de muchos otros individuos, en toda la existencia social de Mozart. No se produjo el éxito en Viena, comenzó a sentirse un hombre derrotado por la vida y aparentemente murió con el sentimiento del fracaso de su existencia social.

La tragedia de Mozart se basa en gran parte en el intento de transgredir por sí mismo como persona, pero también en su creación, los límites de la estructura de poder de su sociedad, a cuya tradición estética se sentía todavía muy vinculado no sólo por su propia fantasía musical, sino también por su conciencia musical; y además es determinante que lo hiciera en una fase de desarrollo de la sociedad en la que las relaciones de poder tradicionales todavía estaban prácticamente intactas (Elias, 1998a, p. 25).

En todo momento se mantuvo en los términos de una batalla personal y por eso tuvo que perderla (Béjar, 1994). Al contrario que su padre, nunca aceptó su posición objetiva de persona de categoría inferior frente a la aristocracia y reivindicó su integridad y autonomía artísticas independientemente de su posición y origen social (aunque a diferencia de Beethoven, no invocó ninguna ideología humana universal para ello). Además de la rebelión individual contra su posición subordinada al servicio personal de la Corte, fue también una rebelión contra su padre, quien se adaptó al orden social y esperaba que su hijo hiciera lo mismo, sirviendo a una corte mayor que la de Salzburgo. Se ha hablado mucho sobre el hecho de que Mozart debió de conservar hasta su muerte los rasgos infantiles que lo caracterizaban, pero se olvida lo adulto que fue en su rebelión personal contra el señor al que servía y su propio padre, que Elias señala como proceso de maduración y “proceso civilizador personal”. En efecto, su marcha a Viena supuso la progresiva separación de su padre, quien había educado de manera estricta a su hijo no

sólo en el canon de la estética musical de la corte, sino también en el comportamiento y sensibilidad que correspondían al canon cortesano. Su padre reservaba la esperanza de conseguir ascender socialmente a través de su hijo, llenar de sentido su existencia a través de su vástago. Para el padre, su hijo seguía siendo un niño que le pertenecía y debía ser guiado por entero, y el hijo se sometió durante mucho tiempo a este esquema de relación (Elias habla de que en la escena psicoterapéutica se habla más de *madre posesiva* que *padre posesivo*). Se estableció en Viena como “artista libre” y se separó así de la omnipresencia de su padre, pero la emancipación total de Mozart vino con su decisión de casarse.

La ambivalencia cruza la existencia de Mozart: sentía repugnancia por el “arrastrarse” (frente a la aristocracia) que menciona en las cartas dirigidas a su padre, pero al mismo tiempo mantiene una fuerte necesidad de ser reconocido en los círculos aristocrático-cortesanos y de ser aceptado como un igual por medio de su creación artística (no por títulos nobiliarios). Vivió en dos mundos sociales (el mundo pequeño-burgués al que pertenecía y los círculos aristócratas a los que servía) y tal escisión también se tradujo en su estructura de personalidad: toda su creación lleva el sello del canon musical de los círculos cortesanos hegemónicos en toda Europa (aunque su fantasía individual lo llevó a desarrollar dicho canon hasta territorios que resultaban incomprensibles para el público aristocrático-cortesano); pero, en lo que respecta a sus conductas, siguió siendo una persona de los círculos “pequeñoburgueses” (donde las relaciones de afecto y de rechazo se producían de forma más directa). En sus apariciones públicas mostraba unas conductas no cortesanas que no se correspondían con su obra, y señala Elias que “con toda seguridad esta paradoja contribuyó notablemente a su fracaso social, al igual que a la marcha triunfal póstuma de su música” (Elias, 1998a, p. 117).

Elias nos señala que Mozart era una persona con una insaciable necesidad de amor y que “mucho en su música no es más que una forma constante de pedir afecto: la súplica de una persona que desde niño nunca estuvo del todo segura de si era realmente digna del amor de los otros que tanto le importaba; una persona que quizá, en cierto modo, no sentía un amor demasiado profundo hacia sí misma” (Elias, 1998a, p. 15). En su opinión, se podría hablar de una personalidad maníaco-depresiva con rasgos paranoides. Con todo, cuando las circunstancias externas empeoraron, en Mozart se hizo cada vez más pesado el sentimiento de no ser amado, el complicado equilibrio terminó por derrumbarse y, cada vez más solo, es posible que se abandonara y se dejara simplemente morir, señala Elias.

Toda la obra de Elias, así como el bello y trágico ejemplo de Mozart, es una muestra de las imbricaciones entre los cambios que afectan a las figuraciones (configuraciones sociales) y los impactos de dichos cambios en la personalidad. Es así que los conceptos de *habitus* y *figuración* están estrechamente vinculados: la creciente autocontención que se deriva de los procesos de civilización, va formando un *habitus* social, como parte fundamental de la personalidad de cada individuo. Es decir, con *habitus* Elias se refiere a aquellos aspectos de la personalidad que no son innatos sino adquiridos en el contexto relacional y social (otras veces Elias opta por otros conceptos similares como “ethos”, “actitud social” o “estilo de vida”). Dichos aspectos representan la base que guía la acción

de los individuos en el seno de una determinada *figuración*. *Figuración* y *habitus* son, pues, las dos caras de una misma moneda:

... es imposible entender la civilización del comportamiento y el cambio correspondiente de la conciencia y de la organización de los impulsos de los seres humanos [*habitus*] sin estudiar el proceso de la constitución del Estado y de la centralización progresiva de la sociedad [entramado de interdependencias y relaciones humanas, *figuración*]... (Elias, 1989, p. 261).

La fortaleza y consistencia del *habitus* será mayor cuánto más larga y continua haya sido la cadena generacional dentro de la que tal *habitus* ha funcionado y, por ello, se ha transmitido de generación a generación sin cambios importantes (Elias, 1989, p. 244-245). Elias pretende superar así la típica oposición entre individuo y sociedad, tanto en el ámbito de la sociología como en la psicología. “El *habitus* se expresa en los códigos de conducta y de sentimientos individuales, cuyos patrones se transforman con el cambio de las generaciones y denotan las disposiciones compartidas por la mayoría de los miembros de una sociedad. Los *habitus individuales* se refieren a las disposiciones emocionales y de conducta específicos de una persona” (Zabludovsky, 2007, p. 69).

Las reglas de urbanidad que son interiorizadas por los sujetos y que analizaremos en el siguiente apartado, están en la base de la noción del individuo como ser aislado, como ser independiente. La interiorización de los controles civilizatorios hacen que dichos controles comiencen a funcionar de manera inconsciente y automática, ahondando en la experiencia que el sujeto tiene de sí mismo como sujeto autosuficiente. Se va reforzando así, con la inestimable ayuda de la cultura psicológica, la rentable ficción de que las personas existen, deciden y actúan en la más absoluta independencia, olvidando que el margen de decisión de un individuo depende de la estructura social, puesto que las oportunidades de acción son distintas en función de la posición social que se ocupe (por ejemplo, para quienes ejercen funciones directivas y para quienes ocupan posiciones más bajas en la escala social) y de la época histórica en la que se ubica la existencia individual. La estructura de personalidad contemporánea se basa en determinado ideal del yo, en el afán por destacar, por valerse por sí mismo y por satisfacer los propios anhelos en base a las cualidades y méritos personales, y Elias mostró que tal estructura es el producto de un largo aprendizaje social y constituye el debilitamiento de la identidad del nosotros (Varela, 1994). Dicha noción individualista hace más difícil que comprendamos los procesos por los cuales se han modificado las relaciones entre las personas, así como entender hasta qué punto son importantes para los seres humanos las relaciones con otros seres humanos.



### 1.1.3 El proceso de la civilización: hacia el autocontrol conductual y emocional

Buena parte de los escritos eliasianos analizan pequeños detalles de la vida cotidiana y de los comportamientos humanos, y dichos detalles van adquiriendo significación sociológica y política. Como ya hemos señalado, la aportación eliasiana puede ser leída como el intento de llevar a cabo una psicología bien informada por la sociología y la historia; o también como “una síntesis sumamente original entre sociología histórica y psicoanálisis” (Zabludovsky, 2007, p. 30). Además de estas tres disciplinas mayores — la psicología, la sociología y la historia—, encontramos importantes huellas ligadas a la ciencia política, la economía, la antropología y las relaciones internacionales. Estamos, pues, ante un autor para el que las divisiones tradicionales de las ciencias sociales son un obstáculo y para el que es imposible establecer límites claros entre las distintas disciplinas. Es por ello que establece objeciones serias a la especialización en ciencias sociales.

El proceso de la civilización es el tema más importante de la obra de Elias, y está contenida en tres de sus obras fundamentales: *La sociedad cortesana*, *El proceso de la civilización* y *Los alemanes* (esta última está compuesta por una serie de ensayos y conferencias realizadas a partir de los años sesenta). En las siguientes líneas realizaremos una exposición de sus ideas fundamentales, pues es esta aportación la que está en la base del trabajo empírico que expondremos.

Elias explica cómo se le planteó la problemática y el estudio del proceso civilizador en un significativo pasaje —curiosamente en una nota a pie de *Los alemanes*— que merece citarse *in extenso*:

De hecho, el problema de la civilización se me planteó en un principio como un problema completamente personal en conexión con el gran colapso del comportamiento civilizado, con el impulso de la barbarie que tuvo lugar ante mis propios ojos en Alemania y que había resultado algo absolutamente inesperado e inimaginable. En realidad, en la época del nacionalsocialismo, una tendencia latente a ‘soltarse las riendas’, a ‘dejarse ir’ y al relajamiento de la propia conciencia, a la rudeza, a la grosería y a la brutalidad (...) se formaliza y se convierte en un tipo de comportamiento estatalmente estimulado y exigido. Cuando el problema del impulso a la barbarie en Alemania se convirtió en mi preocupación principal, cuando empecé a escribir mi libro sobre la civilización, me pareció ya muy insatisfactorio analizar esta gravísima ruptura de los controles civilizatorios como un problema de politología en el sentido de doctrinas partidarias, es decir, como hoy se expresaría con un poco de vergüenza, como un problema de fascismo. Con ello resultaba muy difícil explicar algunos de sus aspectos centrales. (...)

Me pareció que, en realidad, no sabíamos en absoluto cómo y por qué tiene lugar las modificaciones del comportamiento y la forma de pensar y de sentir, en el sentido de un proceso de civilización en curso del desarrollo, en primer término, de la humanidad y luego, restringiendo un poco nuestra visión, en el caso del desarrollo europeo en particular. En una palabra: no puede entenderse el colapso del comportamiento y de las formas de sentir y pensar civilizados mientras no se haya comprendido y explicado cómo es que se llegó en las sociedades europeas a la transformación, al desarrollo de un comportamiento y formas de pensar y sentir civilizados. (...)

El problema que se me planteaba era, por lo tanto, el de explicar y hacer comprensible el desarrollo de estructuras de la personalidad y, en especial, de la conciencia o del autocontrol que representan una norma de humanidad que va mucho más allá de la que existía en la antigüedad y que, en consecuencia, reacciona espontáneamente con horror y consternación ante un comportamiento como el de los nazis o ante acciones parecidas en otros pueblos (Elias, 1999, p. 41-43, nota a pie).

El proceso civilizador viene, pues, íntimamente ligada a la idea de restricción de las conductas y las emociones. En su aparato teórico, Elias distingue cuatro grandes tipos de restricciones:

- Aquellas restricciones que se derivan de la fisiología (hambre, necesidad de afecto, instinto sexual, odio y enemistad).
- Aquellas que se derivan de los eventos naturales no humanos, como por ejemplo los eventos meteorológicos.
- Aquellas que se derivan de la convivencia entre los seres humanos, es decir, restricciones heterónomas, originadas por los propios seres humanos en las relaciones entre sí.
- Por último, las restricciones autónomas, es decir, las restricciones individuales basadas en el autocontrol.

Lo que nos interesa en particular es que, dicho en general, el primer tipo de restricciones hace referencia a restricciones universales en la medida en que atañen a todos los seres humanos, y las del segundo tipo son también compartidas por los humanos que comparten nicho ecológico. Por el contrario, las del tercer y cuarto tipo son las restricciones sujetas a cambios, es decir, aquellas social e históricamente contingentes. Lo que significa el proceso de civilización es que cambia la proporción entre restricciones heterónomas y autónomas —ambas son de origen social, no innatas—, de forma que las coacciones externas van transformándose en autocoacciones. Lo que está en la base es la idea de que el aprendizaje del autocontrol es un universal humano, el cual se basa en la existencia de una disposición biológica a controlar los impulsos; es decir, poseemos por naturaleza el potencial (natural) para el autocontrol, las personas no son civilizadas por naturaleza.

Es así que concibe la sociedad como fundamentada en distintos grados de control y autocontrol, haciendo referencia a tres ámbitos estrechamente imbricados: el control sobre los fenómenos naturales no humanos (da lugar a la tecnología); el control sobre las relaciones interpersonales y sobre la vida en sociedad (el ámbito de la organización social); y el dominio que los humanos ejercen sobre sí mismos (el proceso de civilización). Es esta última cuestión la que más interesa en este trabajo. Con la emergencia de las sociedades modernas, un mayor grado de autodominio se irá convirtiendo en la pauta a seguir en lo que respecta a la regulación del comportamiento.

El concepto de “proceso de civilización” hace referencia, por tanto, a un cambio decisivo del comportamiento humano, en la dirección hacia un creciente autocontrol o autocontención de los impulsos. La causa de ello habría que encontrarla en las importantes transformaciones en la organización social, como son la creciente división de funciones, la formación de los monopolios de la violencia física en manos del Estado y la formación de los monopolios fiscales, y, en suma, la creciente interdependencia entre los seres humanos, con la conformación de unidades sociales cada vez más amplias. Todo ello produce cambios en la conducta de los individuos hacia un mayor autocontrol, y aumentan los umbrales de la vergüenza, del pudor y del desagrado<sup>4</sup>. En lo que respecta a la autocontención de la agresividad, Elias lo expresa así:

La agresividad de hoy es restringida y sujeta, gracias a una serie considerable de reglas y convicciones que han acabado por convertirse en autocoacciones. La agresividad se ha transformado, “refinado”, “civilizado”, como todas las demás formas de placer y únicamente se manifiesta algo de su fuerza inmediata e irreprimible bien sea en los

---

<sup>4</sup> Elias define la “vergüenza” como una excitación específica, “una especie de miedo que se manifiesta de modo automático y habitual”. Si lo vemos de manera superficial, “es un miedo a la degradación social o, dicho en términos más generales, a los gestos de superioridad de los otros”. Pero, al mismo tiempo, “también es una forma de disgusto y de miedo que se produce y se manifiesta cuando el individuo que teme la supeditación no puede defenderse de este peligro mediante un ataque físico directo u otra forma de agresión”. Es decir, se trata de una indefensión frente a la superioridad de los otros que “no surge directamente de la amenaza que supone la superioridad física de los demás; en el caso de los adultos, “esta indefensión se produce por el hecho de que los seres humanos cuya superioridad se teme, se relacionan con el super-yo de la persona indefensa y atemorizada, con el aparato de autoacción modelado en el individuo gracias a la acción de aquellos de quienes él dependía y que ejercían sobre él cierto grado de poder y de superioridad”. Es por ello que “quien la padece está haciendo o piensa hacer algo que le obliga a incurrir en contradicción con las personas a las que se encuentra unido de una u otra forma y consigo mismo”. Por tanto, “el miedo a la infracción de las prohibiciones sociales se convierte en vergüenza con tanta mayor intensidad y nitidez cuanto más claramente se han transformado en autocoacciones las coacciones externas y cuanto más amplia y diferenciada es la gama de autocoacciones que se impone al comportamiento del individuo” (Elias, 1989, p. 499-500).

El desagrado, por su parte, constituye “la contrapartida inseparable de los sentimientos de vergüenza”. Elias señala que “si los sentimientos de pudor se originan cuando una persona atenta contra los mandatos del yo y de la sociedad, el desagrado se produce cuando algo ajeno al individuo afecta a sus zonas de peligro, a formas de comportamiento, a objetos, inclinaciones que previamente su medio ha revestido de temor”. Así, “el desagrado es una excitación de disgusto o miedo que surge cuando otra persona quiebra o amenaza con quebrar la escala de prohibiciones de la sociedad representada por el super-yo” (Elias, 1989, p. 503).

sueños, bien en explosiones aisladas que solemos tratar como manifestaciones patológicas (Elias, 1989, p. 230-231).

Recientemente, el historiador francés Gérard Noiriel ha escrito una historia popular de Francia —al estilo de la *Historia popular de Estados Unidos* escrita en 1980 por el profesor universitario Howard Zinn—, y en ella explica la ferocidad de la represión contra los pobres y vagabundos en la sociedad parisina del siglo XV (bajo un sistema judicial y un aparato policial que se ceban en los sectores inferiores de la jerarquía social): penas que iban desde el marcado con un hierro candente, orejas cortadas, una mujer enterrada en vida por haberle robado a su señor, etc<sup>5</sup>. La perspectiva histórica nos muestra, pues, también una mayor agresividad institucionalizada, que igualmente puede observarse en la historia de las formas de tortura.

En todo caso, el hecho de que aumente el grado de autocontrol y disminuya el heterocontrol no significa que en las sociedades primitivas no haya ningún tipo de autocontrol sobre las conductas y las emociones. Se trata de un proceso que no tiene un punto cero —en contra del planteamiento de Freud—, como tampoco tiene un punto final. De la misma forma que no existe un ser humano absolutamente incivilizado, no existe un ser humano libre de toda restricción heterónoma. Se trataría de dibujar la dirección que marca la historia:

Hasta donde sé, no existe ninguna sociedad donde el dominio de los impulsos fisiológicos elementales de las personas se deba exclusivamente a restricciones heterónomas, esto es, al temor o la presión de otras personas. En todas las sociedades que conocemos, lo que la restricción heterónoma de la primera educación infantil proporciona es un modelo de restricción autónoma. Pero en sociedades más simples y, de hecho, en las agrícolas de todo el mundo, el aparato autorre restrictivo es relativamente débil y, si podemos llamarlo así, lleno de huecos, si se compara con el desarrollo en las sociedades altamente diferenciadas (Elias, 1999, recogido de Romero 2013, p. 226)

El individuo somete sus conductas y afectos a unas restricciones cada vez más interiorizadas. Como ya hemos señalado, en Elias la psicogénesis va de la mano de la sociogénesis. Así, el control de la agresividad y del ejercicio de la violencia está directamente relacionada con la conformación de los Estados, es decir, con la conformación del monopolio de la violencia física legítima, siguiendo la definición weberiana del Estado moderno<sup>6</sup>. El ejercicio de la violencia física pasa de ser un privilegio de guerreros rivales a la centralización y monopolio en manos del Estado.

---

<sup>5</sup> Véase G. Noiriel, “Historia popular de Francia”, en *Le Monde Diplomatique (en español)*, nº 274, agosto de 2018, p. 16-17.

<sup>6</sup> El Estado moderno se convierte en una organización que, en un territorio determinado, legisla y hace cumplir la ley de forma exitosa, mediante el monopolio del uso legítimo de la violencia.

Como propone Mennell (2009), si lanzáramos una mirada a la Europa Occidental de hace mil años, nos encontraríamos con un mosaico de pequeños territorios, cada uno de ellos gobernado —entiéndase, protegido y explotado al mismo tiempo— por algún señor local. A través de un largo proceso de muchos siglos, fueron emergiendo territorios de mayor tamaño, siempre por un violento juego de eliminación: siendo la tierra la principal fuente de poder, los caudillos locales luchaban por hacerse con mayores cantidades de territorio, y sería del todo suicida que en esas luchas de eliminación alguno de estos señores ejerciera como amante de la paz. La guerra y la agresión eran la base de la supervivencia, y en la medida en que mayores territorios eran internamente pacificados, la guerra entre territorios se daba a una escala cada vez mayor (Mennell, 2009, p. 15-16)<sup>7</sup>.

La constitución de los Estados-nación que hoy conocemos, ha sido por lo general un proceso altamente violento, cargado de guerras y sangre, cimentado en la eliminación física del contrario o en su violenta asimilación. Sería un error pensar que las guerras eran el resultado del carácter agresivo de la personalidad de los guerreros. De la misma forma, sería muy equivocado pensar que la civilización de las conductas y las emociones se produce por un ideal humanizador o por alguna otra causa voluntaria. Son las condiciones sociales en evolución las que, no solo permiten, sino que obligan a unas determinadas formas de actuación. En la medida en que se van consolidando los territorios internamente pacificados, las condiciones sociales permiten y obligan a una regulación distinta de los comportamientos y las emociones para una adaptación exitosa:

Cada gran paso de la civilización, sea cual sea la fase de la evolución de la humanidad en el que se produzca, representa un intento del ser humano de refrenar en el trato con los demás sus impulsos animales indomables que forman parte de su naturaleza, mediante impulsos contrarios socialmente determinados o, según el caso, de transformarlos por medio de la cultura o por un proceso de sublimación. Esto les permite vivir consigo mismos y convivir con los demás sin estar expuestos constantemente a la necesidad imperiosa e indomeñable de sus emociones animales tanto ante las de los demás como ante las propias. Si las personas siguieran siendo, aun durante su crecimiento, esos seres instintivos inamovibles que son de muy pequeños, sus posibilidades de supervivencia serían muy escasas. Permanecerían sin los medios adquiridos de orientación para conseguir alimentos, se transmitiría sin oposición el deseo irreprímible momentáneo

---

<sup>7</sup> Se podría abordar el asunto en el actual mundo globalizado. Según Mennell, después del ataque *yihadista* contra las Torres Gemelas en septiembre de 2001, Estados Unidos reclamó para sí el derecho a intervenir en cualquier parte del mundo, y estuvo cerca de proclamar el monopolio de uso legítimo de la fuerza alrededor del mundo entero. En cierta forma, Estados Unidos ya constituye una especie de gobierno mundial (aunque crecientemente cuestionado por los países emergentes), gracias a su enorme gasto y poderío militar, con bases militares distribuidas en todo el mundo, y reclamado en muchos ámbitos la jurisdicción extraterritorial de sus leyes, mientras se niega a aplicar en su territorio otras leyes internacionales de organismos multilaterales como la Organización de las Naciones Unidas (Mennell, 2009, p. 18).

de cada exigencia y con ello serían una carga permanente y un peligro tanto para los otros como para sí mismos. (Elias, 1998a, p. 62).

Más allá de su visión sobre el Estado moderno como monopolio de la violencia legítima, es un hecho incontrovertible que Elias bebe de las aportaciones de Max Weber en lo que se refiere a la *disciplinización del yo* como formación de larga duración de los sujetos en Occidente. Es decir, Weber habló de una creciente disciplina a la que se (auto)sujetaban los individuos, a través de prácticas reflexivas y conscientes, debido en gran medida a las ideas religiosas. Señaló la *afinidad electiva* que existía entre, por un lado, el espíritu del capitalismo y, por otro, la ética protestante, una ética basada en el ascetismo (la renuncia al placer inmediato y el autocontrol activo de los impulsos) y la supervisión sistemática y permanente de la conducta. Todo ello iba de la mano de una creciente burocratización y racionalización del mundo. Sin embargo, para Elias la modernidad no se caracteriza por la emergencia y creciente dominio de una determinada racionalidad (formal-instrumental) como Weber señaló, sino por el grado de autocontención del comportamiento. La racionalización es parte del proceso de civilización, pero éste es más amplio, puesto que no solo se refiere al mundo de las ideas y los pensamientos (contenidos de la conciencia), sino también a los cambios acaecidos en la estructura impulsiva de los sujetos (plano en el que Weber no insistió tanto):

Para el proceso de civilización, la “racionalización” del comportamiento es tan importante como esa modelación peculiar de la economía instintiva que acostumbramos llamar “vergüenza” o “escrúpulos”. Se trata de dos aspectos de la misma transformación psíquica: el intenso movimiento de racionalización, y el no menos intenso avance del umbral de la vergüenza y de los escrúpulos que se hace especialmente manifiesto a partir del siglo XVI en los hábitos de los hombres occidentales (Elias, 1989, p. 499).

Es así que las personas moderan crecientemente su comportamiento anticipando aquello que los demás puedan pensar. Tal hecho está íntimamente emparentado con la autorregulación de la conducta en base al “miedo al qué dirán” (Mennell, 2009).

Elias centra su análisis, por tanto, en las estructuras de personalidad históricamente conformadas; en las actitudes, en los afectos, en los valores y en los comportamientos. Nos relata las transformaciones que el aparato psíquico ha experimentado a lo largo de la historia, hacia una mayor civilización. Señalaremos que en la obra de Elias este proceso no es portador de ninguna valoración moral, de manera que lo “no civilizado” no comporta una apreciación peyorativa.

La evolución histórica lleva a que los señores feudales fueran perdiendo poder a favor de una corte centralizada como elemento fundante de los estados-nación, con una progresiva centralización/monopolio de la violencia y de la fiscalidad<sup>8</sup>. Se deslegitima la función

---

<sup>8</sup> Fuera del marco europeo, un ejemplo de la falta de monopolio de la violencia por parte del Estado lo encontramos en la aristocracia esclavista del sur de lo que hoy conocemos como Estados Unidos. Los duelos eran habituales, puesto que tal como sucedía en la Alemania del siglo XIX, ser juzgado digno de dar satisfacción en un duelo se volvió un criterio muy importante para ser miembro de la clase alta. Y al igual

guerrera del estamento nobiliario (en parte por nuevas técnicas guerreras, como las armas de fuego y la contratación de mercenarios), muchos de los nobles terratenientes se arruinan (por endeudamiento o colapso), y así pasan progresivamente a depender del favor real para mantener su alto nivel económico (favor real en forma de pensiones, tierras o cargos públicos). Se produce así la centralización del poder en monarquías absolutas y el proceso de acortamiento, en base al “mecanismo real” que mantiene el equilibrio entre la nobleza cortesana y la burguesía ascendente.

Bajando más al detalle, Elias describe el proceso de la siguiente forma:

“Un señor feudal ha acabado ganando el predominio sobre todos sus competidores y el señorío sobre todas las tierras. Y esta disposición sobre las tierras se monetariza y se comercializa cada vez más. Este cambio se manifiesta en el hecho de que el Rey posee un monopolio de imposición y recaudación de gravámenes sobre todo el país, de forma que acaba disponiendo del ingreso mayor de todo el reino. Un Rey poseedor y donante de tierras se ha convertido en un Rey poseedor y donante de rentas monetarias. Por esta razón, el Rey consigue siempre quebrar el círculo fatal del señor que domina sobre una economía natural. (...) El Rey centraliza los ingresos de todo el país y reparte a su antojo y en interés de su poder este flujo de dineros, de forma tal que en todo el reino hay una enorme cantidad de gente, cada vez mayor, además, que depende directa o indirectamente del capricho del Rey y de los pagos monetarios de la administración de la Hacienda real. (...) El monopolio fiscal, conjuntamente con el monopolio de la violencia física, constituyen la columna vertebral de esta forma de organización” (Elias, 1989, p. 443-444).

Elias estudió la sociedad cortesana —en concreto la sociedad cortesana francesa de la época de Luis XIV, como una de las últimas grandes configuraciones no burguesas en Occidente—, para así poder comprender mejor la especificidad de la sociedad burguesa, urbana e industrial. Para ello, estudiará de manera minuciosa las estructuras habitacionales —en la medida en que las estructuras habitacionales de los nobles en la Corte permite comprender las estructuras sociales—, la arquitectura y las normas de etiqueta que imperan en ese entramado social constituido por un monarca soberano y su amplia corte. Con todo ello Elias llega a la descripción del *ethos* cortesano, basado en características muy distintas, incluso opuestas, al *ethos* burgués: el lujo y el gasto excesivo que garantizaba el prestigio (la base de su identidad y existencia social) y una débil frontera que separa lo público de lo privado. Una de las claves reside en que para formar parte de la Corte no era suficiente con haber nacido en ella, al mismo tiempo era necesario que los demás miembros cortesanos ratificaran dicha posición, y para ello el noble

---

que los *Junkers* prusianos en Europa, los propietarios de las plantaciones sureñas gobernaban autocráticamente su propiedad, de modo que “tenían el derecho de juzgar y hacer cumplir sus fallos en sus propiedades, con poca o ninguna interferencia del gobierno”; de igual forma, las autoridades estatales tampoco intervenían en las relaciones entre los negros y sus amos blancos” (Mennell, 2009, p. 9).

cortesano debía desarrollar un comportamiento adecuado a las normas de la sociedad cortesana, orientadas a la diferenciación con respecto al resto de la población. Hablamos de orientar la conducta correctamente en relación a la etiqueta y el ceremonial, y al lujo y gasto suntuario vinculados a la posición social.

Por tanto, en el proceso de acortesamiento, antiguos guerreros que se formaban principalmente para la guerra se convirtieron en cortesanos que competían entre sí por los favores del soberano. Hablamos de una dura pugna por oportunidades de poder, con el objeto de mantener sus privilegios y su distancia con respecto a otros grupos sociales, llevando a cabo una vida de acuerdo con su “honor” (vivir de rentas y no realizar ningún trabajo profesional)<sup>9</sup>. De esta forma, se generó una intensa y minuciosa vigilancia mutua entre los miembros de la sociedad cortesana, que los llevaba a una regulación cada vez más intensa del propio comportamiento y de los otros, una atención más elevada sobre sí mismos y un autocontrol más exigente de sus expresiones, lenguaje, vestimenta, gestos habituales en la conversación, movimiento del cuerpo al caminar, etc. Es decir, los cambios en la estructura social provocan notables cambios en los comportamientos y en la estructura impulsiva y afectiva de los humanos implicados. La buena sociedad debía distinguirse de la mala sociedad (reuniones vulgares y sociedad provinciana), a través de las formas agradables, la finura, la amabilidad, el buen gusto, los modales finos y el arte de la consideración. Elias analiza los rituales formales —normas de etiqueta y estructuras habitacionales— porque son la expresión de las relaciones de poder y de las luchas por las oportunidades de prestigio y poder. En tales procesos encontramos la génesis de la subjetividad moderna, y la sociedad cortesana y sus formas se convirtieron en la cultura determinante de muchos países.

Por tanto, en la sociedad cortesana se desarrolla una minuciosa atención de las manifestaciones de uno mismo y de los demás. Se impone la observación pormenorizada de toda la conducta. Elias señala que Saint-Simon ya reflexionó sobre la enorme importancia de la autoobservación de la propia conducta en el contexto cortesano. He aquí las palabras de Saint-Simon citadas por Elias:

Un hombre que domina el juego de la corte es dueño de sus ademanes, de sus ojos y de su semblante; ha de ser profundo, impenetrable, disimula las malas intenciones, sonrío a sus enemigos, controla su genio, disfraza sus pasiones, contradice a su corazón, habla, actúa en contra de sus sentimientos (citado en Elias, 1982, p. 142-143).

---

<sup>9</sup> En esta configuración social sale fortalecida la figura real. Por un lado, los nobles necesitaban de los reyes para mantenerse como clase social privilegiada frente a la pujante y cada vez más rica clase burguesa, puesto que sufrían una precaria situación financiera (la vida en la Corte era la única vía que le permitía a la nobleza contar con las oportunidades de dinero y poder que posibilitasen la vida aristocrática). Por otro, la burguesía necesitaba al rey como protección frente a las amenazas y privilegios de la nobleza. El rey se sitúa así en una posición equidistante que dirime las pugnas entre ambos grupos sociales, dado que ninguno de ellos es capaz de conseguir la victoria sobre el otro. Es lo que le permite al soberano gobernar de una forma cada vez más absolutista.



Cualquier gesto o ademán fuera de lugar, cualquier conducta o actitud desmedida podía ser causa de desprestigio y, en el juego de las intrigas cortesanas, privar a la persona de las oportunidades de poder, o condenarla a la pérdida de la posición social. Elias muestra la radical importancia de la observación de la conducta propia o ajena, y lo peligroso de desatenderla, a través de la descripción de La Bruyère, escritor y moralista francés del siglo XVII:

Que el favorito se cuide puesto que si me hace esperar menos que de ordinario en su antecámara, si muestra una expresión más abierta, si frunce menos el entrecejo, si me escucha con mayor atención y si me acompaña un trecho mayor, pensaré que comienza a descender y estaré en lo cierto (recogido de Elias, 1989, p. 483)

Junto a esta exigencia cortesana de observar lo propio y ajeno que Elias denominó proceso de “psicologización” —la imagen que el individuo tiene del individuo se hace más matizada y comienzan a tener gran importancia las conexiones psicológicas y las observaciones personales—, se desarrolló un proceso de “racionalización” que implica una mayor capacidad de prever las consecuencias de la propia acción, dadas las importantes implicaciones que tenía cualquier desliz. Como consecuencia de ello, también se produjo una dilación en la respuesta conductual humana. Es decir, se requiere de la capacidad de no ceder sin más a los impulsos y de calcular a largo plazo. Esto era algo impensable en la estructura afectiva y conductual del noble guerrero, puesto que en la red de interdependencias que conocemos como sociedad feudal, el exceso de tales habilidades hubiera supuesto el hundimiento del individuo.

En consecuencia, la figuración que conocemos como sociedad cortesana impone a los individuos de la misma una poderosa autoacción afectiva para hacerse con las oportunidades de prestigio y poder. Se da una progresiva interiorización de las coacciones en las estructuras de personalidad, de forma que la autoobservación y autoacción pasa de ser un esfuerzo consciente a convertirse en parte de la personalidad de la nobleza y alta burguesía insertas en dicha figuración social. Se convierte en una “segunda naturaleza”. La máscara empleada en el espacio público termina por naturalizarse y convertirse en el rostro verdadero (García Martínez, 2006, p. 68-69).

Elias explica la génesis del romanticismo a partir de las claves del proceso civilizatorio: frente a la exquisita atención a la conducta (propia y ajena) y el estricto control de los impulsos que exige la sociedad cortesana, se produce una añoranza y una imagen idealizada del pasado rural en el que no existían dichas coacciones. La vida campestre se convierte en símbolo de naturalidad y simplicidad sin coacciones, y así surgen las lecturas románticas y nostálgicas que ensalzan la vida de los pastores frente a la vida artificial de las capas superiores. La ambivalencia es evidente: quisieran escapar de las opresiones que impone la sociedad cortesana, pero salir de dicha jaula supondría perder los privilegios y la superioridad que los distingue, por lo que los vínculos que atan al cortesano se ubican en su propio interior.

De similar manera, el surgimiento del amor romántico es, para Elias, fruto de las autoacciones que inhiben la espontaneidad. Es así que las “buenas maneras” logran establecer un protocolo que permite postergar el placer y fabricar el sentimiento que se entiende como “amor romántico” (Elias, 1982, p. 322). Se trata de un claro distanciamiento entre los amantes. Del mismo modo, la naturaleza, el entorno natural, acaba distanciándose del sujeto que la observa y deja de ser el espacio inmediato para la interacción espontánea; de ahí que la estética romántica otorgue gran importancia al paisaje y a la contemplación de la naturaleza.

De esta forma, especialmente en *La sociedad cortesana*, nuestro autor construye una forma de ejercitar el poder por el cual se subrayan las enormes autoacciones a las que deben autosometerse los poderosos. Éstos terminan siendo esclavos de sí mismos, puesto que la “nobleza obliga”. Un rey poderoso posee grandes oportunidades de poder y es por ello que tiene un campo de decisiones mayor que cualquiera de sus súbditos, pero en la visión eliasiana el hecho de ser considerado “más libre” no supone que “libre” signifique “independiente de los demás seres humanos”.

La obra *El proceso de la civilización* constituye el marco de reflexión en el que se ubicarán la mayoría de sus investigaciones posteriores, y representa una ampliación de las tesis civilizatorias planteadas en *La sociedad cortesana*, ligando los cambios en la estructura social y las transformaciones en la estructura de la personalidad. Esta línea de trabajo produjo una ruptura con los estudios sobre mentalidad y sobre el comportamiento que aquel tiempo estaban realizando los psicólogos de lengua inglesa.

En esta obra magna, nuestro autor analiza los manuales de buenas maneras de la Edad Media y del Renacimiento, que tratan temas como los que siguen: la compostura en la mesa, las formas de sonarse la nariz, las formas de escupir, las actitudes frente a las necesidades naturales, el comportamiento en el dormitorio, las relaciones entre hombres y mujeres, o los cambios en las pautas de agresividad y el uso de la fuerza. Es decir, analiza los cambios que se producen a nivel de la vida cotidiana de las personas y los vincula con las grandes transformaciones de la sociedad.

Por ejemplo, uno de los libros de etiqueta del siglo XII señala que, tras haber mordido el pan, los campesinos vuelven a mojarlo en la fuente, pero las gentes de bien no hacen tales cosas. O en textos de los siglos XV y XVI se dice que no se debe chuparse los dedos o secárselos en la ropa. En textos posteriores del siglo XVII se señala que en otros tiempos uno podía sacarse de la boca lo que no podía comer, pero ya es considerado una grosería. Elias también analiza los consejos relacionados con la satisfacción de las necesidades naturales y la expulsión de ventosidades: en el siglo XVI se aconseja esconder el ruido con una tos, y en el XVIII ya se considera una gran falta de educación dar salida a los vientos, “por arriba o por abajo, aunque no se haga ruido alguno”. En relación al modo de escupir, es también evidente la creciente prohibición de conductas antes habituales: en la Edad Media se prohibía escupir estando en la mesa (“por encima de la mesa ni en la mesa”, “cuando estés lavándote, escupe fuera de la palangana”), para pasar en el siglo XIX a considerar que escupir es siempre una costumbre desagradable, ordinaria y

horrible. Con respecto al acto de orinar, en las reglas de la Corte de Braunschweig del año 1589 se ruega que “nadie, sea quien sea, ensucie con orina u otras porquerías las escalinatas, las escaleras, los pasillos y los aposentos antes, durante o después de las comidas”. Se insiste en que “lo que tiene que hacer para satisfacer las necesidades naturales, es ir a los lugares habituales y apropiados” (Elias, 1989, p. 173).

La idea fundamental reside en que los ruegos y consejos señalan cuáles eran los comportamientos habituales de las personas en aquel tiempo, lugar y contexto. Es decir, si se explicitan determinadas prohibiciones es porque realmente las conductas eran las que eran; el hecho de que determinados consejos vayan desapareciendo con el tiempo es la señal de que la sensibilidad ordinaria ya ha alcanzado determinado umbral y no hace falta explicitar ninguna prohibición. Las prohibiciones de las conductas inicialmente se referían a aquellas situaciones en las que las personas se encontraban con otras personas de igual rango o superior, por lo que cabe imaginar que la desinhibición es muchos más clara y explícita en los otros casos. Téngase en cuenta, además, que buena parte de los consejos están dirigidos a las personas de cierta clase, por lo que cabe imaginar que los hábitos de la gran mayoría estarían muy por debajo del umbral de “buenas maneras” que marcan dichos consejos. En cuanto a las razones que justifican la prohibición, en algunos casos se trata de consideraciones morales (conductas que se prescriben como ‘decentes’ o ‘indecentes’), mientras que otros casos se hace referencia a razones de tipo médico o higiénico, de carácter más “racional”, por decirlo así.

Elias construye un cuadro ciertamente interesante sobre los humanos y sus formas de actuar y sentir en periodos históricos anteriores al advenimiento de la modernidad. Las manifestaciones de los hombres medievales eran, en general, más espontáneas y más libres. Elias habla de una estructura de personalidad más cercana a la del infante<sup>10</sup>:

Las personas solían aliviarse allí donde les venía la necesidad. El grado de contención y regulación de los impulsos que unos adultos esperaban de otros no era mucho más grande que la que se imponía a los niños. La distancia que separaba a los adultos de los niños, en comparación con la de hoy, no era muy grande (Elias, 1989, p. 182).

Si cualquiera de nosotros, como habitante de las sociedades europeas del siglo XXI, realizase un viaje en el tiempo a un contexto de relaciones humanas típico de la Edad Media, el experimento pondría a prueba, sin duda ninguna, su sensibilidad. Eso mismo sería un claro síntoma del avance del proceso civilizatorio que hemos experimentado. Pensemos, por ejemplo, en qué supondría entrar en el comedor de una fonda alemana del siglo XV o XVI —un periodo de transición en la que la antigua clase nobiliaria caballeresco-feudal comenzaba su decadencia mientras la nueva cortesano-absolutista

---

<sup>10</sup> Esta idea del individuo pre-moderno como más cercano a la psicología infantil ha sido posteriormente desarrollada por Georg W. Oesterdiekhoff, haciendo converger la aportación de Elias con la psicología piagetiana.

comenzaba a gestarse—. Dicho escenario fue descrito por Erasmo de Rotterdam, y Elias lo resume de la siguiente forma:

... de 80 a 90 personas se sientan juntas y no sólo el pueblo bajo, como subraya el autor, sino también los ricos, los nobles, los hombres, las mujeres, los niños, todos mezclados. Y cada uno hace lo que le parece necesario en ese momento. Uno lava sus vestimentas y cuelga los trapos húmedos cerca de la estufa. Otro se lava las manos; pero el barreño está tan sucio que sería preciso un segundo barreño para limpiarse a su vez del agua del primero. Todo huele a ajo o a otras cosas desagradables. Cada cual escupe donde le parece. Uno se limpia las botas en la mesa. Entonces se sirve la mesa. Todos mojan su pan en la fuente común, lo muerden y vuelven a mojarlo. Los platos están sucios, el vino es malo y, si alguien quiere conseguir uno mejor, el ventero le dice: “He hospedado ya a suficientes nobles y condes. Si este lugar no os place, buscáos otro”. El extranjero encuentra dificultades especiales. Para empezar, los otros le miran de modo fijo e ininterrumpido, como si fuera algún animal fabuloso de África. Por lo demás, esta gente no cree que haya más seres humanos que los nobles de su propia tierra.

En el local hace demasiado calor. Todo el mundo suda y transpira y se seca el sudor con la mano. Seguramente hay varias personas que tienen alguna enfermedad oculta [se hace mención a la sífilis] (Elias, 1989, p. 117)

García Martínez también se pone en situación y plantea qué supondría para un ciudadano de nuestras sociedades ubicarse, desde nuestra actual sensibilidad claro está, en un contexto propio de un tiempo histórico pasado: “Sentarnos a la mesa con una persona adulta que coma con las manos, escupa repetidamente o devuelva al plato alimentos ya masticados causaría en nosotros no sólo aversión y repugnancia ante tales conductas, sino que posiblemente a más de uno le quitaría las ganas de continuar comiendo” (García Martínez, 2006, p. 98).

Lo mismo sucede con las conductas agresivas y aquellas que tienen que ver con el impulso sexual: las contenciones son más laxas en la Edad Media. Desde luego, cualquier persona de nuestra sociedad actual se encontraría en un serio brete ante cualquier conflicto en la fonda alemana del siglo XV, puesto que su característica inhibición de la conducta agresiva lo dejaría desarmado ante sujetos que están dotados de una mucho mayor capacidad para pasar al acto agresivo de manera directa, rápida y contundente, sin las inhibiciones típicas de la subjetividad contemporánea, dado que es ésa la orientación funcional y adaptativa a dicha sociedad y contexto. Es decir, la fuerte interiorización de las necesarias autoacciones para evitar la violencia física en las relaciones humanas, resultaría del todo disfuncional ante sujetos que pueden (y deben) desenvolverse cómodamente en la violencia explícita, gracias a que su aparato autorre restrictivo es más débil, inestable y abarca menos ámbitos de la conducta.

Ciertamente, dicho viaje no sería una experiencia nada fácil para una persona “hecha” en una sociedad donde “sólo los niños brincan en el aire y bailan de emoción; sólo a ellos no se les acusa inmediatamente de incontrolados o anormales si gritan o lloran desgarradoramente en público por alguna aflicción repentina, si se aterran con un miedo desenfrenado, o muerden y golpean con los puños al odiado enemigo cuando se enfurecen”; en una sociedad, pues, en la que ver “a hombres y mujeres adultos llorar agitadamente y abandonarse a su amarga tristeza en público, o temblar de miedo, o golpearse salvajemente unos a otros a causa de una violenta emoción, ha dejado de verse como algo normal” (Elias y Dunning, 1992, p. 85).

En todo caso, es evidente que no hace falta viajar en el tiempo para sumergirse en la dura experiencia de personas que sufren la falta de seguridad en su vida cotidiana, que son vulnerables a la violencia y a la muerte repentina, que son azotadas por el hambre, por las enfermedades, por la amenaza de otros seres humanos, o por destructivos fenómenos naturales (en Elias el control de los hechos naturales, de los entornos humanos y de sí mismo, constituyen tres modalidades de control que van de la mano). Quienes vivimos en sociedades relativamente pacíficas y seguras tendemos a perder de vista que una gran parte de la humanidad no vive en tales condiciones.

Retomando el hilo, digamos que Elias realiza una minuciosa reconstrucción histórica de las formas de comportamiento de los humanos pre-modernos, fundamentando su aportación en una sólida base empírica. Los cambios de conducta se dan, por ejemplo, en el ámbito de la vestimenta o los utensilios para la comida:

La vestimenta nocturna especial comenzó a utilizarse aproximadamente en la misma época que el tenedor y el pañuelo de nariz. Al igual que los “utensilios” de la civilización, éste también hizo su camino lentamente a través de toda Europa. Y también es un símbolo de cambio decisivo que se dio entre los hombres de aquella época. Crecía la sensibilidad de los seres humanos en relación con todo aquello que entraba en contacto con su cuerpo. El sentimiento de vergüenza se adhería a hábitos de comportamiento que hasta entonces no tuvieron nada que ver con tal sentimiento. También aquí se repite, como suele suceder en el curso de la historia, aquel proceso psíquico que ya aparece en la Biblia (“y vieron que estaban desnudos y se avergonzaron”) como un avance que es de los límites de la vergüenza, como un adelanto en la represión de los impulsos. Desaparece, por lo tanto, la naturalidad con que la gente se muestra desnuda, como también desaparece la naturalidad con que hace sus necesidades en público (Elias, 1989, p. 205).

El proceso civilizatorio se desarrolla primero en las capas altas occidentales y, con el tiempo, el avance del umbral de vergüenza, desagrado y pudor va siendo cada vez más evidente en todas las capas sociales, y así van interiorizándose en la estructura de la personalidad (superyó) unas coacciones que inicialmente fueron externas.

[se ha mostrado detalladamente] cómo las coacciones sociales externas van convirtiéndose de diversos modos en coacciones internas, cómo la satisfacción de las necesidades humanas pasa poco a poco a realizarse entre los bastidores de la vida social y se carga de sentimientos de vergüenza y cómo la regulación del conjunto de la vida impulsiva y afectiva va haciéndose más y más universal, igual y estable a través de una autodominación continua (Elias, 1989, p. 449)

Cuando las conductas civilizadas en base a la autoacción continuada se extienden a todas las capas sociales es cuando podemos hablar de una sociedad civilizada en su conjunto. Un tipo de engranaje social muy diferenciado, la cada vez mayor interdependencia social y un contexto de compleja división del trabajo, requiere que también las clases bajas regulen su conducta en base a interrelaciones a más largo plazo<sup>11</sup>. La tesis eliasiana habla de una extensión progresiva de los estándares de autocontención:

La coacción que ejerce el entramado creciente de funciones para imponer una previsión mayor, una autodisciplina más estricta y una constitución más sólida del super-yó se hace visible, primeramente, en pequeños centros funcionales. Después va integrándose una cantidad superior de círculos funcionales dentro de Occidente. Finalmente, comienza en los países no europeos la misma transformación de las funciones sociales y, con ello, del comportamiento y del conjunto del aparato psíquico aunque todavía anclados en formas civilizadoras anteriores. Esta es la imagen que se obtiene cuando se trata de observar el curso del movimiento civilizatorio occidental en la sociedad considerada en su conjunto (Elias, 1989, p. 472).

Elias destacó que el proceso de civilización seguía una dirección determinada pero no se trataba de algo planificado. Es decir, un proceso histórico estructurado aunque no dependiente de voluntades individuales. Es resultado de las consecuencias no intencionales de los actos humanos.

A partir de la interiorización de las coacciones es cuando quebrantar la norma ocasiona perturbación, del tipo que sea, en la propia estructura afectiva de la persona. La civilización hace referencia, por tanto, a cambios en las estructuras psíquicas de los individuos, cambios en los comportamientos hacia una progresiva autocontención de los impulsos, y todo ello tiene que ver con los cambios sociales que experimentan las sociedades en su devenir histórico.

Volvamos brevemente a Mozart. El tránsito que realizó del arte artesanal al artístico representa un claro avance de la civilización: se establece una “mayor independencia del

---

<sup>11</sup> Por otro lado, en opinión de Elias los estándares modestos de conducta civilizada eran los que bloqueaban la posibilidad de sublevaciones duraderas de las clases bajas (agrarias o urbanas), en la medida en que se imponían la agitación y la sublevación como descargas afectivas a corto plazo, es decir, se imponía de alguna forma la satisfacción inmediata de los deseos y afectos en perjuicio de las satisfacciones a más largo plazo.

creador artístico con respecto a las obligaciones autoimpuestas en los controles y la canalización de su fantasía artística” (Elias, 1998a, p. 150). Una de las características del “artista libre” es la capacidad de refrenar la fantasía mediante la obligación individual autoimpuesta, es decir, una conciencia altamente desarrollada, de forma que a través de la sublimación se funden la fantasía y los impulsos de la conciencia. Sin embargo, Mozart fue un ejemplo de una sensibilidad menos civilizada en determinados comportamientos que los estudiosos le atribuyen, no sin cierto espanto y vergüenza. Nos referimos al hecho de que un genio de la música fuera tan impertinente y desagradable con referencias constantes en sus cartas a cuestiones fisiológicas, anales, coprofílicas y sexuales (Romero, 2013, p. 225). De ahí el silencio de los estudiosos de Mozart sobre esta cuestión. Sin embargo, en opinión de Elias el problema es que se juzga la coprofilia verbal de Mozart desde la sensibilidad y reglas civilizatorias actuales como si éstas constituyeran un canon universal y permanente a lo largo del tiempo, sin entender que en el periodo histórico en el que vivió Mozart el tabú que rodeaba al empleo del lenguaje era mucho menos férreo y menos terrible (Elias, 1998, p. 113). Poco se entiende si no asumimos el carácter procesual de la civilización, de manera que desde nuestra sensibilidad Mozart pudiera ser juzgado (injustificadamente) como incivilizado, de la misma forma que para el mismo Mozart lo bárbaro se ubicaría en la Edad Media.

Volvamos a subrayarlo: los cambios en los comportamientos y en los hábitos psíquicos están directamente vinculados a fenómenos netamente sociológicos (mayor longitud en las cadenas de interdependencia, aumento de la población, aumento de la integración y del comercio, mayor división de las funciones sociales y del trabajo, creciente diferenciación social, creciente identificación entre grupos sociales, reducción de las diferencias de poder, la constitución de los modernos estados y el monopolio de la violencia, etc.). En sus palabras: “con la diferenciación del entramado social también se hace más diferenciado, generalizado y estable el aparato socio-genético de autocontrol psíquico” (Elias, 1993, p. 453). Cambian las formas de convivencia y, en consecuencia, cambian los comportamientos, se modifica la conciencia y el conjunto de la estructura impulsiva. La psicogénesis (las transformaciones en el nivel micro del comportamiento, los afectos y las emociones) va de la mano de la sociogénesis (los procesos macro relativos a los cambios en las figuraciones sociales).

Pero ¿qué transformación específica en su forma de vivir modela el aparato psíquico de los seres humanos en el sentido de una “civilización”? (...) desde los tiempo más primitivos de la historia occidental hasta la actualidad han venido diferenciándose progresivamente las funciones sociales como consecuencia del aumento de la presión de la competencia social. Cuanto más se diferencian las funciones, mayor es su cantidad así como la de los individuos de los que dependen continuamente los demás para la realización de los actos más simples y más cotidianos. Es preciso ajustar el comportamiento de un número creciente de individuos; hay que organizar mejor y más rígidamente la red de acciones de modo que la acción individual llegue a cumplir así su función social. El individuo se ve

obligado a organizar su comportamiento de modo cada vez más diferenciado, más regular y más estable. Ya se ha señalado que no se trata solamente de una regulación consciente (...) la red de las acciones se hace tan complicada y extensa y la tensión que supone ese comportamiento “correcto” en el interior de cada cual alcanza tal intensidad que, junto a los autocontroles conscientes que se consolidan en el individuo, aparece también un aparato de autocontrol automático y ciego que, por medio de una barrera de miedos, trata de evitar las infracciones del comportamiento socialmente aceptado... (Elias, 1989, p. 451-452)

Si se quiere, se hace cada vez más necesario cooperar con otros en un escenario de creciente división del trabajo y complejidad, y toda cooperación exige el sacrificio de la voluntad individual o la disciplina en aras a algún fin compartido. Debido a que se intensificaron las interdependencias, las relaciones se volvieron más inseguras e impredecibles, y los seres humanos se vieron obligados a psicologizar la imagen de los otros, así como a controlar sus emociones más espontáneas, puesto que se hicieron más conscientes de la interpretación de sus conductas por parte de los otros.

A modo de ejemplo, muchas de las funciones que con en las sociedades desarrolladas del siglo XX pasan a manos del Estado moderno, antes estaban en manos del cabeza de familia, o del grupo de parentesco: las funciones de pacificación interna, o juzgar conflictos internos, y en especial, dirigir las luchas ofensivas o defensivas contra otros grupos. Esto es muy claro, por ejemplo, en la Grecia clásica, donde la protección de la vida no estaba asegurada por el Estado. Cuando alguien era herido o eliminado, el grupo familiar asumía su venganza, por lo que era una instancia clave en la protección del individuo contra la violencia. Esto, claro está, significa que todo hombre debía estar dispuesto a batirse, defender a los miembros de su familia y asegurar la supervivencia física de sí mismo y de sus parientes. En el contexto de la Ciudad-Estado, los individuos dependían estrechamente unos de otros y de sanciones externas, por lo que no podían ni debían utilizar mecanismos interiorizados para controlar sus pulsiones violentas y doblegar sus pasiones, si bien es cierto que comenzaba ya una transformación hacia el dominio de uno mismo, que puede verse en las imágenes colectivas de seres exteriores sobrehumanos y dioses amenazantes que orientaban el comportamiento de los humanos, a modo de voz interior relativamente individualizada. A pesar de que mantenemos una imagen de los antiguos griegos como moderados, equilibrados y armoniosos, y a pesar de que eran más capaces de autocontenerse que sus ancestros del período pre-clásico, señala Elias que la Grecia antigua no disponía del concepto moderno de conciencia:

El bagaje intelectual de la Grecia antigua no dispone de un concepto moderno de “conciencia”, que denota una autoridad interior imperiosa, con frecuencia tiránica, a la que no se puede escapar, que forma parte del individuo y dirige su conducta, que castiga la desobediencia de las “ansias” y los “agujones” del sentimiento de culpabilidad, que actúa por sí misma sin que se la pueda atribuir una procedencia, sin que reciba su poder y autoridad de una fuerza exterior, humana o sobrehumana, a diferencia del



“miedo a los dioses” o de la “vergüenza”. El hecho de que este concepto no haya sido todavía constituido en la sociedad griega puede ser considerado como un índice de que la formación de la conciencia no había alcanzado un estadio de interiorización, de individualización y de autonomía relativa comparable al actualmente existente en nuestras sociedades (Elias, 1986, p. 173).

Por tanto, un mayor grado de civilización supone una mayor modelación del comportamiento humano en base a emociones como la vergüenza, el pudor o el desagrado. Se va transitando de una estructura emocional espontánea, imprevisible y poco ordenada, a otra autocontrolada y más previsible. Las normas civilizadoras pasan a ser normas interiorizadas y crecientemente vivenciadas como ‘naturales’, y la ruptura con dichas normas va produciendo en los individuos una creciente incomodidad, vergüenza, pudor, angustia o simplemente desagrado, también cuando éstos se encuentran solos. Matiza Elias que la vergüenza no es solo un conflicto entre el individuo y la opinión social predominante, sino también un conflicto del individuo con aquella parte de su yo que representa dicha opinión predominante. Así, las coacciones que los seres humanos ejercen unos sobre otros, van convirtiéndose en autocoacciones, es decir, una autocontención de los impulsos que exige previsión y reflexión. Estas capacidades son solo parcialmente conscientes, puesto que se inculcan en el proceso de socialización y funcionan de manera automática.

A pesar de que ya hemos mencionado lo duro que podría resultar un viaje en el tiempo a una fonda del siglo XV, alguien pudiera añorar, al estilo del romanticismo propio de la nobleza del siglo XIX, una sociedad en la que la expresión de impulsos y emociones fuera más libre y espontánea. Sin embargo, Elias advierte de lo siguiente:

Como puede verse, la falta de represión de los instintos y la mayor intensidad de la amenaza física con que nos encontramos allí donde aún no se han establecido monopolios centrales sólidos y fuertes, son manifestaciones complementarias. En esta estructura social es mayor la posibilidad de dar rienda suelta a los instintos y a los impulsos (...) pero también es mayor el peligro a que cada cual esté sometido a causa de los impulsos ajenos y también esté más generalizada la posibilidad de la esclavitud y de la humillación sin límites en el caso de que una persona caiga en el poder de otra (Elias, 1989, p. 455).

Por un lado, una mayor carga de autocoacciones impide al individuo la satisfacción pulsional directa. Pero, por otro lado, la amenaza física está más limitada y, no menos importante, el ser humano deja de ser en cierta medida esclavo de su propia estructura pulsional. El individuo medieval tenía mayores posibilidades de placer inmediato y podía ejercita la violencia si tenía poder para ello, pero pagaba el alto precio por la “posibilidad también mayor de padecer un miedo directo y crudo”, como puede apreciarse en la intensidad del miedo derivado de las terribles representaciones medievales del infierno; “tanto el placer como el dolor tenían aquí vía libre al exterior” (Elias, 1989, p. 459).

En efecto, en la Edad Media occidental eran más intensas las manifestaciones impulsivas y emotivas ligadas al placer, pero también lo eran las prohibiciones, como puede observarse en las tendencias a la automortificación y el ascetismo. La vida, en condiciones más civilizadas, ofrece menos alegrías desde el punto de vista de la materialización de los propios deseos y manifestaciones de placer, pero otorga mayor seguridad en la medida en que se pacifica el espacio social. Además, Elias insiste en que el individuo era prisionero de unas emociones más intensas, vivía zarandeado por ellas: “Como no dominaba sus pasiones, era dominado por ellas” (Elias, 1989, p. 459).

Visto de otro modo, se trata de un cambio en la proporción de los distintos tipos de miedo que operan en el individuo, de manera que aumentan los miedos interiores. “Los miedos exteriores disminuyen en relación directamente proporcional al aumento de los miedos interiores” (Elias, 1989, p. 504). Por un lado, “disminuye el miedo inmediato que el hombre causa al hombre y en cambio aumenta el miedo interior en relación con aquél, miedo producido por la mirada y por el super-yo” (Elias, 1989, p. 505). Es decir, con la disminución de los miedos exteriores (a otros seres humanos) aumentan los miedos internos (temor a desagradar).

El mayor control emotivo supone que en la esfera de la personalidad se establece una mayor “renuncia a la satisfacción inmediata en interés de la organización disciplinada y de los motivos a largo plazo de la personalidad” (Elias, 1992, p. 14). Se abre un espacio mayor entre, por un lado, los impulsos pasionales, afectivos o agresivos y, por otro, la acción. Se hace más consistente el aparato de control interno (superyó), por lo que el proceso histórico derivará en manifestaciones afectivo-emocionales menos intensas, tanto de placer como de sufrimiento y violencia. Se trataría de un “escalón superior de la autoconciencia en la que el control de los afectos, constituido como autoacción, es más fuerte, mayor la distancia reflexiva, menor la espontaneidad de los asuntos afectivos” (Elias, 1989, p. 41). Al mismo tiempo, un tipo de conducta y afectividad de mayor prudencia, previsión, flexibilidad y empatía.

Por tanto, debido a que disminuyen los miedos externos (por ejemplo, ante la amenaza de ataque de los demás) y se intensifican los miedos internos (en forma de coacciones que se imponen al propio individuo de forma automática), dirá Elias que el campo de batalla se traslada al interior: “El hombre tiene que resolver dentro de sí mismo una parte de las tensiones y de las pasiones que antiguamente se resolvían directamente en la lucha entre individuos” (Elias, 1989, p. 459). Los afectos pasionales dejan de manifestarse con la misma intensidad en las relaciones entre las personas, pero se manifiestan con aquella intensidad en el interior de las personas contra la parte vigilante ubicada en dicho interior. Es decir, crece la tensión en el interior de los individuos y, añade nuestro autor, no siempre se encuentra una solución feliz a ese combate del individuo consigo mismo: se hacen menores los saltos del temor a la alegría, del placer a la penitencia, pero aumenta la tensión interna entre las distintas instancias psíquicas.

No sería difícil, concreta Elias, diferenciar un proceso civilizador individual que ha tenido éxito de otro que ha fracasado (Elias, 1989, p. 462). En el primero, a pesar de los esfuerzos

y conflictos, encontramos un modo de comportamiento bien adaptado a la función social del adulto, y se establecen un conjunto de costumbres que funcionan adecuadamente y permiten un equilibrio positivo desde el punto de vista del placer. En el caso fracasado, la autorregulación exigida se da al precio de una tensión extrema para tratar de vencer las energías impulsivas en combate, por lo que habría grandes costos para la satisfacción personal, o bien nunca se consigue la victoria sobre la estructura impulsiva y no se renuncia a su satisfacción, por lo que tampoco se dará un equilibrio positivo del placer, dado que las prohibiciones también están interiorizadas a partir de la instancia interna que prohíbe y, en su caso, castiga lo que otra instancia desea.

El proceso de civilización también puede ser interpretado como cambios en las estructuras de la personalidad hacia una creciente individualización. De hecho, muchos comportamientos, por ejemplo relacionados con el acto sexual o con el sueño, dejan de ser públicos y se convierten en privado o íntimos. Es decir, se da un proceso por el que se amplía la separación física y simbólica entre las personas, construyéndose así, en expresión de Elias, un “muro invisible” entre ellos. También los manuales de comportamiento en la mesa apuntan hacia la contención de la espontaneidad y hacia el avance de la individualización.

Por tanto, el proceso de individualización es en Elias un proceso que se da a lo largo de siglos, y es resultado de la transformación de las relaciones entre los seres humanos (no responde a la biología o la naturaleza humana), del aumento de la diferenciación de las funciones sociales (el paso de vivir en pequeñas comunidades a ordenamientos sociales que requieren mayores aparatos de coordinación y de gobierno, un mayor control de los comportamientos, y las tareas de protección se trasladan de los pequeños grupos a las agrupaciones estatales centralizadas y urbanas), y del mayor dominio sobre los fenómenos naturales (el creciente dominio del entorno físico requiere de una estructura social con mayor control institucional y mayor autocontrol de las emociones y los instintos).

La individualización, como estructura de la personalidad propia de las sociedades industriales, hace referencia al hecho de que los individuos deben enfrentarse a encrucijadas sobre qué dirección seguir en la vida, qué opciones tomar (frente a la trayectoria vital pre-destinada propia de las comunidades pequeñas), es decir, el aumento del margen de elección que exige una visión a largo plazo, primero como posibilidad para los hombres pertenecientes a las élites y más tarde también para otras capas de población (incluidas las mujeres y otros estratos sociales). A su vez, la intensificación del proceso de individualización a partir del Renacimiento, intensifica la sensación de aislamiento del ser humano con respecto a otros, acompañada de la concepción de que hay un *interior* (un supuesto *yo interior*) al que los demás (la sociedad) se opone como algo externo, incluso opresivo. Tal idea se convierte en una verdad emocional en aquellas sociedades en las que los mecanismos de autocontrol han sido eficazmente interiorizados (experimentan un auténtico muro que obstaculiza el paso de los impulsos y afectos hacia los demás).

Bauman señala que en Elias encontramos una genealogía del hombre moderno, con el descubrimiento de la subjetividad y de los procesos de individualización que se ponen en marcha a partir del Renacimiento (Bauman, 2001). La cuestión de la individualización es central en el pensamiento eliasiano, especialmente en *La sociedad de los individuos*. También en su trabajo sobre la muerte (*La soledad de los moribundos*), donde plantea que, en comparación con las sociedades premodernas, jamás las personas habían experimentado el proceso de la muerte desde condiciones tan higiénicas y con tanta soledad como en las nuestras; tal aspecto puede ser entendido como proceso de individualización:

Con harta frecuencia, las personas se ven hoy como individuos aislados, totalmente independientes de los demás. Perseguir los intereses propios, entendidos aisladamente parece, por lo tanto, lo más sensato que puede hacerse. Se presenta entonces como principal tarea de la vida la búsqueda de una especie de sentido para uno solo, un sentido que es independiente de todo lo demás. Nada tiene de particular que en la búsqueda de este sentido a la gente le parezca absurda la existencia (...) Es decir: es difícil que una persona pueda verse como miembro limitado de la cadena de las generaciones, como portadora de una antorcha en la carrera de relevos, que al final ha de entregar la antorcha a otro (Elias, 1987, p.45).

Las transformaciones psíquicas, pues, están estrechamente vinculadas a las importantes transformaciones de la organización social. Es por ello que la aportación de Elias ha sido especialmente ubicada en el campo de la sociología. Sin embargo, el ámbito de la psicología no debiera desmerecer la notable aportación que la visión eliasiana representa, especialmente para una psicología bien informada sobre procesos históricos y sociales. Elias construye una psicología sociohistórica en la que los cambios en la personalidad humana —cambios en los comportamientos y en los hábitos psíquicos— están directamente vinculados a fenómenos netamente sociológicos. A su vez, construye una perspectiva en la que las acciones de la vida cotidiana están en estrecha relación con la estratificación social y los procesos de diferenciación social. Es decir, nuevos artilugios como el pañuelo, el tenedor y otros que están en la base del comportamiento y el ser civilizado, son instrumentos “externos” para la diferenciación social y, por decirlo así, instrumentos para el ejercicio del poder. Los buenos modales en las relaciones resultan interesantes porque expresan las relaciones de poder entre las personas. Los buenos modales marcan la diferencia, dicho de otro modo, y es el análisis minucioso de este tipo de actos de la vida cotidiana y su significación política lo que constituye uno de los fundamentos empíricos de la aportación eliasiana. Cómo él mismo señala, tuvo “desde muy temprano la idea de que a través de la investigación de detalles uno también puede encontrarse con los fundamentos de las ciencias humanas” (Elias, 1998b, p. 511).

Por tanto, la mayor solidificación del aparato de autoacción supone que el comportamiento típicamente occidental irá constituyéndose en la dirección que sigue: mayor previsión a largo plazo, mayor (auto)contención, mayor (auto)reflexividad, y una regulación más estricta de las emociones (menos y menores estallidos emocionales o de

violencia descontrolados). Supone también una pérdida de espontaneidad al crearse unas estructuras de superyó más fuertes, desplazándose los miedos que provienen de las relaciones humanas a ansiedades internas por la pérdida del autocontrol. Se trata básicamente del aumento de la vigilancia de nuestra propia conducta y de la conducta de quienes nos rodean. A mayor interdependencia, mayor es la necesidad de contener los impulsos.

Es así que nuestro autor muestra que el conjunto de los cambios que se produjeron con el advenimiento del Estado moderno tuvo un importante impacto “en las formas de ver, de pensar, de sentir, de relacionarse, así como en la forma de percibirse y sentirse uno a sí mismo”, elaborando así una sociogénesis de los comportamientos actuales (Varela, 1994, p. 28). Es decir, nuestros actuales patrones de comportamiento, nuestros hábitos mentales y controles emocionales, tienen una estrecha relación con lo que sucedió en el pasado en lo que respecta a las interacciones sociales y a los conflictos entre distintos grupos sociales —nobleza y burguesía— por conseguir el poder y la distinción. Tanto la nobleza cortesana como la burguesía rica se vieron obligadas a someter sus impulsos, sentimientos, comportamientos y lenguaje a un control cada vez mayor. Es así como los conflictos entre los grupos se dirimen cada vez menos en el espacio público y se interiorizan y psicologizan cada vez más.

Por todo ello, nos parece importante subrayar nuevamente que lo que Elias identifica no es sólo una transformación del ser humano en su dimensión cognitiva. El tránsito de las coacciones externas a las autocoacciones es algo más profundo de lo que a primera vista pueda parecer. Las normas externas a modo de coacciones heterónomas tiene la capacidad de *prescribir la conducta*. Pero cuando hablamos de autocoacciones estamos haciendo alusión a *cómo se modula la estructura afectiva*. Cuando Elias identifica un cambio en el “umbral de vergüenza” no está haciendo alusión directamente a la conducta y los cambios que se producen en la misma, sino a la estructura de personalidad y al modo en que se moldea la afectividad de los humanos. El desagrado que produce observar a otros realizando sus necesidades fisiológicas en público, o la importante turbación emocional que supone imaginar que uno mismo lleva a cabo tal conducta, opera directamente en nuestra estructura afectiva. Antes de llegar a la materialización de la conducta, la mera idea anticipada se traduce en repulsa o vergüenza. Por tanto, no solo se trata de conocer cuáles son las normas sociales gracias a un proceso de socialización en el que se transmiten exitosamente los contenidos cognitivos sobre el buen comportamiento. El proceso de interiorización afecta a pliegues profundos de la personalidad, más allá de los contenidos de la conciencia. La *disciplinización del yo* a la que se refiere la teoría eliasiana afecta a las disposiciones afectivas de los humanos, además de a las disposiciones cognitivas. Se transforman, por tanto, las formas de actuar, pensar, percibir, orientarse y sentir en su conjunto

Para finalizar con este apartado, recapitulemos y sinteticemos la perspectiva de Elias sobre el proceso civilizatorio a través de sus propias palabras, subrayando ahora algo fundamental, lo que supone de ampliación de la brecha entre el impulso sentido y la acción (el músculo):

... a partir de la Baja Edad Media y del Renacimiento temprano se da un aumento especialmente fuerte del autocontrol individual, especialmente de este mecanismo automático independiente del control externo al que nos referimos hoy día con conceptos como “interiorizado” o “internalizado”. Este proceso de cambio, cada vez más acelerado, de la coacción interna interhumana en una autocoacción individual hace que muchos impulsos afectivos no puedan encontrar canal de expresión. Tales controles individuales y automáticos que se originan en la vida en común, por ejemplo “el pensamiento racional” o la “conciencia moral” se intercalan de forma más fuerte y más firme que nunca entre los impulsos pasionales y afectivos de un lado y los músculos del otro, e impiden con su mayor fuerza que los primeros orienten a los segundos, esto es, a la acción, sin un permiso de los aparatos de control (Elias, 1989, p. 41).

Es decir, la característica fundamental de este “escalón superior de la autoconciencia” estriba en una autocontención más firme, más universal y más regular de los afectos, lo cual impide a los impulsos espontáneos expresarse en acciones de un modo directo. Aumenta la distancia entre los impulsos y el aparato motor, debido a una mayor interposición de los controles internos.

#### 1.1.4 Historizar a Freud

La exposición de la teoría eliasiana deja claro que para nuestro autor la sociedad y el individuo están claramente entrelazados, de forma que los procesos sociogenéticos— monopolio de la violencia y los impuestos, ligado a una creciente complejidad de la división del trabajo, de la diferenciación social y de las redes de interdependencia entre los individuos— dan lugar a cambios en la estructura del *habitus* o estructura de personalidad en una dirección determinada:

- en lo que respecta a la “política interior”, se da un aumento del autodomínio en base a la solidificación de un aparato de vigilancia interior (creciente diferenciación de las distintas capas del aparato psíquico);
- en relación a la “política exterior”, se da una racionalización de la conducta, es decir, un incremento del comportamiento calculador y más previsor;
- y se da también un incremento de las patologías del individuo como resultado del crecimiento de las tensiones internas (neurosis), que podrán encontrar alivio por distintas vías como son el deporte, las drogas o los libros<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> Elias critica la concepción médica del individuo que lo considera un ser independiente, para poner el acento en el hecho de las relaciones con otros humanos juegan un papel determinante en la génesis de las enfermedades y de los síntomas patológicos, así como en su evolución (Elias, 1987).

A través de un proceso lento y complejo, las coacciones sociales externas se transforman en temores, culpas, ideales y normas interiorizadas en aquellos seres humanos coaccionados, y se generan así las instancias intrapsíquicas que en el psicoanálisis se conocen como superyó e ideal del yo. Se dominan así las pulsiones individuales —tanto sexuales como agresivas— que buscan expresión y descarga, a través de una creciente autorregulación de los individuos.

Por tanto, el proceso civilizatorio no solo concierne al nivel de las ideas y del pensamiento, sino que afecta también a pliegues más profundos, de manera que produce cambios en el conjunto de la economía psíquica de los sujetos: se dan cambios a nivel del ego (los pliegues más superficiales de la conciencia y la reflexión), pero se dan también cambios en los planos más profundos, rígidos y automatizados, como son los instintos y los afectos (inconsciencia). Como resultado de una mayor diferenciación funcional de la estructura social, el aparato psíquico también se hace más diferenciado y estable.

Ya hemos señalado que Elias fue un tanto rácano en el reconocimiento de sus influencias. No obstante, si existe una presencia significativa en toda su obra, ésta es la del padre fundador del psicoanálisis Sigmund Freud. Además, en sus años en Inglaterra experimentó en sus propias carnes el psicoanálisis, además vivió en contacto con los círculos psicoanalíticos y perteneció al grupo de la Analytical Society (participó en las sesiones de psicoanálisis grupal de Foulkes).

En efecto, la obra que más interesa en este trabajo y que constituye la aportación clave de Elias, *El proceso...*, no puede entenderse sin la influencia de las tesis freudianas. El propio Elias lo señala: “No es preciso decir aquí, aunque no estará de más señalarlo, cuando menos una vez, en qué medida estas investigaciones son deudoras de los estudios de Freud y de la escuela psicoanalítica” (Elias, 1989, p. 549). De hecho, el padre fundador del psicoanálisis fue una de las primeras personas a quien Elias envió una copia de su libro *El proceso...*, ante lo que Freud respondió desde Viena a Londres con una breve carta de agradecimiento que Elias guardó el resto de su vida (Lahire, 2013).

La cosmovisión freudiana está en la misma base de la propuesta eliasiana. Para Freud, es el programa del principio del placer el que gobierna el aparato anímico desde el comienzo: buscar la felicidad y los sentimientos de placer, eludir el displacer y el dolor. Pero resulta imposible satisfacer el conjunto de las demandas pulsionales, el placer y la felicidad son solo episodios fugaces, a lo sumo breves, y se hace evidente el sufrimiento, tanto aquel que viene desde el interior —la inevitable destrucción de un cuerpo frágil—, como desde el exterior —la potencia de la naturaleza y las amenazas que se derivan de la relación con los otros—. Esa tres fallas que Freud menciona en *El malestar de la cultura* (1930) —la naturaleza, el cuerpo y la inconsistencia de la Ley— hacen que el sujeto se sienta inevitablemente desvalido y añore una plenitud mítica (fusión con la madre y plena protección de un padre todo poderoso) que lo libere de la desolación. Así, el sujeto debe realizar una operación realista, doblegando el principio del placer al principio de realidad, aceptando que es imposible el nirvana de hacer efectivo el proyecto de bienestar pleno. Es decir, hay un precio que pagar por habitar la cultura (de modo que, paradójicamente,

aquel bienestar que el sujeto busca incasablemente es al mismo tiempo a lo que debe renunciar<sup>13</sup>). Es así que se impone la sublimación de los apetitos pulsionales a través de distintas vías. De manera que lo social obliga a domesticar dichos apetitos en aras a la supervivencia humana; aunque en realidad la amenaza nunca es del todo extirpada, siempre queda la intencionalidad inconsciente de satisfacer totalmente las pulsiones.

La metapsicología freudiana nos habla, por tanto, de una conflictividad fundamental, de la tensión que existen entre las distintas instancias psíquicas en la regulación de los impulsos. Y esa tensión entre la lógica de acceder al placer o limitarse por el principio de realidad hace que el deseo nunca sea del todo satisfecho, nunca se consigue la totalidad de lo anhelado.

El ya mencionado *El malestar en la cultura* es una de las fuentes principales de influencia freudiana en Elias. Es sabido que esta obra versa sobre la agresividad en el comportamiento humano, una agresividad inherente a su ser, una disposición instintiva innata (no dependiente de otros factores como la propiedad). Freud concibe al ser humano como una criatura que controla y supera sus instintos agresivos y sexuales por medio de la cultura (lo social):

¿A qué recursos apela la cultura para coartar la agresión que le es antagónica, para hacerla inofensiva y quizá para eliminarla? (...) ¿Qué le ha sucedido para que sus deseos agresivos se tornaran inocuos? Algo sumamente curioso, que nunca habíamos sospechado y que, sin embargo, es muy natural. La agresión es introyectada, internalizada, devuelta en realidad al lugar de donde procede: es dirigida contra el propio yo, incorporándose a una parte de éste, que en calidad de *super-yo* se opone a la parte restante, y asumiendo la función de “conciencia” (moral), despliega frente al *yo* la misma dura agresividad que el *yo*, de buen grado, habría satisfecho en individuos extraños. La tensión creada entre el severo *super-yo* y el *yo* subordinado al mismo la calificamos de *sentimiento de culpabilidad*; se manifiesta bajo la forma de necesidad de castigo. Por consiguiente, la cultura domina la peligrosa inclinación agresiva del individuo debilitando a éste, desarmándolo y haciéndolo vigilar por una instancia alojada en su interior, como una guarnición militar en la ciudad conquistada. (Freud, 1997, p. 117-118).

Esta idea freudiana salpicó buena parte del pensamiento del siglo XX, y en el caso de pensadores como los de la Escuela de Frankfurt, se convirtió en la espina dorsal de la crítica cultural y social ante el avance de la racionalidad instrumental y sus efectos negativos sobre el individuo. Así lo expresa Horkheimer:

La represión de los deseos que la sociedad logra mediante el *yo*, se torna cada vez más irracional no sólo respecto a la población como todo, sino

---

<sup>13</sup> La paradoja moral que presenta el psicoanálisis es que los ideales individuales o colectivos son inalcanzables precisamente por motivo de aquellas mismas condiciones que hacen posible la vida humana.



también en lo referente a cada individuo. Cuanto más ruidosamente se proclama y se reconoce la idea de racionalidad, tanto más se acrecienta en la disposición de ánimo del hombre el resentimiento consciente o inconsciente contra la civilización y su instancia dentro del individuo: el yo (Horkheimer, 1973, p. 101).

Tal perspectiva freudiana de la agresividad internalizada a través de una instancia denominada superyó, como fruto de la cultura, envuelve totalmente la perspectiva eliasiana. Es el punto de partida que domina toda su visión de la civilización del comportamiento. Elias demuestra empíricamente la internalización de las coerciones externas en el superyó, a través de una minuciosa reconstrucción histórica de larga plazo (inaprensibles desde la perspectiva de la duración de una vida humana individual), dando lugar a crecientes sentimientos de vergüenza, pudor, culpa o desagrado. La evolución histórica nos lleva hacia una subjetividad más regulada en base a las autocontenciones. Todo el proceso de socialización es entendido como internalización de las coerciones sociales.

Elias parte de las mencionadas premisas freudianas y, por ello, para él es vital el monopolio de la violencia física, es decir, el hecho de concentrar las armas y las personas armadas en un solo lugar, ya que por esa vía el ejercicio de la violencia se hace más o menos calculable y obliga a los seres humanos desarmados a contenerse por medio de la previsión y de la reflexión. Es así como disminuye el terror que unos seres humanos inspiran a otros. La civilización se hace posible, pues, gracias a la contención de la violencia o de lo pulsional.

El mismo Freud ya propuso un paralelismo entre la evolución del individuo (ontogenia) y el proceso sociocultural (la evolución social), sosteniendo que también a nivel comunitario se desarrolla un superyó que posibilita la evolución cultural y condiciona las relaciones interpersonales (ética). Elias señala explícitamente la importante aportación freudiana, puesto que ésta propone un avance fundamental en el entendimiento de los procesos grupales que generan el autocontrol.

En la carta que Freud escribió a Albert Einstein (Einstein y Freud, 2001), el padre del psicoanálisis hablaba de los modos de prevenir la guerra y de su inevitabilidad. En esas reflexiones señala las distintas formas de regular los conflictos y disputas en las sociedades humanas, pasando de la más destructiva violencia física (la fuerza muscular que prevalece en las comunidades pequeñas) a la ley (las sociedades más industriales basadas en armas que pueden destruir al adversario o intimidarlo). La humanidad habría transitado, dice Freud, de una situación caracterizada por pequeñas pero casi incesantes guerras, a otra caracterizada por guerras menos frecuentes pero mucho más destructivas. La evolución, parece innegable, hace de la guerra algo más cruel, aberrante e insoportable con la enorme capacidad destructiva de la que nos surte la tecnología. Estas grandes guerras solo podrían ser evitadas, según Freud, en caso de establecer por consentimiento común una autoridad supraestatal central que fuera la última palabra en los conflictos de

interés, imponiendo sus decisiones de forma coactiva (la idea de la Organización de Naciones Unidas).

Una de las ideas fundamentales de Freud estriba en que es imposible eliminar las tendencias agresivas de la humanidad, pero éstas pueden ser canalizadas y orientadas en direcciones distintas a la guerra. El proceso de civilización produce modificaciones en el psiquismo, limitando y desplazando las tendencias pulsionales. La civilización, así, refuerza el intelecto e interioriza la agresividad, pero esto también supone, desde el discurso freudiano, que se desplaza la rivalidad y se reinserta la enemistad en el propio sujeto. Por tanto, la civilización incorpora la violencia controlándola, no proyectándola hacia el exterior, sino tomando conciencia de la violencia que habita en cada sujeto, y para ello el camino es la observación de uno mismo (individual y colectivamente).

Como bien señala Lahire (2013), todas esas ideas tan freudianas, como la transición de la violencia física a la ley, la pacificación de la vida social a partir de la transferencia de autoridad a unidades políticas más grandes, la sublimación e introyección de los impulsos agresivos, etc., todas ellas prefiguran y están en la base de las tesis eliasianas. Sin embargo, Elias va más allá de Freud y pasa a elaborar “una psicología histórica, cuando él se comprometió a trazar no sólo el desarrollo socialmente impreso de las funciones del super-yo sino de las estructuras mismas de los impulsos” (Lepenis, recogido de Romero, 2013, p. 219, pie de página).

En efecto, Elias hizo del superego el producto histórico de una sociedad cuyas formas de ejercicio del poder tienen que ver con la internalización de las restricciones y el autocontrol. De esta forma, historiza a Freud y convierte la segunda tópica de Freud —el “ello”, el “yo” y el “superyó”— en un modelo de economía psíquica históricamente determinada (Lahire, 2013, p. 78). Dicho de otro modo, no todas las sociedades otorgan el mismo lugar al superyó y a las autoacciones externas. A pesar de que Freud concibió el superyó como forma internalizada del poder externo ejercido por los padres u otros sustitutos, no supo ver las variaciones históricas y sociales en el ejercicio de dicho poder y sus consecuencias en el funcionamiento de la economía psíquica (Lahire, 2013, p. 87).

Por tanto, desde la perspectiva de Norbert Elias, como autor de amplia potencia interdisciplinaria —que primero obtiene el grado de médico, más tarde se doctora en filosofía y después gira hacia la sociología con una importante aportación a la psicología histórica—, las estructuras psíquicas son mutables. Cuestiona así la inmutabilidad histórica de categorías psicoanalíticas como el super-yó. La conciencia moral de los individuos es moldeada en función del grado de interdependencia social. La configuración psíquica de los humanos depende del marco de relaciones humanas en el que éstos se insertan.

Pero, además, Elias entendió que muchas de las tendencias específicas de los individuos, como sus deseos y disposiciones, estaban en realidad tan socialmente determinadas como el superyó. Las energías libidinales que son estructuradas y orientadas por las experiencias sociales son tan sociales como el “yo” y el “superyó”. Abundando en ello, Elias está radicalmente opuesto a la idea de que existe una “naturaleza humana

constante”, hablese de libido, instinto agresivo o impulso de muerte. En este punto diverge completamente de la posición freudiana, que constantemente fluctúa entre, por un lado, la “herencia arcaica” o “predisposiciones innatas”, y por otro, la influencia parental y el peso de la educación familiar, pero más frecuentemente ubicado del lado de la herencia (Lahire, 2013, p. 79). Critica a Freud por ser demasiado biologicista y por no reparar en que las distintas funciones mentales conscientes e inconscientes no constituyen una naturaleza humana invariable, sino el resultado de un largo proceso civilizatorio, a través del cual el muro que separa la conciencia de las necesidades libidinales se hace más alto e impermeable.

Elias piensa como Freud, que cada persona civilizada debe necesariamente recorrer, en su trayectoria socializadora, todas las etapas de la evolución histórica que ha recorrido su sociedad. Pero para Elias este proceso no es algo negativo, sino al contrario, nos dota de un *habitus*, una segunda naturaleza social, que “es más liberadora que la dependencia directa de las emociones y pulsiones en primer grado” (Collet, 2013, p. 17).

En opinión de nuestro autor, Freud fue el autor que más avanzó en la propuesta de un modelo de funcionamiento de la psique individual, pero Freud naturalizó lo que debiera ser considerado un producto de la historia; además, contrapuso la naturaleza humana una sociedad externa y hostil, mitologizó los orígenes de la vida en sociedad, reificó el inconsciente, lo redujo todo a los impulsos sexuales en vez de aceptar la pluralidad de valencias afectivas (formas en las que los seres humanos se enlazan), etc. (Lahire, 2013, p. 76).

Elias ha sido calificado como el más freudiano de los sociólogos (Lahire, 2013), y nos atreveremos a señalar que probablemente es la perspectiva psicoanalítica más sociológica. Construyó una obra totalmente dependiente de la perspectiva del fundador del psicoanálisis y, al mismo tiempo, se distinguió perfectamente del mismo, realizando una aportación sumamente original (Lahire, 2013). Sea como fuera, en cierta forma Elias sí podría ser considerado como un autor freudiano, en la medida en que en su constructo intelectual son claves conceptos como autorrepresión del ser humano contemporáneo, contención de impulsos sexuales y agresivos, así como la oposición entre el yo y el inconsciente (Zabludovsky, 2007).

Por tanto, la aportación de Elias puede ser entendida como una síntesis muy creativa entre la sociología histórica y el psicoanálisis. A pesar de beber de fuentes intelectuales muy similares a los autores de la Escuela de Frankfurt (Horkheimer, Marcuse, Adorno, Fromm, etc.), y a pesar de que también esta Escuela realiza una interesante síntesis entre la sociología histórica (de Marx) y el psicoanálisis, existen importantes diferencias<sup>14</sup>. Elias hace una recepción distinta de Freud. De la misma forma, son muy distintas las concepciones de la historia y la civilización entre nuestro autor y los autores de la Escuela de Frankfurt. Adorno y Horkheimer (*Dialéctica de la ilustración*) también conectan la

---

<sup>14</sup> Elias tuvo una especial relación con Adorno. Para una lectura de las conexiones de su obra con la Escuela de Frankfurt puede consultarse el trabajo de A. Bogner (1987).

civilización con el autocontrol y el superyó, pero se diferencian notablemente, por ejemplo, en el hecho de que postulan una concepción negativa de la civilización como regresión, incluso como barbarie (a partir del análisis entre racionalización y capitalismo). Elias no comparte esta visión crítica y pesimista de la historia y del proceso civilizatorio. Al contrario, mantiene una visión de la historia vinculada al progreso. Por otro lado, la obra de Erich Fromm traza la idea de que la personalidad humana se ve transformada de una sociedad a otra, pero en su caso, dada su deuda intelectual con Marx, es la economía el factor determinante del carácter social (las formas históricas de personalidad), mientras que en Elias encontramos una perspectiva más amplia que alude a condicionamientos económicos, sociales y políticos.

Señalaremos aquí que Elias, a la vez que criticó la sociología por el olvido de la historia y los procesos de largo alcance, vertió una crítica muy similar a la psicología, señalando que la disciplina se había desligado del trabajo del historiador, en una suerte de incomunicación entre psicología e historia que no lleva sino a oscurecer el avance del conocimiento sobre la experiencia humana. Recurriremos a una cita extensa para mejor explicarlo:

El proceso histórico de la racionalización es un típico ejemplo de ese tipo de procesos que el pensamiento científico apenas ha estudiado hasta ahora o sólo lo ha hecho de forma aproximada. Si respetamos el esquema tradicional de las ciencias, hay que decir que este proceso pertenece al ámbito de una ciencia que todavía no existe, al ámbito de una psicología histórica. En el estado actual de los conocimientos científicos, suele trazarse una línea nítida entre el trabajo del historiador y el del psicólogo. Únicamente los contemporáneos occidentales o, en todo caso, los llamados primitivos parecen ser accesibles a una investigación psicológica y estar necesitados de ella. El camino de la historia occidental que conduce desde la estructura espiritual simple y primitiva a la más diferenciada de nuestros días, sigue siendo oscuro. Precisamente porque el psicólogo piensa de un modo absolutamente ahistórico, porque enfoca las estructuras psíquicas del hombre contemporáneo como si se tratara de algo incambiable y que no ha sufrido proceso alguno, el historiador apenas puede utilizar para algo los resultados de su investigación. Y precisamente porque el historiador, preocupado por lo que él llama los hechos, trata en la medida de lo posible de evitar los problemas psicológicos, apenas tiene algo que decir a los psicólogos (Elias, 1989, p. 492).

Ese ámbito de la ciencia que todavía no existe, la psicología histórica tal como la entiende Norbert Elias, versa sobre el análisis de la psicogénesis y sociogénesis de la modernidad, desde una perspectiva de largo alcance. Desde ahí se entiende que la modernidad se caracteriza por un cambio decisivo en el comportamiento, configurándose un *habitus* individual y social particular. Por tanto, no solo se trata de indagar en los cambios en el plano de la conciencia (racionalización), sino también en los procesos que atañen al inconsciente, a los impulsos y a las formas de comportamiento.

Si fue crítico con la psicología por su olvido de otras ramas de las ciencias sociales, no fue menos crítico con el psicoanálisis. Como ya hemos señalado en apartados anteriores, para Elias la transformación civilizatoria no solo hace referencia a los cambios en los contenidos de la conciencia, al campo de lo ideativo, cognitivo o a los hábitos mentales —como, por ejemplo, entender la modernidad como racionalización del comportamiento: la acción que se basa en el cálculo planificado de la propia estrategia—, sino que se trata de modificaciones en la totalidad de la “organización espiritual”, es decir, tanto en la orientación consciente del yo como en la orientación inconsciente de los instintos. Por tanto, critica severamente la tendencia a centrarse en los pensamientos y las ideas como lo más importante en la regulación psíquica de los seres humanos, nuevamente conectando en este punto con la visión psicoanalítica. El ser humano no es sólo un ser planificador, es fundamental reparar en que se trata de un ser con una estructura de impulsos. Sin embargo, y aquí comienza la crítica, el psicoanálisis hace una operación similar pero a la inversa: tiende a señalar el inconsciente como la parte fundamental de la “estructura espiritual”, considerándolo además como un “ello” ahistórico. Como ya hemos apuntado, para Elias las energías libidinales que son estructuradas y orientadas por las experiencias sociales son tan sociales como el “yo” y el “superyó”. En ese sentido, en su opinión no se ha refinado el aparato conceptual psicoanalítico, y se sigue pensando que la orientación de los seres humanos por medio de los impulsos inconscientes tiene forma y estructura propias, “con independencia de la situación relacional del individuo concreto” (Elias, 1989, p. 495). Son tan esenciales las estructuras impulsivas como las estructuras correspondientes del yo y del superyó, y todas ellas son social e históricamente cambiantes:

Lo determinante de cada ser humano no es el “ello”, ni el “yo” o “super-yo”, sino la relación fundamental entre estas funciones de autoorientación psíquica que parcialmente son antagónicas y parcialmente complementarias. Sin embargo, estas relaciones de cada individuo concreto, es decir, la configuración de su orientación impulsiva, y la de su orientación del yo y del super-yo, se modifican en su conjunto en el curso del proceso civilizatorio en correspondencia con una transformación específica de las relaciones entre los seres humanos, de las relaciones humanas. A lo largo de este proceso, para decirlo en pocas palabras, la conciencia se hace menos permeable a los instintos y los instintos menos permeables a la conciencia (Elias, 1989, p. 495)

En el curso de la historia, por tanto, se van diferenciando cada vez más claramente el yo y el superyó, por un lado, y los instintos, por otro. El consciente como el inconsciente son igualmente esenciales para la existencia del ser humano, y no son entidades que existen y funcionan por separado. Al mismo tiempo, si queremos entender su estructura y sus transformaciones deberemos observar a los seres humanos en relación, recíprocamente entrelazados, en redes de interdependencia, y no aislados.

Elias señala que Freud supuso un avance fundamental, en la medida en que descubre que las relaciones entre padre, madre e hijo establecen los patrones fundamentales en los

individuos. Sin embargo, la visión freudiana adolece de una concepción del individuo como una unidad que se contiene así misma, como una entidad aislada. Elias subraya que lo que está en la base de los nexos de interdependencia que establecen los individuos entre sí, es la dimensión afectiva y emocional de las relaciones humanas: a diferencia de otros sociólogos y antropólogos que enfatizan la función integradora de las normas sociales y culturales, nuestra autor señala que son las relaciones afectivas (valencias afectivas) las que garantizan el funcionamiento de la sociedad, son dichas relaciones los mecanismos de integración que anclan y fijan socialmente a los individuos. Utilizará el término de “vínculo afectivo” y “valencias afectivas” para dar cuenta de la interdependencia de las personas en clave emocional (Elias, 1999 y 1969). Los seres humanos se enlazan con otros desde diversas valencias afectivas (lazos de amistad, relaciones sexuales, diversas actividades sociales, etc.), que pueden ser abiertas/positivas (disponibles para vincularse con otros individuos a partir de las experiencias de la infancia y su reelaboración posterior) o cerradas/negativas (el desamor o la muerte de alguien querido), y que van modificándose según las etapas y los grupos sociales que atravesamos.

... una persona en un momento dado es como un ser con muchas valencias orientadas a otras personas, algunas de las cuales encuentran una sólida vinculación y anclaje y otras, por el contrario, permanecen libres e insatisfechas, a la búsqueda de vinculación y anclaje en otras personas. El concepto de las valencias afectivas orientadas a otras personas ofrece un fecundo punto de partida en el intento de sustituir la imagen del hombre como *homo clausus* por la de un “hombre abierto” (Elias, 1999, p. 163)

Sea cual sea la forma que adopte el enlazamiento entre humanos, la necesidad de dar y recibir afecto, “la necesidad de amar y ser amado”, “el requerimiento emocional de compañía humana”, dirá Elias, “es una de las condiciones elementales de la existencia humana” (Elias, 1990, p. 231). La socialización familiar construye las valencias propias de un individuo en función de sus experiencias, y dicha estructura determinará en alto grado los vínculos y relaciones posteriores<sup>15</sup>. Estas valencias son deseos de contacto físico socialmente construidas, tanto en el niño como en el adulto, y la configuración personal de las valencias con las que los individuos de una sociedad se sostienen unos a otros está, en lo fundamental, estrechamente vinculada con la configuración que dicha sociedad requiere que los individuos formen unos con otros (Lahire, 2013).

Parece evidente que Elias, en cierta forma, concuerda más con la teoría psicoanalítica de las relaciones objetales y con el famoso aserto de uno de los pioneros de dicha teoría, Ronald Fairbairn, quien re-conceptualiza la libido aseverando en contraposición con Freud que lo que la libido busca no es la descarga (el placer) sino el objeto (el placer

---

<sup>15</sup> Por otro lado, además de las valencias emocionales que vinculan a las personas de forma directa en relaciones *face to face*, existen otros niveles de interdependencia, es decir, grandes unidades sociales donde la vinculación cohesiva se da a través de la referencia a símbolos comunes (como las banderas de un país o de una causa colectiva); esta proyección de las valencias individuales a grandes unidades sociales no es menos intensa que la proyección a una persona querida, y el individuo experimenta una honda conmoción cuando la unidad social por él querida es destruida o pierde valor (Elias, 1999: 166).

libidinoso, en su opinión, no sería sino un medio para obtener al objeto). Elias, a su vez, resuena más con la posterior revisión y renovación que ha supuesto el psicoanálisis relacional (Mitchell y Black, 2004) —también el denominado psicoanálisis vincular, intersubjetivo, o interpersonal—, una revisión que desarrolla un enfoque ambientalista que enfatiza la importancia de las relaciones (imaginarias y reales) en la salud mental y en la psicoterapia, que explica la dinámica intrapsíquica a partir de su origen y evolución en la intersubjetividad o en la matriz relacional en la que está inserto el sujeto, y que cuestiona así la teoría pulsional clásica y el punto de vista de la mente aislada, afirmando que la persona es primordialmente social y solo dentro de un contexto social pueden satisfacerse las necesidades humanas (Velasco, 2009). Resulta del todo natural esta mayor resonancia con una teoría psicoanalítica más social, dada su ubicación en el ámbito de la sociología, y dada también su relación con el autor referencial del psicoanálisis grupal (grupoanálisis), S.H. Foulkes, y con su entorno. Con respecto al psicoanalista Foulkes, lo conoció en Frankfurt —cuando todavía era Fuchas y no había cambiado su nombre— y lo reencontró en Londres. Después de trabajar con él el psicoanálisis individual: “Durante tres o cuatro años tuvimos en su casa un pequeño círculo de trabajo y preparamos, por así decirlo, el movimiento del psicoanálisis grupal” (Elias, 1995, p. 76).

Así, los microprocesos biográficos deben ser entendidos en relación estrecha con los macroprocesos sociohistóricos. La estructura de personalidad y los comportamientos de los seres humanos deben comprenderse como un *habitus* específico de una sociedad y un tiempo histórico en un estadio determinado del proceso civilizatorio. De esta forma, desde la perspectiva eliasiana, la investigación nunca puede partir del individuo como unidad de análisis (mucho menos, de elementos aún más reducidos, como por ejemplo distintas funciones o partes del individuo), puesto que los individuos siempre son parte de figuraciones, es decir, parte de una constelación de seres humanos recíprocamente entrelazados e interdependientes. Los individuos solo pueden vivir en figuraciones.

Además, en opinión de Elias, el psicoanálisis freudiano apunta a que los modelos formados en la infancia son permanentes y llegan a funcionar con una autonomía casi total con respecto al individuo. Se desdibujan así, los importantes procesos de transformación que se dan desde la infancia hasta la vejez. En este punto, se acercaría a la crítica junguiana, la cual otorga una gran importancia al ciclo vital en su conjunto y a las transformaciones psíquicas que se producen en el conjunto de la trayectoria vital, dando especial relevancia a la segunda mitad de la vida.

Por tanto, las categorías psíquicas no son naturales. Las relaciones que existen en el interior de cada ser humano han ido evolucionando en paralelo a las transformaciones específicas que se han producido en las relaciones humanas. La estructura del individuo y la estructura del tejido social van de la mano, y no debiéramos naturalizar el tipo de estructura psíquica y personalidad social actualmente dominante, pues no es sino el resultado de la aceleración histórica del proceso de individualización que se produjo con el Renacimiento. Se producen cambios decisivos en el tipo de individualidad, en el modelado de los deseos personales, los instintos y pensamientos, gracias a la transición

de una sociedad guerrera a otra cortesana y de la cortesana a la burguesa. El modelado psíquico depende en alto grado de las interdependencias entre los seres humanos.

Elias fue más allá que Freud en el deseo de construir una ciencia humana reunificada (Lahire, 2013). La psicología y la sociología debieran construir un mismo objeto de estudio que superara la idea de psique (la estructura de personalidad) como unidad autónoma y separada de las estructuras sociales (relaciones de interdependencia). Planteó así la necesidad de superar la clásica oposición entre la sociología y la psicología o psiquiatría. Esto fue muy claro ya desde sus primeras lecciones sobre “psicología social” en 1950, impartidas en la King’s College de Londres. En 1965, Elias se esforzó en dar concreción institucional a su visión, partiendo de sus experiencias y relaciones con psicoterapeutas y psiquiatras londinenses agrupados en torno a Foulkes. Así, imaginó un “Research Institute for Psychotherapy and Sociology”, que dirigiría él mismo, y para el que diseñó un programa científico en base a la formación e investigación empírica multidisciplinar (en ámbitos como la educación, el trabajo y la salud). Finalmente, no pudo ser.

No quisiéramos dar por finalizado este apartado si mencionar que no sólo fue Freud. En efecto, subraya Weiler (2011) que se ha insistido mucho en que la inspiración más importante de Elias en el campo de la psicología fue Freud, como si no hubiera existido nada más, pero demuestra la autora que Elias conocía bien la psicología del desarrollo o psicología evolutiva germano-austríaca (autores como Felix Krueger y Heinz Werner), y también conocía bien las aportaciones realizadas por Piaget y su equipo.

De los primeros habría tomado la idea fundamental de la psique no como atributo inmutable de la especie, sino como un proceso genético de sucesivos estadios cualitativamente distintos, así como el interés por la relación entre el proceso ontogenético y el filogenético (Werner ya había establecido en 1926 que los adultos de las sociedades premodernas se caracterizaba por estructuras psíquicas que en nuestro contexto actual son más propias de los niños).

Con respecto a dicha relación, también parecen muy notables las influencias del historiador académicamente marginado Karl Lamprecht —interesado en la distancia psíquica entre distintos periodos de la historia, es decir, en el cambio de las estructuras psíquicas en el largo plazo, señalando que las sucesivas épocas de la culturas estaban caracterizadas por un “hábito mental general” propio y que los cambios psíquicos tenían cierta dirección— y del antropólogo y sociólogo Lucien Lévy-Bruhl —interesado en la mentalidad primitiva—: ambos se mostraron en contra de la idea de una estructura psíquica que conserva su identidad en los humanos a lo largo de la historia. Lamentablemente, toda esta orientación de estudio habría quedado marginada después de la Segunda Guerra Mundial, con un importante cambio de prioridades en las disciplinas sociales, tanto de la historia como de la psicología (Weiler, 2011, p. 17).

Por su parte, la aportación piagetiana sobre el desarrollo ontogenético de las estructuras cognitivas estaría en la base de su modo de entender la estructura psíquica pre-moderna.



### 1.1.5 Procesos descivilizatorios, discivilizatorios e informalización

En este sub-apartado nos proponemos mencionar las líneas de trabajo que se han suscitado desde una óptica eliasiana, a través de tres conceptos que representan una continuación del legado intelectual y analítico de Elias. Para ello nos basaremos especialmente en el trabajo realizado por Ampudia de Haro (2008, 2010a). Adelantaremos que estos tres conceptos, aunque en principio pudieran estar señalando las limitaciones y déficits de la propuesta eliasiana, en realidad la amplían y refuerzan.

#### a) Descivilización

Ya hemos señalado que la propuesta eliasiana ha demostrado una notable capacidad para el análisis de numerosos fenómenos contemporáneos como, por ejemplo, la globalización —más que nunca, lo que ocurre al interior de cada Estado está inextricablemente vinculado a las figuraciones interestatales—, los procesos de individualización, distintos procesos de centralización del Estado —en Estados Unidos, el Imperio Bizantino, África, Japón, etc.—, la perspectiva de género, la educación, la psicología de las emociones, o el análisis del deporte.

La mirada eliasiana también adquiere potencia en el análisis de los procesos *descivilizatorios*, es decir, el reverso del proceso de civilización, que tiene que ver con el incremento de la violencia, la destrucción masiva, la anomia y la regresión. Con el término descivilización, la atención se desplaza hacia fenómenos ligados a la violencia, la brutalidad y la exclusión. Ejemplo de los estudios sobre la descivilización son los análisis sobre el Holocausto, el estalinismo, la desintegración de la Unión Soviética o Yugoslavia, las luchas étnicas (por ejemplo, en Bosnia), o también la emergencia de una sociedad crecientemente permisiva (la relajación de los modales y particularmente de las normas sexuales, que más adelante trataremos como *informalización*).

El proceso de descivilización es, por tanto, la contraparte: se intensifica la violencia entre los individuos, los grupos sociales y los Estados-nación; quiebra la estabilidad y se rompe la consistencia de las relaciones humanas. El análisis de los posibles procesos descivilizatorios que pueda estar experimentando una sociedad tan compleja como la occidental, o que pueda experimentar en el futuro, nos resulta especialmente interesante en este trabajo, puesto que la crisis ecosocial que más adelante plantearemos apunta directamente a la posibilidad de una regresión civilizatoria sin precedentes.

En realidad, en todo proceso sociohistórico pueden advertirse tendencias centrípetas, aquellas que conducen hacia una mayor integración de la sociedad, y tendencias centrífugas, aquellas que apuntan hacia la desintegración. Ambas tendencias están en continua interacción. Para Elias, el proceso de la civilización desde la Edad Media hasta el siglo XIX señala un predominio de las tendencias centrípetas, y eso supone en el nivel ‘micro’ unos estándares de conducta y afectividad crecientemente autocontrolados, que

comportan flexibilidad y empatía, un tipo de personalidad restringida por coacciones internas esgrimidas en nombre del pudor, la vergüenza o el desagrado y una modalidad de pensamiento racionalizado ‘no comprometido’ o no implicado emocionalmente” (Ampudia de Haro, 2008: 180). Sin embargo, que predominen las tendencias centrífugas no quiere decir que no existan dinámicas centrípetas y desintegradoras, o incluso que éstas pudieran predominar en determinados periodos. El proceso civilizatorio puede experimentar regresiones o progresiones, oscilaciones de distinto tipo o sencillamente rupturas (Mennel, 1989).

Elias no desarrolló demasiado el análisis de los procesos de descivilización. A lo sumo se centró en procesos descivilizatorios a corto plazo, situaciones sociales de crisis que en ciertas condiciones suponen una caída radical de los estándares civilizados de comportamiento y emocionalidad, y especialmente protagonizados por el Estado (como el provocado por el nacional-socialismo). Señaló, además, que mientras el proceso civilizatorio precisa del largo plazo, la descivilización puede hacerse dominante rápidamente, aunque, eso sí, se mostrarían como procesos de corta duración y menor alcance que los procesos de civilización.

Todos los ejemplos que hemos mencionado (el Holocausto, la Unión Soviética, Yugoslavia...) corroboran de alguna forma que las regresiones son procesos de corto plazo, mientras en el largo plazo terminan por imponerse las fuerzas centrípetas y los procesos de civilización. No obstante, también existe la posibilidad de un proceso descivilizatorio a más largo plazo (más de tres generaciones), como ha señalado Mennel dentro de la tradición eliasiana, apuntando a la necesidad de analizar el impacto de tales procesos en la cultura y en las conductas individuales (Mennel, 2003).

En efecto, han existido procesos que han acabado con imperios y civilizaciones antiguas, como son el Imperio Romano o los múltiples ejemplos en las obras de autores como Tainter (1988) y Diamond (2006). Como bien señala Ampudia de Haro, dicho proceso también vendría caracterizado por el predominio de fuerzas centrífugas a nivel macrosociológico (Ampudia de Haro, 2010a): fragmentación del monopolio sobre la fuerza física (Estados fallidos), acortamiento de las cadenas de interdependencia, declive de la identificación mutua y exclusión entre grupos sociales, aumento de las diferencias de poder, fragmentación de los consensos en torno a los valores sociales básicos, aumento de la imprevisibilidad, y presencia más manifiesta de la violencia en la vida social. En el ámbito micro-sociológico “se alumbraba un estándar de conducta y afectividad heterocontrolado proclive al desarrollo de pautas mentales significativamente intolerantes y autoritarias que, a su vez, son afines a cierta volatilidad emocional, desconfianza y resquemor ante el prójimo” (Ampudia de Haro, 2010a, p. 94). Disminuirían sobre el individuo las presiones para que restrinja su agresividad y sus impulsos, y se acentuaría la des-identificación, es decir, el proceso cognitivo y emocional a través del cual las personas desarrollan afectos y percepciones negativas de los otros, acentuándose la aversión y el rechazo social.

El proceso descivilizatorio a largo plazo es ciertamente inquietante para las ciencias humanas, mucho más fundadas sobre la preocupación de la integración social y el estudio de las fuerzas de signo centrípeto. La descivilización a largo plazo hace referencia a la desintegración como trayectoria de onda larga, con reducciones significativas de complejidad social y niveles de interdependencia. Elias se fijó en la desintegración del Imperio Romano, aunque también vivía hondamente preocupado por la probabilidad de descivilización en el futuro por motivo de la guerra fría, la escalada de tensión entre las dos super-potencias de aquel entonces y su enorme potencial destructivo. Era consciente de que la guerra nuclear significaría comprometer la posibilidad de la vida humana en muchos lugares de la Tierra, y señaló directamente la posibilidad de una vuelta a la vida familiar en las cavernas.

Por otro lado, nos parecen de interés las reflexiones de Elias con respecto a la utilización de la violencia política a favor de la justicia social y la emancipación obrera por parte de las nuevas generaciones de jóvenes de origen burgués en la República Federal Alemana de la década de los setenta. Estamos, evidentemente, ante un quebranto del monopolio estatal de la violencia, y ante actos de carácter anticivilizador, en el sentido de que se trata de una opción que debe superar también las barreras internas y psicológicas que el proceso civilizatorio impone a la utilización de la violencia física, hecho que se realizó a través de una justificación intelectual o legitimación reflexiva. Para Elias, la clave reside en la cancelación para muchos jóvenes de origen burgués de las posibilidades de sentido personal en la vida, de encontrar un lugar en la sociedad, por lo que el sentido se encuentra a través de un ideal político. La violencia política tendría que ver con la falta de oportunidades que la estructura social brinda a los jóvenes. En las épocas en las que las posibilidades de ascenso se estrechan para las generaciones jóvenes, especialmente para las de origen burgués, éstos pueden tantear un ensanchamiento acelerado del carril de las posibilidades a través de distintos medios, entre los que la violencia puede obtener suficiente legitimidad intelectual. Lo que provocaría la opción favorable al uso de la violencia física con fines políticos sería, pues, un problema de acceso a las oportunidades y, en última instancia, un problema de acceso a opciones de vida dotadas de sentido. Es obvio que en las sociedades más industriales el conflicto inter-generacional se hace cada vez más evidente, en tanto que el proceso para alcanzar el estatus de adulto se alarga y se complejiza, tanto desde el punto de vista psíquico (son mucho mayores los autocontroles que deben interiorizarse), social (el periodo de formación educativa se alarga) y económico (la precariedad azota directamente el estrato juvenil).

Como bien señala Zabudovsky (2007), algunos autores de impronta eliasiana se preguntan si, con respecto a la violencia, la humanidad está entrando en un periodo de descentralización de la violencia organizada y de fragmentación de los monopolios, en una nueva fase histórica que supondría un cuarto estadio<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> Los tres estadios anteriores serían los que siguen (recogido de Zabudovsky, 2007, p. 111): una primera etapa en la que la violencia organizada es el monopolio de los varones adultos, excluyéndose a las mujeres; una segunda etapa en la que la violencia organizada queda en manos de especialistas, es decir, en manos de “élites guerreras”, en el contexto europeo de sociedades militares-agrarias; y en una tercera etapa, las élites

En una línea similar, hay quien señala que la Europa del siglo XX se caracterizó no tanto por un proceso civilizatorio, sino por un proceso descivilizatorio. También hoy, distintos autores sostienen que las sociedades occidentales experimentan tales procesos. Kenneth Bishop, por ejemplo, analiza el caso de Belfast, habiendo transitado de comunidades vibrantes en los sesenta a “estados guerreros”. Wacquant (2004), por su parte, analiza los guetos negros en los Estados Unidos, su transformación a partir de los setenta como un proceso descivilizatorio con la demonización de los negros proletarios (Wacquant atribuye el proceso civilizatorio a la alta precarización del empleo, al retiro de las agencias estatales en la época de Reagan y a la sustitución de la red de seguridad del Estado del Bienestar por el ‘operativo penal’ que llena las prisiones sobre todo de afroamericanos varones).

De la misma forma, podría esgrimirse que la gran crisis financiera de 2008 intensifica ese tipo de procesos, en la medida en que ha provocado el cierre de miles de empresas y el aniquilamiento de parte de la estructura productiva de varios países, así como el colapso de las instituciones públicas y el debilitamiento del Estado de bienestar y sus políticas de seguridad.

#### b) Discivilización

De la misma forma, nos parece interesante la perspectiva que lanza el holandés Swaan, cuando señala que es perfectamente posible que se produzca a la vez, por un lado, la pacificación de la sociedad y, por otro, el ejercicio de la violencia extrema y a gran escala, especialmente contra determinados grupos sociales (Swaan, 1990). Es decir, es factible que el regreso a la violencia se produzca de la mano del Estado. Puede darse el caso de que “mientras el monopolio estatal se mantiene estable y protege un modelo de comportamiento y emocionalidad civilizados, sea el Estado quien perpetre actos de violencia organizada y sistemática sobre categorías específicas de individuos” (Ampudia de Haro, 2008, p. 183). Se generaría civilización para sectores amplios de la ciudadanía y, al mismo tiempo, se excluiría a determinada parte de la ciudadanía, clasificándola como susceptible de ser violentados o humillados (cierta clase de “enemigo interno”). Esto, señala Ampudia, tiene su correlato conductual y mental, con un aparato de autocontrol individual rígido e importantes procesos de desidentificación entre grupos sociales, es decir, procesos cognitivos y emocionales a través de los cuales las personas desarrollan visiones y afectos negativos (rechazo o aversión) en relación a determinadas categorías de ciudadanos.

Elias no empleó el término de discivilización, pero la idea ya se entreveía en algunas de sus aportaciones. Por ejemplo, en *Los alemanes*, señala que los comportamientos civilizados en las maneras, el aseo o la comida, son perfectamente compatibles con los asesinatos masivos. De hecho, en los campos de concentración, muchos de ellos experimentaban una aguda repugnancia y asco ante la visión de los muertos o los

---

guerreras deben ceder el monopolio a las élites estatales, a partir de los procesos de formación del Estado moderno en Europa.

cadáveres, por lo que todo aquello que violentaba la sensibilidad quedó entre bastidores. Así, señala Elias que la civilización está siempre en peligro, y requiere no solo el monopolio de la violencia física por parte del Estado, sino también la pacificación interior de la persona.

En todo caso, no está de más recordar que el fenómeno de la violencia sigue estando muy presente en las propias sociedades occidentales “pacificadas”. Como bien señala Mennell, resulta interesante distinguir entre *tendencia* y *nivel* de violencia. Con respecto a la tendencia, los criminólogos con perspectiva histórica ven clara la tendencia a la baja, a pesar de ciertas fluctuaciones en el corto plazo:

Inglaterra cuenta con información correspondiente a plazos temporales más largos que cualquier otro país. En una célebre investigación, Gurr (1982) de mostró que en Oxford el peligro de ser asesinado era 40 veces mayor en el siglo XIII que a mediados del siglo XX. Tal declinación no dibujó una curva suave: existen fluctuaciones de más corto plazo. Por ejemplo, la mayoría de los países experimentó una escalada de la violencia desde 1960 y una renovada declinación de la misma a partir de 1990. Las tendencias de homicidios en Estados Unidos dibujan curvas muy cercanas a las observadas en Europa Occidental y en los países de origen Europeo en ultramar, como Australia y Nueva Zelanda. Datos recabados por Eisner (2005) demuestran lo anterior en forma impactante” (Mennell, 2009, p. 12).

Sin embargo, la *tendencia* a la baja en el largo plazo no debiera llevarnos a pensar que estamos ante sociedades que han extirpado la violencia o que están cerca de poder extirparla. Es bien conocido el altísimo *nivel* de violencia en Estados Unidos, donde hay más homicidios que en cualquier otro país comparable. Matiza Mennell de que no hablamos de asesinatos cometidos en el marco de otros crímenes como el robo, sino de asesinatos *pasionales*, es decir, cometidos impulsivamente, bajo un fuerte influjo emocional<sup>17</sup>. El índice de homicidios es todavía más alto en Sudáfrica, Rusia y algunos países de Europa del Este, pero se da el caso de que estos países han experimentado fuertes procesos de cambio político e importantes desórdenes sociales a finales del siglo XX (Mennell, 2009, p. 12).

Añadiremos que tampoco habría que perder de vista que las propias sociedades europeas pacificadas son sociedades que participan en el ejercicio brutal de la violencia en otras latitudes. Muestra de ello son las guerras recientes o actuales por los recursos en Irak, Afganistán, Libia, Yemen o Siria. Desde ese punto de vista, nuestras sociedades son probablemente las más civilizadas hacia el interior (desde una perspectiva de largo plazo),

---

<sup>17</sup> Según Mennell, parte de ello se explica por ser una sociedad armada hasta los dientes y con una idea muy extendida de que los individuos no pueden ni deben depender de las instituciones estatales para defenderse, pero este hecho no lo explicaría todo, entre otras cosas porque los índices de homicidio se distribuyen de manera desigual en términos geográficos. La mayor parte de ellos se produce en el sur y en las regiones del oeste cuya población provino principalmente del sur. El factor común sería la relativa debilidad de las instituciones estatales (Mennell, 2009, p. 13)

pero altamente violentas hacia el exterior. Elias también lo vio, cuando señaló que no existía monopolio de la violencia en las relaciones interestatales.

### c) Informalización

Alguien podría aducir, no sin razón, que la evolución histórica nos ha llevado a un claro relajamiento del pudor o del reparo. Es claro que hoy se permiten comportamientos que en otras generaciones han sido calificados como censurables. Además, esa permisividad parece ir a más. Esto puede verse en muy distintos ámbitos (Ampudia de Haro, 2008): la violencia explícita en películas y videojuegos, el sexo explícito en las pantallas, el relato de la propia intimidad en la telerrealidad (los *reality shows* televisivos), la extensión y normalización del *top-less* en las playas, fenómenos juveniles como el botellón, la extensión del tuteo, etc. Puede verse también en el desgaste de las relaciones jerárquicas, es decir, en el hecho de que muchas conductas de respeto a las relaciones jerárquicas, donde los de abajo obedecen de manera automática a los de arriba, han dejado de ser una guía válida de comportamiento.

En todos los ejemplos mencionados pareciera que se cuestiona el creciente autocontrol, contención, discreción y autocensura que el individuo ejerce sobre sí mismo en la regulación de su conducta y emocionalidad. Esto es a lo que, desde la perspectiva eliasiana, se denomina *informalización*. ¿Estaría dicho fenómeno cuestionando el proceso civilizatorio entendido como niveles crecientes de autocontrol conductual y emocional?

Desde principios del siglo XX se ha ido cuestionando más y más el código dominante de comportamiento y hábitos que se basaba, por ejemplo, en el trato rígido, o en los gestos explícitos de superioridad e inferioridad que señalaban el estatus y la jerarquía, dándose una democratización de las relaciones en distintos ámbitos de la vida, muy particularmente en la familia (ya hemos señalado la importancia que hoy adquiere el hecho de que los niños hagan más caso de su conciencia y reflexión, que a los constreñimientos externos de los adultos). Se experimentó una oleada de informalización en la Europa de los años 1960-70. La perspectiva eliasiana aduce que, lejos de cuestionar el proceso civilizatorio, este fenómeno puede explicarse perfectamente dentro de la lógica del proceso civilizatorio y, aunque parezca paradójico, provoca un aumento de las autorregulaciones y los constreñimientos.

Antes de explicar porqué la informalización representa un aumento del autodomínio, señalaremos que la tendencia informalizadora tendría relación con otras tendencias en el nivel ‘macrosociológico’ (Ampudia de Haro, 2008), como son: a) la creciente integración de los estratos social inferiores posibilita los contactos más continuados entre grupos sociales; b) se flexibilizan las relaciones entre distintos grupos sociales y condiciones psíquicas, de forma que se integran las emociones e impulsos más bajos; y c) el desarrollo del Estado de Bienestar garantiza la paz y la subsistencia material, de forma que se crean las condiciones para satisfacer nuevos deseos e impulsos.

El propio Elias abordó en *Los alemanes* los procesos de informalización. Habla de cinco grandes cambios que han experimentado las sociedades europeas en el siglo XX (1999,

p. 32-35), y a partir de ahí se pueden entender mejor las transformaciones en los patrones de conducta:

- El alto nivel alcanzado en lo que se refiere a la seguridad social, hecho que relega los problemas de subsistencia y pone de relieve otros.
- Cambios en el equilibrio de poder entre *establecidos* y *marginados*, gracias a distintos movimientos emancipatorios, incluso hasta el punto de que en algunos casos el grupo marginado alcanza una posición de privilegio (este hecho es evidente en el debilitamiento de la aristocracia militar alemana a favor de las nuevas clases burguesas y proletarias).
- Muy ligado a lo anterior, cambios en el equilibrio de poder también entre otros grupos como, por ejemplo, hombres y mujeres, o sociedades europeas y sus antiguas colonias. En este caso, el poder del grupo dominante no ha desaparecido, pero sí ha experimentado un notable debilitamiento.
- Como consecuencia de los cambios mencionados en los equilibrios de poder, se ha producido una creciente inseguridad en relación al estatus y una inquieta búsqueda de identidad.
- Por otro lado, otra de las consecuencias de los cambios en los equilibrios de poder es que aumenta la apreciación de tales diferencias, de modo que las sociedades europeas son más sensibles que en otras épocas ante, por ejemplo, problemas de injusticia social y hambrunas.

De estos importantes cambios sociales se deriva la idea de que el proceso de formalización de la conducta no se da en la totalidad de la conducta. Sería demasiado sencillo y simplista definir el proceso civilizatorio como “lo que antes se permitía hoy se prohíbe”. Estaríamos ante un proceso más complejo, por el cual se combina la formalización de determinados ámbitos de conducta o grupos sociales, con una informalización y permisividad mayor en otros ámbitos, grupos o contextos relacionales. La clave del proceso civilizatorio es que el aparato autorrestrictivo se hace más sólido, y esto encaja perfectamente con el hecho de que durante el siglo XX las relaciones entre ambos sexos, por ejemplo, hayan seguido una orientación hacia una mayor permisividad y normas más laxas. Esto conlleva, por un lado, un aparato de autocontrol más sólido y, por otro, una mayor inseguridad estructural, dado que son los actores los que deben ensayar nuevas conductas ante la invalidez de las antiguas normas. Dicho de otro modo, mientras los cambios en la estructura apuntan hacia un mayor predominio de las autoacciones, la conducta puede caminar hacia un predominio de la informalidad, como de hecho está sucediendo.

En este punto nos parece pertinente señalar, siguiendo a García Martínez (2006, p. 331-332), que habría que diferenciar entre autoacción y la conducta que desarrolla el sujeto a partir de dicha autoacción. Nos parece válido el ejemplo de García Martínez: cuando un sujeto “civilizado” sufre gases en una comida social y evita dar salida a los gases, lo

hace por vergüenza, no por miedo a la sanción social. Es decir, la vergüenza está instalada en nuestra subjetividad (*habitus*) y establece una notable distancia entre el estímulo y la respuesta, impidiendo la inmediatez e impulsividad. Pero una cosa es el autocontrol, y otra distinta, aunque relacionada, es el contenido o materialización conductual, puesto que en un contexto de informalización creciente es el sujeto quien debe “inventar” o “fabricar” una solución, que no puede ser automática (el sujeto puede irse al baño o fingir una llamada de teléfono por la que debe ausentarse). La necesidad de innovar la conducta requiere de una mayor autocontención de manera generalizada. En contextos de informalización/desinstitucionalización, mientras la autoacción sigue siendo estable y automática, la conducta deja de tener carácter automático y estable. En esta línea, es interesante el ejemplo que el mismo Elias ofrece:

Es posible que un hombre que viaja en autobús urbano esté forzado a realizar una prueba antes de ofrecer su asiento a una mujer. Tiene que aprender a evaluar a la mujer de acuerdo con su edad, nivel educativo y posibles inclinaciones feministas antes de hacerlo. ¿La ofenderá esta muestra de cortesía? ¡Todo se ha hecho tan ambiguo! ¿Es sexualmente emancipado? ¿O simplemente mal educado un hombre que se niega a abrir la puerta para que pase una mujer? (Elias, 1999, p. 49).

Es decir, la informalización no cuestiona el proceso civilizatorio, es más bien una muestra de un nuevo impulso civilizador y de la sofisticación del mismo, gracias a los cambios en los equilibrios de poder y las relaciones intergeneracionales. De hecho, hace aumentar, como decíamos, la distancia entre el impulso y la respuesta conductual (García Martínez, 2006, p. 333):

#### Impulso ---- Distanciamiento ---- Conducta

Por tanto, convergemos plenamente con García Martínez cuando subraya que la prevalencia de las autoacciones sobre las coacciones heterónomas, característica fundamental del proceso de civilización, debe entenderse de dos formas (2006, p. 333):

- Como un proceso de prevalencia y no en términos absolutos, es decir, siempre habrá algo de coacción heterónoma en nuestras conductas, y tampoco ha existido nunca una situación de autoacción nula (ya lo decía Elias).
- Una mayor autoacción quiere decir tanto una mayor distancia con respecto a los impulsos, como una transformación de las actitudes (*habitus*) en coherencia con lo prescrito por las coacciones externas (no dejamos de expulsar gases en público por la norma externa, sino porque se hace desagradable para el mismo que sufre de gases, es decir, son mis disposiciones afectivas las que convergen con la norma externa y contradicen la satisfacción inmediata de mi propio impulso).

En el fondo, los procesos de informalización representan la necesidad de una creciente autoacción de los impulsos que puede ser entendido como individualización de los



miembros de la sociedad. Dicho de otro modo, a falta de normas externas, prevalecen las autoacciones. Esto se ve claramente con la emancipación de las mujeres: ahora son ellas mismas, no los padres y las familias, las que deben administrar sus propias decisiones y, por tanto, autorregularse. Aumenta la presión social en pro de la autorregulación, puesto que, como consecuencia de los cambios sociales y las relaciones de dominación, las formalizaciones de la conducta han perdido ya parcial o completamente su función. Esta es la razón de que la informalización se produzca antes en las sociedades más industrializadas, es decir, en aquellas sociedades donde avanzan los grupos burgueses, proletarios y, en general, las capas medias adquieren mayores cotas de poder.

En gran medida, este fenómeno tiene que ver con lo que los sociólogos han llamado *proceso de desinstitucionalización*, es decir, la crisis que en las últimas décadas han experimentado las instituciones clásicas de socialización, en especial la escuela, la iglesia y la familia. Dichas instituciones conformaban un *programa institucional* por el cual transformaban valores y principios en acción y subjetividad (Dubet, 2006, p. 32). Sin embargo, las instituciones han ido perdiendo la capacidad de “instituir”, es decir, la capacidad de socializar a los individuos en valores trascendentales (ya sean religiosos o laicos), la capacidad de convertir los valores en normas y las normas en personalidades individuales (Martuccelli y Santiago, 2017). El programa institucional pierde fuerza y también pierden legitimidad aquellas profesiones basadas en el “trabajo sobre los otros”, un buen ejemplo de esto último son los profesores. El efecto es claro: el comportamiento, los roles y, en general, la orientación de los individuos, es menos decidida y administrada por las instituciones y más gestionada por los individuos, los cuales deben aumentar el trabajo sobre sí mismos.

En realidad, ya en *Los alemanes* Elias hizo referencia a la falta de modelos para orientarse:

... la informalización implica mayores exigencias para el aparato de autorrestricción y, al mismo tiempo, una experimentación más frecuente, una inseguridad estructural. No hay, en realidad, modelos para orientarse, cada uno debe elaborar por cuenta propia, precisamente llevando a cabo tales experimentos, la estrategia de la aproximación, lo mismo que de la vida en común (Elias, 1999, p. 49).

Por ello, la pérdida de los marcos institucionales (informalización) no supone un cuestionamiento del proceso civilizatorio, sino al contrario, su extensión y reforzamiento. Si los marcos institucionales dejan de orientar a las personas, son éstas las que deben, cada vez en más situaciones, construir las formas de comportamiento y de relación, lo cual supone un enorme esfuerzo autorregulador (civilizador). Y cuanto más informalizado/ desinstitucionalizado es el contexto y las relaciones sociales, más está el individuo abocado a ser “él mismo” y más exigente es el imperativo civilizador (autorregulación, adaptabilidad, flexibilidad, autoacción), puesto que no cuenta con un programa institucional en el que apoyarse.

De ahí la paradoja: a medida que el código de comportamiento es más flexible, informal y líquido, mayor y más exigente es el aparato autorregulador que requiere el individuo. Collet expresa así esta nueva vuelta de tuerca:

(...) en este estadio de civilización actual, tenemos la sensación de que se actúa no solo exigiendo a los individuos que estén socializados en una “segunda naturaleza”, hecha de autorregulaciones y autocontroles automatizados, sino que el grado de exigencia y de “calidad” civilizadora ha aumentado un escalón y, bajo la paradoja de estar impulsado por un movimiento informalizador, se empieza a exigir lo que podemos llamar una “tercera naturaleza”. Esta implicaría una autorregulación más reflexiva y flexible, y con unos comportamientos altamente diferenciados (Collet, 2013, p. 36).

Es así que se refuerza un tipo de personalidad egodominada (Ampuedia de Haro, 2008), capaz de las restricciones emocionales que las diversas situaciones requieren, y que funciona, por tanto, con un alto grado de flexibilidad y autorreflexividad. Señala Wouters que estamos ante un tipo de autorregulación capaz de combinar firmeza y flexibilidad (Wouters, 1998, p. 208-209). Se trata, pues, de un tipo de autorregulación reflexiva y un autocontrol flexible que permite el acceso a la expresión y satisfacción de determinadas emociones y deseos. A esta auto-administración más calculada de conductas y emociones se ha denominado *descontrol autocontrolado*. De hecho, las personas pueden acceder a emociones o pulsiones otrora censuradas porque poseen el suficiente aparato de autocontrol como para no ‘perderse’ en ellas. Saben que pueden activar determinadas conductas y emociones sin el riesgo de abandonarse a un descontrol emocional y conductual. Wouters señala que, en contra de lo que dijera Elias, la conciencia se torna más permeable a los impulsos y los impulsos son permeados por la conciencia (Wouters, 1998, p. 205). Esta idea se aleja claramente de la *anestesia de los impulsos* de la que hablaba Elias como consecuencia del proceso civilizatorio, ampliando de esta forma la teoría de la civilización y complejizando sus consecuencias.

Este tipo de autorregulación más sofisticada hace que las personas puedan activar controladamente comportamientos o emociones en determinados espacios y tiempos, sin que se extiendan al conjunto de la conducta individual. Esta compartimentalización de tiempos y espacios —además de la capacidad de activar conductas y emociones de forma controlada—, es la que requiere un alto control reflexivo sobre sí mismo. Por tanto, se sofistican el aparato de autocontrol individual, puesto que las personas deben administrar reflexiva y selectivamente las conductas y emociones, lo cual exige la capacidad individual para ajustar adecuadamente el comportamiento y los afectos a los distintos ámbitos y momentos de actuación. Estamos, pues, en contra de lo que pudiera parecer a primera vista, ante un individuo crecientemente autogobernado, dueño de su conducta y emociones, gestor de sí mismo como nunca lo había sido.

### 1.1.6 Balance de la mirada eliasiana

#### a) Lecturas críticas

Recuerda Weiler (2011) que en 1981 se produjo en Amsterdam un hecho algo curioso. Se celebraba un congreso de la Asociación Holandesa de Sociología y Antropología, destinado a la discusión de la teoría eliasiana. Las críticas a la teoría de Elias fueron abundantes, y alguna de ellas totalmente inesperada, puesto que vino de personas consideradas miembros y defensores de la escuela de Elias. El mayor desconcierto provino de la intervención del antropólogo Anton Blok quien, compartiendo la idea de que las figuraciones han cambiado a lo largo de la historia (cambio sociogenético), se rebeló contra la idea de que los seres humanos también hayan cambiado y lo hayan hecho en una dirección discernible en el largo plazo (cambio psicogenético). Para Blok la teoría de Elias está cargada de colonialismo y eurocentrismo, de evolucionismo y etnocentrismo, y lo señaló de una manera difícilmente superable en su dureza y contundencia:

Is not only ethnocentric, it is evolutionist, it is unilinear-evolutionist, it is progressivist; and it is moreover —here we are concerned with the functions of the concept of civilization and of the theory of the civilizing process— it is moreover an aspect of a power structure, part of the apparatus of control by a powerful group, legitimizing their dominance; to put it in a less friendly way, it is racist; it means that other people, other cultures, can be denied an authentic humanity (citado en Weiler, 2011, p. 123).

El etnólogo Hans-Peter Duerr ha sido especialmente incisivo en la crítica a Elias por estar cargada su obra de la ideología propia del colonizador, una visión de las cosas que parte de una autoimagen occidental basada en la superioridad. Critica así la distinción entre “civilizado” y “bárbaro” (o no civilizado), critica también la idea de que la Edad Media se presente como una sociedad de impulsos incontrolados, y más fundamental, señala que muchas sociedades tribales cuentan con una restricción de los impulsos más acusada que las sociedades modernas, criticando así la idea básica de que la estructura de la personalidad esté vinculada a la creciente interdependencia.

Sin embargo, ya hemos señalado que para Elias el término civilizado no viene acompañado de una valoración moral, posee un valor meramente descriptivo. De hecho, fue muy consciente de tal hecho y de la necesidad de comprender la conducta humana en relación al desarrollo social:

Nuestro reflejo emocional inmediato nos conduce con frecuencia a juzgar sociedades que tienen criterios diferentes de control y de repulsión de la violencia como si sus miembros tuviesen la posibilidad de elegir entre esos criterios y los nuestros y se decidiesen por la “mala” solución. Y en

consecuencia experimentamos en relación a ellos la misma impresión de superioridad moral que sentimos en nuestra propia sociedad respecto a criminales cuya conducta nos parece “no civilizada” o “bárbara”. Consideramos su adhesión a normas sociales que autorizan formas de violencia condenadas en nuestras sociedades como un defecto de carácter, como un signo de su inferioridad humana. En general no nos preguntamos, y en consecuencia desconocemos, los cambios que afectan al nivel de control de la violencia, las normas sociales que la regulan o los sentimientos asociados a ella, y desconocemos también las razones de dichos cambios (Elias, 1986, p. 156).

En opinión de nuestro autor, los juicios relativos a las normas y modos de comportarse nunca pueden ser absolutos, deberían ser siempre juicios comparativos. Es decir:

No se puede decir de un modo absoluto: “nosotros somos civilizados, ellos no lo son”, pero sí se puede decir: “las normas de los comportamientos y de los sentimientos de una sociedad A son más civilizadas, las de una sociedad B lo son menos”, con tal de que se hayan elaborado indicadores claros e instrumentos para medir la transformación (Elias, 1986, p. 169).

El bien y el mal, por tanto, no pueden significar lo mismo en una sociedad en la que todos los individuos deben estar dispuestos a asegurar su propia supervivencia física y la defensa de sus familiares —donde los altos sentimientos de culpabilidad ante actos de violencia resultarían ser un serio *hándicap*—, y en nuestras sociedades.

Con todo, Elias ha recibido con cierta frecuencia la acusación tanto de etnocentrismo como de evolucionismo unilineal<sup>18</sup>. La primera de ellas (etnocentrismo) hace referencia a la pregunta de si se puede aplicar la teoría de Elias a contextos históricos y culturales no europeos. El proceso de civilización “expresa la autoconciencia de Occidente” (Elias, 1989, p. 57). El estudio del proceso de civilización es, por tanto, un estudio acerca de Europa, pero es muy distinto hablar de *procesos civilizadores* en el contexto europeo o hablar de una *teoría de la civilización* de carácter universal. Este punto ha generado una importante disputa y ha provocado que los eliasianos hayan dirigido sus esfuerzos investigadores a otros contextos geográficos, como por ejemplo los análisis de Mennell de las milenarias civilizaciones asiáticas o del caso americano. En opinión de Mennell, tales análisis habrían probado la fecundidad de la teoría eliasiana. La cuestión central radicaría “en la comprobación de si el cambio desde coacciones heterónomas a autoacciones en el *habitus* de los individuos de estas sociedades se corresponde con la progresiva complejidad e interdependencia de las redes sociales” (García Martínez, 2006, p. 310-311).

Por su parte, el antropólogo neerlandés Theoden van Velzen ha puesto sobre el tapete una cuestión que nos parece de enorme interés: la existencia de sociedades sin aparato estatal

---

<sup>18</sup> Un resumen de las diferentes críticas a Elias puede encontrarse en el trabajo de García Martínez (2006), a quien hemos seguido en la breve exposición que sigue.

(sin monopolio de la violencia física), pero con un elevado grado de desarrollo de comportamiento y etiqueta, y un importante grado de autocontención en sus acciones. Es el caso de sociedades como los Maroons o Djuka, donde cuentan con maneras muy educadas, el comportamiento agresivo o irascible está muy censurado, y ejercitan un autocontrol que hace que las explosiones de violencia sean muy reducidas. La explicación tendría que ver con las relaciones familiares: cuando contraen matrimonio, lo habitual es que el marido vaya a vivir a casa de la esposa, aunque visita a menudo su propia aldea o grupo; ello exigiría importantes habilidades diplomáticas y un elevado grado de autocontrol para evitar conflictos.

De la misma forma, Win Rasing ha estudiado la estructura social de los Inuit, esquimales canadienses, cuya sociedad nómada no cuenta con un Estado, pero se da un alto grado de autocontrol y una ausencia de violencia en la resolución de los conflictos intragrupal. El autor lo explica haciendo referencia a la necesidad de supervivencia del grupo, lo cual hace que los conflictos se diriman de una forma ritualizada y pacífica. En la misma línea, el antropólogo René Jagers señala que diversas pequeñas sociedades cazadoras y rurales sin entramado estatal cuentan con un alto grado de control y previsión, de forma que las expresiones violentas son fuertemente autorreprimidas. También Dennis Smith y Anthony Giddens han puesto en entredicho, en base a las evidencias, el hecho de que las sociedades menos diferenciadas se caractericen por una expresión espontánea de las emociones, como consecuencia de una falta de represión de los instintos.

Las respuestas a estas críticas no se han hecho esperar. Goudsblom, por ejemplo, sugiere que dichos análisis olvidan el papel que los regímenes coloniales y postcoloniales han jugado en tales sociedades. Es decir, los poderes coloniales habrían actuado de manera que, por ejemplo, entre los esquimales las matanzas habrían descendido en el siglo XX y probablemente las autoridades canadienses habrían jugado un papel importante. En el caso de la sociedad Djuka, habría que tener en cuenta que está inserta en una sociedad constituida como Estado (la República de Surinam). Además, puesto que sería una sociedad notablemente aislada y por ello menos amenazada, esto habría provocado una prevalencia de la mujer y, por tanto, un modelo menos patriarcal en el que la superioridad y violencia físicas ceden ante la negociación y la diplomacia.

Por su parte, Mennell responde que el hecho de que haya previsión e inhibición de la violencia en tales sociedades no echa por tierra la tesis de Elias, en la medida en que éste dejó muy claro que nunca encontraremos un punto cero en el proceso de civilización. Elias aludió al hecho de que el alargamiento de las interdependencias que produjo el Estado centralizado favorece la previsión y la interiorización de las coacciones (la regulación de la vida impulsiva y afectiva se hace cada vez más universal, igual y estable), pero esto podría producirse por otros procesos que también alarguen las cadenas de interdependencia sin tener nada que ver con la formación estatal y la división del trabajo. Dice Mennell que el tránsito de las coacciones a las autocoacciones podría darse por otras vías, matizando así la contundencia de la teoría de Elias cuando afirma que *solo* mediante la constitución del monopolio físico de la violencia puede derivarse el autodomínio (Mennell, 1992, p. 240-241).

Con respecto a la crítica relativa al evolucionismo unilineal, es cierto que Elias habla de que el proceso de civilización posee una direccionalidad, los cambios se producen en un sentido identificable hacia una mayor autocontención de los impulsos debido a los cambios en la estructura social, pero Elias también señala que no constituye un proceso lineal, sino un proceso complejo en el que pueden darse, y de hecho se dan, importantes oscilaciones y regresiones.

Como ya hemos visto, el mismo Elias habló de procesos civilizadores y descivilizadores, y también de la tendencia hacia la informalización. En todo contexto existen fuerzas en lucha, y la direccionalidad solo habría que verla en el largo plazo, de manera que los procesos descivilizadores acontecerían solo dentro de procesos civilizadores. Aunque, como ya hemos señalado en este trabajo, autores eliasianos como Mennell (2003) hacen también referencia a la posibilidad de procesos descivilizatorios de largo plazo.

Así las cosas, la perspectiva eliasiana se hace más compleja que la mera idea de la linealidad, de manera que pueden distinguirse cuatro tipos de tendencias (García Martínez, 2006, p. 321):

- Los procesos civilizadores “normales” (monopolio de la violencia y pacificación interior).
- Los procesos descivilizadores (ausencia de monopolio de la violencia y aumento de las conductas violentas).
- Los procesos discivilizadores (monopolio estatal, pero con manifestaciones compartimentalizadas de violencia).
- Y, finalmente, los procesos civilizadores “sin Estado” (sociedades sin Estado, pero con un alto grado de autocontrol y pacificación de las relaciones interpersonales en el seno de la comunidad).

Es desde esa perspectiva más amplia y compleja desde donde pueden enfrentarse críticas como las de Sir Edmund Leach, cuando afirmaba que mientras Elias estaba formulando su teoría, Hitler estaba refutando sus argumentos a una escala enorme; o la crítica vertida por James Curtis, quien no podía dejar de pensar en todas las evidencias en contra, como son la matanza de judíos por parte de los nazis, la destrucción de la vida y la propiedad con el bombardeo de Tokio, las masacres en Vietnam, etc. Visto lo cual, se preguntaba: “¿cómo podemos reconciliar estos acontecimientos con la idea de que las personas se dirigen hacia la culminación de la autocontención de la conducta agresiva?” (citados en García Martínez, 2006, p. 322).

Todo lo mencionado nos lleva a afirmar que las críticas —tanto las que tienen como base los horrores del siglo XX como procesos descivilizadores, aquellas que matizan el vínculo entre el monopolio de la violencia con la pacificación interior, o aquellas que aluden a la dirección hacia el relajamiento de las normas de comportamiento—, han provocado un amplio debate y han hecho que las tesis eliasianas se hayan debido de sofisticar, refinar y profundizar.

También existen otras críticas, digamos menores, y a continuación simplemente mencionaremos de la mano de García Martínez (2006) aquellas que nos parecen más pertinentes para este trabajo.

Entre las críticas lanzadas especialmente a *El proceso de la civilización*, algunos autores han mostrado su sorpresa por el hecho de que Elias prácticamente no mencione la religión en el proceso histórico que lleva a una mayor autocontención de los impulsos, tanto en el plano individual como social, especialmente por el impacto que la doctrina religiosa parece haber tenido en la intensificación de sentimientos como la vergüenza y la culpa. Pareciera que la “culpa religiosa” ha jugado un papel histórico fundamental en la regulación de las conductas y emociones humanas.

Por otro lado, se ha acusado a Elias de haber sobreestimado y exagerado el poder de la Corte como modelo de refinamiento de la conducta, subestimando otros espacios sociales que pudieron haber cumplido un papel relevante. Además, la jerarquía de los espacios aristócratas no habría conllevado automáticamente distinción, en la medida en que en los salones sociales las personas debían mostrar su valía a partir del modo en que se conducían a sí mismos, especialmente en la conversación; es decir, existían nobles de alta condición que carecían de las buenas maneras y del estilo y “aire gentil”, y al contrario, aquellos que no eran tan nobles podían compensarlo con tales habilidades. Elias mismo podría haber suscrito esta idea de que el prestigio no estaba garantizado por el nacimiento (de ahí la importancia de un refinadísimo autocontrol).

Otros autores señalan que el refinamiento de las maneras no provino tanto de los círculos cortesanos. Los círculos y salones sociales burgueses, regidas por un ideal más igualitario, habrían jugado un papel central como impulso formalizador y no constituyen meras copias de los modelos cortesanos. Sabemos por Simmel que en ellos tomaba parte gente distinguida por su talento, belleza, tacto, afabilidad, o capacidad para el intercambio cultural e intelectual, y su finalidad era el gusto por la sociabilidad en sí misma, sin otro interés más que el arte de agradar al otro y de disfrutar de la relación misma. Los salones de la clase media se opondrían a los círculos aristocráticos de manera significativa: frente a la jerarquía, se impondría el ideal del igualitarismo; frente a la distinción que se buscaba a partir de las buenas maneras y el refinamiento, el impulso de agradar y la sociabilidad como objetivo intrínseco; frente al carácter amoral de la formalidad aristocrática, el carácter ético de la relación. El hecho de que el objetivo intrínseco del encuentro sea el disfrute de la relación y nada más, representa una normatividad de autorregulación especial: “supone una *estilización* de las conductas que impida precisamente ese potencial conflicto o desencuentro entre los derechos de unos y de otros” (García Martínez, 2006, p. 346). Dice Múgica que “semejante estilización supone de hecho una afectación: la forma de la sociabilidad *afecta* el modo de hablar y conversar, de escuchar, de reírse, de gesticular, de mirar, de entristecerse, de ponderar, de elogiar o criticar, de manifestar una emoción” (citado en García Martínez: 2006, p. 347). En ese tipo de sociabilidad la atención a las conductas se convierten en un arte en así (el “arte de conversar”, el “arte de agradar”). No obstante, tal estilización no solo contiene un carácter estético, posee

también un carácter ético que permanece latente: las reglas que conducen al sujeto son también reglas morales que buscan el agrado ajeno, la benevolencia.

También ha sido criticada la idea de Elias de que el proceso civilizador es inintencionado, algo no planeado. En su opinión, no hay ninguna clase social que maniobre (parece dialogar críticamente con el marxismo), no hay nadie que controle la dirección histórica del proceso<sup>19</sup>. Elias habló de que, aun surgiendo de planes, era un proceso no planeado, y aun movido por propósitos, era un proceso sin propósito alguno. Eso sí, un determinado proceso tendrá posibilidades de convertirse en algo más planeado e intencional en la medida en que una determinada facción obtiene más poder dentro de un determinado equilibrio de poder. No obstante, esta visión general de la realidad ha sido criticada por no otorgar la suficiente importancia a los planes y las acciones intencionadas de los actores sociales, sin necesariamente caer por ello en lecturas conspirativas de los procesos sociales e históricos. La inintencionalidad podría quizá ser cierta para el caso de las capas sociales superiores, pero ¿qué pasa con el auto-disciplinamiento de las clases trabajadoras? ¿Cómo negar que existieron determinadas instituciones sociales que a través de distintas intervenciones (intervenciones estatales, organización del trabajo, técnicas disciplinarias, etc.) fueron orientando el comportamiento adecuado de la población? Para muchos trabajadores y campesinos europeos que no formaban parte de las élites urbanas los cambios a nivel individual (psicogénesis) no provinieron de las propias relaciones humanas entre las personas, sino directamente desde el “exterior”, a través de un proceso inducido por autoridades eclesiales, estatales, educativas, etc (van Krieken, 1990).

Por otro lado, Elias se refirió a la autorrestricción de los impulsos como controles automáticos e inconscientes, y se ha señalado que Elias desestima lo que los sujetos efectivamente hacen de forma consciente para autotransformarse, es decir, desestima el impacto de las prácticas conscientes y reflexivas que los sujetos realizan sobre sí mismos

---

<sup>19</sup> De hecho, para Elias es clave aceptar tal hecho, para que se pueda realizar el tránsito a un pensamiento científico sobre las sociedades y su verdadero funcionamiento: “Lo paradójico de la situación estriba en que solo gracias a la posibilidad de constatar la ausencia de finalidad y de sentido, el juego de leyes ciegas y mecánicas en las conexiones funcionales de la realidad física, estuvo el hombre en condiciones de hacer frente a la constante amenaza que para él suponían los hechos naturales y darles un sentido y una finalidad por sí mismos. En los esfuerzos por hacer prevalecer el punto de vista según el cual también los procesos sociales poseen una autonomía relativa frente a las intenciones y finalidades humanas nos encontramos con idénticas dificultades e idéntica paradoja. A muchos hombres les repugna esta idea. Es terrible pensar que las personas configuran entre sí contextos funcionales en los que se mueven en gran parte a ciegas, inermes, sin objetivo. Sin duda sería más tranquilizador poder imaginar que la historia—que es siempre la historia de determinadas sociedades humanas—posee un sentido y una determinación, tal vez incluso una finalidad, y siempre hay personas dispuestas a anunciarnos cuál es ese sentido. Postular la idea de un ámbito de relaciones sociales como relativamente autónomo, como un contexto funcional en parte autorregulado, no dirigido por ninguna intencionalidad ni finalidad, no tendente a ninguno de los ideales existentes, supone también, en principio, una pérdida de sentido. Lo único que sucede es que también en este caso los hombres solo pueden esperar adueñarse de estas conexiones funcionales sin sentido y sin finalidad de la sociedad y darles un sentido si son capaces de explicarlas y estudiarlas sistemáticamente en su calidad de ámbito dotado de autonomía relativa y de su propia especificidad” (Elias, 1999, p. 70).



(a diferencia de Foucault), por ejemplo en la escuela hasta el siglo XVIII (Sáenz Obregón, 2013 y 2014).

En esta maraña de interesantes y pertinentes críticas a la teoría de Elias, hemos dejado para el final una de las más incisivas. Nos referimos a las críticas vertidas por uno de los grandes pensadores de la condición posmoderna, el recientemente desaparecido Zigmunt Bauman. Resumiéndolo mucho, critica en especial la visión optimista con respecto a la contención de la agresividad, la violencia y la barbarie, y en general la visión optimista que Elias desprende del progreso y del proceso de civilización (aunque es cierto que Elias fue cada vez más consciente de los problemas derivados del autocontrol, especialmente en lo que se refiere a la expresión de los afectos, y del surgimiento cíclico de fenómenos de descivilización).

Bauman es un autor que reconoce explícitamente el gran valor de las tesis de Elias sobre el proceso civilizatorio, señalándola como una teoría poderosa, fundamentada empíricamente y desarrollada con una lógica impecable (Bauman, 1992). Desde su punto de vista, Elias nutre de una lectura histórica a la teoría freudiana del “individuo civilizado”, explicando cómo las coerciones externas se van incorporando al “ego autovigilante”. Además, las perspectivas de ambos pensadores judíos y europeos son coincidentes también en otros aspectos importantes, como la comprensión del individuo en un tejido de interdependencias mutuas, la perspectiva de la socialización como internalización de las presiones sociales, la centralidad del poder en el análisis social y psicosocial, la importancia de los factores culturales para el análisis de la sociedad, la interdisciplinariedad, o la importancia de mantener una perspectiva global y trascender los límites de los Estados-nación para una adecuada lectura de la contemporaneidad.

Sin embargo, la gran obra de Bauman *Modernidad y holocausto* defiende una inquietante tesis que se aleja y contradice claramente la mirada eliasiana: el nazismo no fue un accidente, una interrupción, una excepción o una desviación en el desarrollo de la humanidad hacia el progreso y un creciente grado de civilización, sino su consecuencia lógica. La propia modernidad fue la que hizo posible el Holocausto, con un aparato burocrático que prepara a las personas para el cumplimiento acrítico de las órdenes de los superiores, produciendo así la asepsia moral necesaria para la barbarie. Ciertamente es que el propio Elias señala en *Los alemanes* que “en lugar de consolarse con la idea de que los acontecimientos [del periodo nazi] hayan sido de carácter excepcional, sería más útil analizar las condiciones propias de las civilizaciones del siglo XX, las condiciones *sociales*, que favorecieron este tipo de atrocidades y que pueden favorecerlas de nuevo en el futuro” (Elias, 1999, p. 356).

Es evidente la relación entre la lectura de Bauman y las tesis de Hanna Arendt a propósito del juicio de Eichmann en Jerusalén. Además de la burocracia y la división eficaz del trabajo como fundamentos organizativos que permiten la coordinación de la acción de muchos individuos con independencia de la moralidad o inmoralidad de los fines que se persiguen, la modernidad cuenta con otras características indispensables para la barbarie

masiva, como son los adelantos tecnológicos y el sistema de expertos para la “solución final”.

Por tanto, para Bauman la complejidad y sofisticación de la sociedad moderna es portadora de procesos de deshumanización sin parangón. Desde la perspectiva de Elias, sin embargo, el holocausto es un fracaso de la civilización y, en consecuencia, lo que se requiere es intensificar los procesos civilizatorios que harían imposible tales regresiones. Bauman alude a la tesis eliasiana que relaciona, por un lado, el monopolio de la violencia, y por otro, su desaparición del territorio de las relaciones interpersonales y la vida cotidiana. No obstante, Bauman interpreta que lo que realmente sucedió es que las sociedades modernas desarmaron a los individuos, o las personas se desarmaron a sí mismas, quedándose indefensas por culpa del proceso de pacificación. Para Bauman no se trata de que la violencia haya desaparecido de la escena social, sino que gracias al proceso de civilización se escinde la utilización de la violencia de las cuestiones morales y la racionalidad moderna instrumental se separa de las normas éticas. Más recientemente, se ha puesto en evidencia el ejercicio de la violencia en masa que ha supuesto el siglo XX, a través de “sociedades extremadamente violentas” que han recorrido los caminos de destrucción masiva entre seres humanos (Gerlach, 2016). Esa visión concuerda con la del sociólogo Sinisa Malesevic, quien muestra cómo la violencia organizada no experimenta a lo largo de la historia un declive, sino todo lo contrario, un aumento gracias a los medios organizativos necesarios para matar sistemáticamente a millones de personas, en forma de guerras, revoluciones, genocidios y terrorismo. Según este autor, no se trata solo de que la civilización no sea sinónimo de declive de la violencia (la violencia organizada requiere de un grado importante de autocontrol), sino que “la civilización es la cuna de la violencia organizada”: los estudios arqueológicos y antropológicos han demostrado que la violencia organizada solo tiene doce mil años de existencia (aparece junto a las culturas sedentarias, la domesticación, la propiedad de la tierra, las ciudades fortificadas, las religiones institucionalizadas y las formas elaboradas de estratificación social), y la guerra a gran escala tan solo tres mil años (Malesevic, 2020). En todo caso, Elias es consciente de la inclinación creciente de nuestra época a las luchas interestatales, y considera que solo cuando se hayan dulcificado las tensiones tanto interestatales como intraestatales podremos hablar de los seres humanos como civilizados.

Más al fondo, la discrepancia podría ser aún más acusada. En el edificio teórico de Elias la impronta freudiana es muy evidente: el comportamiento humano queda determinado por el interjuego de dos fuerzas, por un lado, la presión de las pulsiones individuales de naturaleza sexual y agresiva (la naturaleza), y por otro, una sociedad que busca la regulación de dichas pulsiones a través de coacciones sociales (normas, ideales o temores) que pueden llegar a interiorizarse. Bauman, sin embargo, plantea de otro modo la relación entre sociedad y comportamiento moral. Frente a la perspectiva extendida de que la sociedad es una fuerza moralizadora —desde la antropología de Malinowski, pasando por la sociología de Durkheim y el psicoanálisis de Freud, y llegando hasta las psicologías de Piaget y Kohlberg—, y frente a la concepción de que el comportamiento inmoral es

básicamente fruto de una deficiente socialización o educación (la conducta inmoral es entendida como pre-social o a-social), Bauman plantea algo que para muchos podría ser una perfecta irreverencia: quizás hubiera que concebir la sociedad también como silenciadora de la moralidad, incluso contemplar la enorme producción social de inmoralidad (la sociedad como fábrica de inmoralidad). De hecho, en las condiciones que resultaron del Holocausto, el comportamiento moral se manifiesta como insubordinación contra los principios de la sociedad y una acción opuesta al consenso social (Bauman, 1997, p. 231). El autor resitúa así la teoría sobre la moralidad: el proceso de socialización no trata sobre la producción de capacidad moral, sino sobre su manipulación (1997, p. 233).

De hecho, habría que contemplar las fuentes pre-sociales de la moralidad. Se apoya para ello en Emmanuel Levinas, cuando éste señaló que la responsabilidad es la estructura esencial, primaria y fundamental de la subjetividad (la responsabilidad entendida como “responsabilidad por el Otro”). Desde esta perspectiva, “las raíces de la moralidad son mucho más profundas” y “los procesos sociales comienzan cuando la estructura de la moralidad (equivalente a intersubjetividad) ya está allí” (Bauman, 1997, p. 239). Algunas investigaciones experimentales recientes, como la del psicólogo canadiense Paul Bloom (2013), parecen apoyar la hipótesis de que los niños no son páginas en blanco que la sociedad rellenará con las adecuadas pautas morales, más bien nacen con un código ético embrionario o con un sentido moral rudimentario, es decir: la capacidad de diferenciar entre buenas y malas acciones ya en bebés de seis meses, la capacidad para la empatía y la compasión, un sentido elemental a favor de la distribución equitativa de los recursos (igualdad), y un sentido rudimentario de justicia que desea que se premien los buenos actos y se castiguen los malos.

En opinión de Bauman, si la moralidad no es producto de la sociedad sino que es algo que ésta dirige, refuerza o bloquea, la conducta inmoral (abdicar del otro) no es meramente imputable al mal funcionamiento societal (1997, p. 240). El Holocausto fue posible porque neutralizó el impacto de los impulsos morales primitivos, ubicando la fábrica de la muerte en una esfera en la que dichos impulsos no podían operar. Eso se hizo a través del aislamiento de los judíos: desincrustándolos de la proximidad social, expulsándolos del horizonte de la vida cotidiana alemana en el que el “otro” es un otro concreto, y quebrando así el espacio en el que los impulsos morales sí son operativos y pueden co-gobernar la acción—. Además, el Holocausto se hizo posible valiéndose de recursos impecablemente modernos, como la industria, los transportes, la ciencia, la burocracia y la tecnología.

Consiguiera lo que consiguiera el Estado nazi, lo que es seguro es que logró vencer el obstáculo más formidable para llevar a cabo el asesinato sistemático, intencionado, sin emociones y a sangre fría de la gente, de viejos y jóvenes, de hombres y mujeres: esa “piedad animal que afecta a todos los hombres en presencia del sufrimiento físico” [Arendt]. No sabemos mucho sobre la piedad animal, pero sí sabemos que existe una forma de considerar la elemental condición humana que hace explícita la

universalidad de la repugnancia ante el asesinato, la inhibición contra el hecho de producir sufrimientos a otro ser humano y el impulso de ayudar a los que sufren. La universalidad, de hecho, de la responsabilidad personal por el bienestar del otro. Si esto es correcto, entonces el logro del régimen nazi consistió fundamentalmente en neutralizar la incidencia moral del modo existencial específicamente humano (Bauman, 1997, p. 241).

Si el proceso de la civilización representa el ‘autocontrol de las pulsiones’, puede decirse sin temor a la equivocación que Auschwitz entra dentro del esquema de la civilización. Porque el exterminio masivo practicado en los campos de concentración no fue fruto de una erupción irrefrenable de odio y violencia. Se trató más bien de una violencia fría, racional, burocratizada, planificada hasta sus últimas consecuencias.

Lo verdaderamente inquietante de la lectura de Bauman es que tales características difícilmente se circunscriben a las singularidades del movimiento y gobierno nazis. Más bien, habría que considerar que es la propia sociedad moderna industrial, tan preocupada por el argumento del cálculo rentable frente a los mandamientos éticos, la que genera la indiferencia moral con respecto a las acciones que no están inscritas en la propia esfera de la experiencia, puesto que es un tipo de sociedad en el que “la acción humana puede ser efectiva a distancia y a una distancia que crece constantemente con el progreso de la ciencia, la tecnología y la burocracia”, de manera que “los efectos de la acción humana llegan más allá del ‘punto de fuga’ de la visibilidad moral” (Bauman, 1997, p. 251).

Es decir, los efectos remotos e invisibles de nuestras acciones están fuera del escrutinio moral, fuera de la esfera en la que el impulso moral puede ser efectivo y mantiene su fuerza reguladora. Esto es evidente en la utilización de las armas modernas, a través de las cuales aumenta, de manera masiva, la distancia entre la acción y la posibilidad de experimentar directamente las consecuencias de dicha acción. Pero puede decirse lo mismo de las decisiones económicas y empresariales en tiempos de globalidad, puesto que sus efectos humanos y medioambientales son sencillamente invisibles (mucho más invisibles en un contexto de medios masivos de comunicación en los que el entretenimiento es el eje vertebrador y son debidamente financiados por quienes más ganan en el tablero del capitalismo financiero global).

La irreverencia de Bauman golpea en el mismo corazón de nuestra bienpensante auto-percepción: la sociedad moderna no hace que la conducta inmoral sea más inadmisibles, sino al contrario, la hace más admisible y probable, en la medida en que bloquea la capacidad humana para regular las interacciones humanas en base a la responsabilidad moral, debido a que se da una mayor producción social de la distancia que neutraliza la capacidad moral y se amplía la tecnología que oculta los efectos remotos de la acción e impide así la evaluación moral. El contrapunto a la visión eliasiana es más que evidente, puesto que no se trataría de convertir un ser instintivo desbocado en un ser civilizado y ofrece una interpretación de la evolución histórica muy distinta a la del triunfo de la razón sobre la pasión:

Lo que, por lo tanto, se presenta y concibe como salvajismo que hay que domesticar y suprimir puede resultar ser, después de un cuidadoso examen, el propio impulso moral que el proceso civilizador intenta neutralizar y sustituir por las presiones controladoras que emanan de la nueva estructura de dominación (Bauman, 1997, p. 259).

Es así como Bauman recoge la oscura y desgarrada visión que lanzó Walter Benjamin sobre la historia, y señala la importancia de escucharla de verdad:

Lo insostenible es concebir nuestra historia europea como el triunfo de la humanidad sobre el animal que el hombre lleva dentro, como el triunfo de la organización racional sobre la crueldad de una vida repugnante, salvaje y corta. También es insostenible concebir la sociedad moderna como una contundente fuerza moralizadora, sus instituciones como poderes civilizadores, sus controles coercitivos como diques que defienden la quebradiza humanidad contra las riadas de las pasiones animales (Bauman, 1997, p. 277).

Nos parece que, especialmente el de Bauman, es un contrapunto a Elias de un formidable valor.

#### b) Capacidad explicativa de la teoría eliasiana

Elias formuló un proyecto ciertamente ambicioso y se dispuso a construir algo tan vasto como una teoría de la evolución humana. Lógicamente, y a pesar de su longevidad, no pudo sino dejar el proyecto inconcluso, de manera que su tarea consistió en "... echar los cimientos de un edificio teórico sobre el que futuras generaciones puedan construir y, en su caso, desechar, corregir o también desarrollar" (Elias, 1995, p. 160). Existe una fundación con sede en Holanda que lleva su nombre y existe una comunidad global de investigadores que desde distintas disciplinas siguen la estela eliasiana en sus trabajos<sup>20</sup>. La perspectiva eliasiana seduce. De hecho, a pesar de las importantes y pertinente críticas que ha recibido, la perspectiva eliasiana posee una notable capacidad explicativa de distintos fenómenos humanos y arroja luz sobre muchos aspectos de las sociedades contemporáneas y la experiencia de los seres humanos que las habitan. Veámoslo.

Supone una nueva mirada, por ejemplo, en lo que respecta a la educación y a los procesos educativos imbricados en la formación de la personalidad humana. La educación de los vástagos en las sociedades más civilizadas requiere de un mayor lapso temporal en el proceso de interiorización de la autoacción, debido a que el (auto)control a ejercer es mucho más amplio, constante y variado si el joven quiere desenvolverse con éxito como

---

<sup>20</sup> La Norbert Elias Foundation fue creada por Elias mismo en 1983 (<http://www.norberteliasfoundation.nl/>). Promueve una red de investigación a nivel mundial y de carácter interdisciplinar (Figurational Research Network), publica su propia newsletter (Figurations), organiza conferencias y premios para los mejores trabajos de investigación en la línea eliasiana, y ha apoyado la creación de una revista científica online editado por la Universidad de Michigan (*Human Figurations: Long-term Perspectives on the Human Condition*, <https://quod.lib.umich.edu/h/humfig/>).

adulto. Es así que aumenta el periodo en el que niños y adolescentes son excluidos del mundo de los adultos, de modo que “adultos biológicos continúan siendo no adultos sociales” (Elias, 1990, p. 146).

La evolución de la relación entre niños y adultos tiene también que ver con lo que Elias llamó la civilización de los padres (Elias, 1998b), es decir, el mayor autocontrol por parte de los padres de sus impulsos sexuales y agresivos en relación a los niños, debido a un contexto social más diferenciado, plural y complejo. Desde la antigüedad, la relación entre padres e hijos ha estado fundamentada en la dominación explícita, y durante mucho tiempo fue algo normal matar, abandonar, dejar morir o tratar violentamente a los hijos. Hoy, sin embargo, impera un ideal de relación paterno-filial basado en criterios más igualitarios y horizontales<sup>21</sup>. Con todo, la socialización de los niños se ha convertido, necesariamente, en un proceso más complejo, largo e intenso. Elias lo explica así:

El crecimiento de la distancia entre el nivel de regulación de las pulsiones socialmente exigido de los adultos y la espontaneidad animal de las expresiones de los instintos de los párvulos, también implica cambios en la relación de padres e hijos (...). Se puede ver bastante claramente el hecho de que muchos problemas de la relación padres-hijos del presente son problemas de civilización (Elias, 1998b, p. 430-431).

Entre los siglos XVI-XIX fueron cambiando las relaciones entre padres e hijos, de forma que los progenitores se fueron imponiendo más restricciones en lo que respecta a la violencia contra sus hijos, haciendo también que durmieran en habitaciones separadas, comportándose con mayor pudor ante ellos en cuestiones sexuales o en las relaciones íntimas, y alargando el proceso de escolarización y el tiempo para el juego. En suma, la distancia civilizatoria que hoy deben recorrer los niños en su proceso de socialización es considerablemente mayor, y Elias fue consciente de las dificultades que tal hecho provocaba:

Todavía no sabemos muy bien cómo se puede ayudar a los niños a aclimatarse en sociedades tan complejas y nada infantiles como la nuestra, que demandan una alta medida de previsión y control. No sabemos cómo ayudarles a vivir el ineludible proceso civilizador individual en cuyo curso uno se vuelve adulto, sin que se deterioren sus posibilidades de goce y alegría (Elias, 1998b, p. 409-410)

Es así como llegamos en la actualidad a un proceso educativo y socializador extremadamente complejo, en el que los niños deben ante todo desarrollar enormes capacidades de autonomía y autorregulación conductual y emocional. Muchos de los desvelos actuales en relación a la educación de los hijos, tienen relación con lo que señalamos, como por ejemplo la pérdida de autoridad que experimentan los mayores (padres y educadores) con respecto a las nuevas generaciones, puesto que en las

---

<sup>21</sup> Para un interesante análisis de los cambios educativos en la sociedad contemporánea desde la perspectiva eliasiana, véase J. Collet (2013).

coordinadas civilizatorias actuales la educación no debiera fundamentarse en la coacción externa, sino en la gestión eficaz de la propia autonomía. Un autor de clara impronta eliasiana como Wouters lo expresa así:

En el seno de las familias, ordenar a los niños/as y presentarles las decisiones ya tomadas parece que es cada vez más “peligroso”. La aceptación de la autoridad perentoria (“hazlo porque yo lo digo”) es percibida como un síntoma de sumisión ciega, que aleja a los niños/as de sus propios sentimientos. Los progenitores entran más intensamente en la vida afectiva de sus hijos y los lazos familiares han ganado en confidencialidad e intimidad (...). A raíz de las teorías pedagógicas, las familias intentan que los niños/as obedezcan a su propia conciencia y reflexión antes que, simplemente, a los constreñimientos externos de los adultos (recogido de Collet, 2013, p. 35)

De la misma forma, Elias utilizará el gran esquema que le ofrece el proceso civilizatorio para intentar comprender otros fenómenos como, por ejemplo, el ocio y las actividades recreativas propias de las sociedades avanzadas. El hecho de vivir con altos estándares de autocontrol supone generar tensiones no resueltas, y son las actividades recreativas las que compensan de alguna forma esas tensiones, proporcionando alivio emocional. Elias no quiere decir con ello que ir al cine o practicar deporte sean actividades recreativas para “relajar la tensión”, puesto que muchas de tales actividades poseen la capacidad de generar tensiones, eso sí, tensiones agradables. Por ello, se trataría de generar tensiones que posibiliten desinhibir la represión de las emociones de una manera controlada, y se evita así que las tensiones de la vida cotidiana exploten de una forma descontrolada. Es decir, las personas necesitamos excitaciones agradables. En una sociedad pacificada en la que las emociones no se derivan del fragor de la batalla, se ponen en juego otro tipo de actividades miméticas, es decir, actividades que son capaces de replicar esa agradable emoción de los combates de manera imaginaria con el mínimo daño para los seres humanos. Por tanto, si la vida cotidiana con altos estándares de autocontrol conductual y emocional niega o prohíbe determinadas emociones, puesto que necesariamente requerimos de la vivencia de tales emociones para nuestra salud mental y física, son las actividades recreativas las que posibilitan un modo de disfrutar de dichas emociones de una manera controlada.

En el contexto de los acontecimientos miméticos, las personas pueden experimentar, y en algunos casos actuar movidos por el miedo y la risa, la angustia y el amor, la empatía y la enemistad, la amistad y el odio, así como por muchas otras emociones y sentimientos también presentes en su vida no recreativa. Pero en este contexto mimético todos los sentimientos y, llegado el caso, los actos emocionales conectados con ellos, son transpuestos a otra frecuencia, con lo cual se vuelven menos punzantes. Incluso el miedo, el horror, el odio y otros sentimientos que comúnmente están lejos de ser agradables, junto con sus correspondientes acciones,

trasladados a la escena mimética se relacionan, en mayor o menor medida, con sentimientos de gozo (Elias, 1992, p. 155).

Es por ello que Elias y Dunning titularon su libro *Quest for Excitement. Sport and Leisure in the Civilizing Process*, enfatizando así la finalidad de buscar excitación, traducida al castellano desafortunadamente como *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. En dicho trabajo se habla del ejemplo típico del éxito de las películas de amor en las sociedades contemporáneas: puesto que el elevado autocontrol inhibe el impulso y emociones hacia otras personas, y puesto que la experiencia de enamorarse no se permite de una manera repetida, las películas o libros de amor permiten que pueda recrearse y renovarse esa primera experiencia, como emoción mimética y por tanto controlada. También las reuniones sociales acompañadas de un uso moderado de alcohol permiten abrir espacios en los que se relaja el autocontrol y posibilita la participación más intensa de los afectos y las emociones.

A su vez, resulta interesante la investigación sobre el deporte, cómo no, vinculado al control de los instintos y el incremento del umbral de la violencia. Un análisis de los juegos Olímpicos griegos, del nacimiento del fútbol o del deporte de la caza del zorro es suficiente para corroborar que los juegos recreativos de otras etapas históricas alcanzaban un nivel mucho más brutal y descontrolado de violencia. El pancracio —una especie de combate gímico, muy popular de los juegos olímpicos antiguos— era especialmente brutal entre los efebos de Esparta: luchaban con dientes y uñas, llegaban a morderse y arrancarse los ojos (Elias, 1986, p. 158). Los Juegos Olímpicos duraron más de mil años y probablemente hubo importantes cambios en las normas de violencia durante todo ese tiempo, pero, en comparación con deportes actuales como el boxeo, era muy distinto el *ethos* de la lucha, el umbral de sensibilidad respecto a las heridas graves y con respecto a las muertes que sucedían en combate (Elias, 1986, p. 159).

Estamos, pues, ante una pacificación de los juegos, en comparación con los juegos de la Grecia clásica o de los torneos y juegos populares de la Edad Media, ligado a un control social más refinado y más estable de los instrumentos de violencia, y consecuentemente estamos ante una distinta formación de la conciencia. De hecho, “puede decirse que el surgimiento del deporte en Inglaterra durante el siglo XVIII fuer parte integrante de la pacificación de las clases altas de este país” (Elias y Dunning, 1992, p. 48). Se encuentran interesantes afinidades entre las actividades políticas y deportivas: en Inglaterra se dio al mismo tiempo la ‘parlamentarización’ de las clases hacendadas y la ‘deportivización’ de sus pasatiempos, como partes de un mismo impulso civilizador que puede compararse con la conversión de los nobles guerreros en cortesanos. A partir de dicha pacificación, los deportes comenzaron a cumplir con la mencionada función de generar tensiones y emociones placenteras, bajo el manto de confrontaciones con ninguna violencia o sin que la violencia llegara a descontrolarse. El deporte es, por tanto, una de esas actividades miméticas, una de las fundamentales, puesto que de ella se generan tensiones que compensan los autocontroles emocionales y las restricciones de la vida civilizada, tanto en el espectador como en los deportistas. Y toda actividad deportiva debe guardar un equilibrio para que, por un lado, la tensión-emoción alcance un óptimo de satisfacción-



placer y no resulte aburrido, y por otro, no haya demasiados empates, puesto que esto alargaría demasiado la tensión e impediría la resolución catártica.

En otro orden de cosas, desde la perspectiva eliasiana se alcanza una comprensión más profunda de los procesos de cambio en las estructuras empresariales y organizativas del mundo actual, es decir, una mejor comprensión de las denominadas estructuras posfordistas en las que, debido al tránsito desde un sistema de producción para el consumo de masas hacia un sistema para un consumo diversificado, prima la producción de series cortas y sofisticadas (la denominada *fábrica flexible*). Hoy, en el escenario del *just in time*, se expanden los equipos de trabajo (*teamwork*) que operan con una alta autonomía en pro de unos objetivos asignados. Todo ello requiere de un nuevo sujeto, por decirlo así (Azkarraga, 2010). Es sabido que el taylorismo y el fordismo requerían de una organización del trabajo cuyos fundamentos principales eran la jerarquía y la organización piramidal: la cúpula era la poseedora de la decisión, de la creatividad y de la inteligencia, mientras el resto ejecutaba disciplinadamente. Sin embargo, las nuevas formas de gestión tienden a dejar la organización del proceso de trabajo en manos del propio trabajador, sustituyendo las coacciones externas por autonomía individual, la disciplina por creatividad, y las tareas repetitivas por la variedad y complejidad de las tareas a realizar. En las nuevas formas organizativas que deben dar respuesta a una figuración social global, el antiguo trabajador disciplinado y sin iniciativa de la sociedad industrial ya no sirve, por decirlo de forma tajante. Ahora se requiere del compromiso de la subjetividad total del asalariado. Un sujeto histórico se ve progresivamente desplazado por otro, especialmente en determinadas posiciones sociales del proceso productivo: emerge la necesidad de un trabajador estimulado, motivado, tan aplicado como implicado, interesado en el proceso productivo, creativo, dispuesto a proponer cambios y mejoras, con disposición a la movilidad y a la autoimposición de tareas, autopropulsado y autoexigente, y, por tanto, con altas capacidades autorregulativas. Prima una subjetividad centrada en la responsabilización individual, la inteligencia emocional y la gestión eficaz de la propia autonomía (añadiremos que al servicio de la empresa y de los intereses corporativos, a través de la interiorización de la exigencia del mercado). Estas nuevas estructuras organizativas, en gran medida globales, se sustentan en el grado de desarrollo psicogenético alcanzado y, al mismo tiempo, refuerzan dicho desarrollo, en un juego muy eliasiano en el que el aumento de las interdependencias globales (sociogénesis) parece intensificar el proceso civilizador a nivel individual (psicogénesis).

Si miramos a fenómenos quizá más cercanos como el acoso escolar o *bullying* (el maltrato físico y/o psíquico continuado en el entorno escolar), la teoría eliasiana arroja luz sobre tales realidades. Es evidente que nuestras sociedades están realizando una gran operación para intentar disciplinar y civilizar a sus miembros más jóvenes, aquellos que son necesariamente más impulsivos en sus comportamientos, que cuentan con un menor grado de autocontrol y están más cerca de la descarga directa de la agresión.

De la misma forma, en nuestras sociedades hablamos mucho de otras modalidades de violencia como la sexual, violencia psicológica, acoso moral, *mobbing*, etc. El hecho de que en gran medida estos reductos de violencia hayan pasado de estar en los *bastidores*

*de la vida social* al espacio público, es una muestra de la menor tolerancia y mayor repulsa hacia la violencia en nuestras sociedades, como fruto del proceso civilizador. Podría decirse que todos esos fenómenos violentos se hacen más visibles porque el proceso civilizador establece las condiciones para ello (un grado de repulsa social e individual que cuestiona su normalización), y a su vez dicho proceso civilizador se intensifica en la medida en que la sociedad toma una conciencia creciente en contra de las distintas manifestaciones de la violencia que cruzan la vida cotidiana.

Otro tanto podría afirmarse de un fenómeno tan novedoso en la historia de la humanidad como es la creciente sensibilización en torno a la violencia contra los animales, con la constitución de movimientos ciudadanos e incluso partidos políticos animalistas, en una dinámica histórica en la que parece ampliarse la repulsa de la violencia y el círculo de empatía e identificación hacia las formas de vida no humanas.

Desde el marco eliasiano podría también abordarse el enorme y creciente consumo de drogas en las sociedades industriales actuales, desde los antidepresivos hasta las sustancias narcóticas ilegales más duras. Las nuestras son sociedades, en cierto modo, sostenidas en base a la medicalización masiva de su ciudadanía, con una preocupante extensión del fenómeno en los infantes. Más allá de interpretarlo como un fenómeno que responde a la importante penetración de la poderosa industria farmacéutica y sus intereses económicos, determinados consumos podrían interpretarse como formas de generar una excitación emocional y conductual artificial, quizá creando así experiencias liberadas de las altas demandas civilizatorias de autocontrol; o, a la inversa, podrían activar la excitación para lograr estados de mayor autocontrol y capacidad ejecutiva. Sin embargo, muchas otras intervenciones químicas buscan mantener bajo control la excitación externa o, dicho de otro modo, buscan *desensibilizar* a los sujetos, introducirlos en una especie de anestesia emocional. Estos consumos podrían ser interpretados como consecuencias de la quiebra de los individuos por motivo del aumento de las tensiones internas. O dichos sujetos podrían ser vistos como relativamente fracasados en la labor de administrar con éxito las altas demandas civilizatorias que requiere nuestra sociedad.

El marco eliasiano también nos permite, por ejemplo, comprender mejor por qué en los países industriales avanzados los homicidios abundan más en las clases populares que en las clases medias y altas, mientras en estas últimas hay más suicidios. Al mismo tiempo, el paradigma eliasiano es enormemente sugerente en la explicación de un fenómeno que representa una auténtica lacra de la condición moderna, como son los accidentes de tráfico. El hecho es que ninguna sociedad de la historia ha puesto en manos de sus miembros, de manera masiva y cotidiana, la posibilidad o necesidad de manejar un artilugio tecnológico con un potencial tan alto de siniestrabilidad como constituye el automóvil —icono de la sociedad moderna y su idea de libertad—. Este hecho exige un enorme nivel de autocontrol y autorregulación de la propia conducta. El mismo Elias estableció una relación entre el grado de autocontrol de una sociedad y el número de accidentes de tráfico, de manera que en las sociedades industriales avanzadas el número de accidentes es menor.

Si alzamos la vista hacia fenómenos más macro, a través de vinculaciones muy concretas con el heterocontrol y los patrones de conducta, Ampudia de Haro (2012) ha abordado desde una perspectiva eliasiana la crisis financiera que a principios del XXI sacudió tan intensamente las sociedades occidentales.

Hemos dejado para el final una de las aplicaciones prácticas de la teoría eliasiana que más nos interesa para esta investigación: el análisis de la literatura de autoayuda. Nos interesa por la relación que pueda tener con el mundo de la meditación, muchas veces contemplado como una de las expresiones de la cultura terapéutica y del mundo de la autoayuda, aunque somos de la opinión de que las diferencias entre ambas propuestas son abrumadoras, al menos en relación a la práctica meditativa profunda y ligada a una tradición psicoespiritual milenaria. Con todo, en opinión de varios autores la literatura de autoayuda desempeña en el proceso de la civilización el papel que en otro tiempo desempeñaron los manuales de cortesía medievales, renacentistas y cortesanos, y representan así una vía para el estudio de los códigos de comportamiento y emocionalidad socialmente vigentes (Wouters, 1987; Rose, 1990; Giddens, 1995). Dos de los autores que han abordado esta cuestión desde un marco eliasiano son Ampudia de Haro (2006, 2008 y 2010b) y Helena Béjar (2011 y 2014).

Ampudia de Haro, quien también se ubica en una perspectiva neofoucaultiana, analiza el auge de este tipo de literatura en el franquismo, en la década de los sesenta. En la misma emerge el diseño de un tipo de persona orientado a la consecución del éxito, a través de un ejercicio de autorregulación reflexiva que tiene por objetivo construir bienestar psíquico y reconocimiento profesional y social. Observa que el auge de la literatura de autoayuda se relaciona con el desgaste del Estado de Bienestar y la extensión de la lógica neoliberal, en el sentido de que en el nuevo contexto es el individuo el que debe construir las condiciones de seguridad para sí, sin depender de agencias externas al propio individuo. Parte de esa seguridad vital es la anímica, y ahí jugarían un importante papel los manuales de autoayuda, “para dotarse de los rudimentos necesarios que le hagan dueño de su conducta y emociones, para erigirse en el mejor gestor de sí mismo, para ser la única voz experta en lo que atañe a su subjetividad” (Ampudia de Haro, 2008, p. 188). Por tanto, se enfatiza la capacidad del individuo para ejercer su autogobierno, y es ahí donde engarza con la racionalidad política liberal. Las personas encontrarían en este tipo de literatura fórmulas para el autogobierno y el autocontrol reflexivo. Es decir, no se trataría tanto de una *anestesia de los impulsos* como efecto del proceso civilizador, sino de un autocontrol hecho de una reflexividad que, al igual que en los procesos de *informalización*, permite seleccionar individualizadamente las emociones y conductas, y activar controladamente los afectos y las pulsiones. Así, la literatura de autoayuda orientaría un trabajo sobre sí mismo y programas de regulación conductual y emocional que se basan en la responsabilidad individual que postula la lógica neoliberal.

Para Béjar, la literatura de autoayuda, dentro de la literatura más amplia de consejos, constituiría el equivalente funcional contemporáneo de los manuales de conducta de otras épocas. Guían el comportamiento de las personas, con objetivos de éxito profesional, felicidad o salud, y en especial buscan modificar las conductas y los compromisos en el

ámbito privado e íntimo, más concretamente hacia el objetivo del equilibrio emocional y una nueva configuración de la interioridad y de las relaciones con los otros, de manera que dicho género es un buen medio para profundizar en la comprensión de la identidad personal en la modernidad tardía. La hipótesis central de esta autora es que agudiza los valores individualistas en una sociedad que prima la autosuficiencia por encima de la interdependencia. En contra de la visión acrítica de Giddens, quien juzga la autoayuda como un recurso para unas relaciones afectivas que en la modernidad tardía adquieren un carácter más democrático e igualitario, para Béjar la literatura de autoayuda construye una reflexividad psicologicista que tiende a suspender la realidad social y hace a los individuos responsables de sus problemas y desdichas. Siguiendo a Elias, la autora distingue tres códigos (conjunto de recomendaciones o mandatos que contienen argumentos para orientar la acción), el código psicológico de Jorge Bucay, el filosófico de Loy Marinoff, y el ético de José Antonio Marina, y la crítica se orienta especialmente hacia el primero (por ejemplo, en su conceptualización de la felicidad no como un resultado del vínculo, sino como una capacidad autosostenida).

Nos parece que los ejemplos o ámbitos de aplicación que hemos señalado certifican la importante capacidad explicativa que nos ofrece la teoría eliasiana, tanto para explicar hechos cotidianos como fenómenos globales. Creemos que la versatilidad y aplicabilidad empírica es signo inequívoco de la potencia, alcance y capacidad explicativa de un constructo teórico.

Resulta muy sugestivo relacionar el pensamiento de Norbert Elias con otra de las grandes aportaciones al análisis de la subjetividad contemporánea, la de Michel Foucault. Lo abordaremos a continuación, debido al especial interés y singular pertinencia para la investigación empírica que presentaremos en este trabajo. Le seguirá una somera lectura de algunas de las actuales reflexiones realizadas desde el ámbito de reflexión psicosocial, las cuales nos servirán como ampliaciones de la aportación eliasiana para mejor entender la subjetividad contemporánea y sus avatares.

## 1.2 Más allá de Elias

### 1.2.1 Foucault: de las formas de saber/poder a las prácticas de si

Dijo Foucault:

No creo que debamos considerar al “Estado moderno” como una entidad que se ha desarrollado por encima de los individuos, ignorando lo que son y aun incluso su propia existencia, sino, por el contrario, como una estructura muy sofisticada en la que los individuos pueden integrarse con una condición: que su individualidad debe configurarse de una forma nueva, y someterse a un conjunto de patrones muy específicos (recogido de Rose, 1990).

Apunta Smith (2001) que, a pesar de sus diferencias, tanto Bauman como Foucault fueron grandes admiradores de Elias. Bauman publicó un artículo en 1979 sobre el “fenómeno Elias”, donde resaltaba que, si bien su aportación no contenía todas las respuestas, era mucho más grande que el silencio y la “ceguera colectiva” que había experimentado su obra (Bauman, 1979). Por su parte, en los últimos años de su vida Foucault se familiarizó con la obra de Elias, y en sus últimos meses, fatalmente condenado por el SIDA, él mismo tradujo para su uso privado *La soledad de los moribundos*.

Foucault es, como Elias, una de las grandes aportaciones a considerar en el ámbito de análisis de la subjetividad contemporánea. Al igual que Elias, es uno de los pensadores que vertebró su pensamiento en base a la triada que constituyen el poder, el conocimiento y los modos de subjetivación (la conformación de la personalidad social de los individuos). Ambos lo hicieron, además, desde una perspectiva de largo plazo, recalcando que la transformación de la personalidad humana mantenía una dirección hacia una mayor autodisciplina. Nos interesa abordar sucintamente la aportación realizada por Foucault y los foucaultianas porque, por un lado, son notables las similitudes entre los dos pensadores (aunque partiendo de epistemologías muy distintas), y por otro, porque la práctica meditativa ha sido analizada desde esta perspectiva foucaultiana y tal hecho nos permite dialogar con la aproximación eliasiana que pretendemos.

Foucault se plantea realizar un diagnóstico del presente, o dicho de otra forma, una “ontología de la actualidad”, intentando poner al descubierto las condiciones que hacen aceptables la racionalidad dominante —por la cual, por ejemplo, se encierra a los locos o se encarcela a los criminales para corregirlos— y hacen aceptables las creencias y valores que nos envuelven. La cuestión estriba en cómo se han constituido las distintas formas de subjetividad (el delincuente, el enfermo mental, el perverso sexual, etc.). Así, no se trataría de describir las mentalidades, o las representaciones, o los modos de percibir y regular por ejemplo el instinto sexual, sino de mostrar cómo a partir de determinadas técnicas de poder y saber surge un perfil psicológico (una forma de subjetividad) que

llamamos, por ejemplo, delincuente —distinta al bandido, malhechor o salteador de caminos—, o que en relación a la sexualidad llamamos perverso sexual, mujer histórica o niño masturbador. Es decir, la investigación foucaultiana trata sobre la “génesis de las prácticas sociales y los discursos que han dado lugar a formas múltiples de subjetividad” (Vázquez, 1995, p. 23). Pero su principal interés no reside en el análisis del poder, sino en el análisis del sujeto: “No es, pues, el poder, sino el sujeto lo que constituye el tema general de mis investigaciones” (Foucault, 1986, p. 26). La cuestión es que el sujeto deviene a partir de su subordinación al poder, y es por ello que abordar la constitución del sujeto requiere analizar las formas que adopta el poder.

Por tanto, para Foucault el sujeto está muy lejos de ser una estructura universal. Es algo históricamente configurado a partir de prácticas sociales y culturales, y por tanto, mutable. Por ello, Foucault se propuso analizar las prácticas históricas que han dado lugar a las distintas formas del sujeto moderno; por un lado, a través de las distintas formas de saber que objetivan al sujeto y lo convierten en dominio de conocimiento, y por otro, a través de las distintas técnicas de poder —internamiento, disciplina, adoctrinamiento, confesión— que individualizan a los humanos y perfilan su identidad (Vázquez, 1995, p. 38).

En relación a su análisis del poder, habríamos pasado de un poder estatal soberano que opera negativamente a través del establecimientos de límites y constricciones a los sujetos, a un *poder disciplinario* descentrado, que penetra las almas, los cuerpos y las mentes, transformando activamente a los sujetos, produciendo efectos en los mismos que los convierten en ciudadanos auto-administrados. Un poder “interiorizado”. Se trata de un proceso que está en la génesis del sujeto moderno y, fatalmente, provoca la creciente sujeción del individuo. Las *tecnologías del yo* —o *prácticas de si*, dependiendo de la traducción— son las que posibilitan ese tránsito a un orden social en el que el ejercicio del poder es distinto, es corporal, coercitivo, secreto y solitario (Collet, 2013, p. 18).

Es sabido que los trabajos de Foucault parecen proponer al sujeto como puro efecto normativo-discursivo, sin ningún rastro de agencia individual. Sin embargo, Foucault se aleja en sus últimos escritos de la idea de que un mayor grado de autonomía y autorreflexión del sujeto lo lleven irremediamente a su sujeción. En efecto, junto al análisis de las distintas formas de saber y las técnicas de poder, en este trabajo nos interesa un tercer ámbito que el propio Foucault distinguió para la formación del sujeto (Foucault, 1986): *las prácticas que las propias personas utilizan para modelar su existencia*. Son también técnicas aprendidas culturalmente, pero a diferencia de las formas de saber y técnicas de poder antes mencionadas, estas prácticas no responden a una autoridad ajena, son los seres humanos los que constituyen autónomamente la propia vida, la propia subjetividad, la propia identidad y su propio destino.

Foucault, a través de sus análisis, busca propiciar una transformación efectiva de nuestras formas de pensar, de nuestra propia identidad, de las formas de relacionarnos con los otros. Es por ello que, al mismo tiempo, Foucault también se plantea un proyecto político y ético: cómo promover nuevas formas de subjetivación que nos liberen del tipo de

individualidad que se nos ha impuesto, de forma que el sujeto pueda modelar por sí mismo su propia existencia, socavando las justificaciones del orden actual, despojándose así de aquello que bloquea su existencia autónoma.

Se podría decir (...) que el problema a la vez político, ético, social y filosófico que se nos plantea hoy no consiste tanto en intentar liberar al individuo del Estado y de sus instituciones, cuanto de liberarnos a *nosotros* mismos del Estado y del tipo de individualización que este conlleva. Hemos de promover nuevas formas de subjetividad que se enfrenten y opongan al tipo de individualidad que nos ha sido impuesta durante muchos siglos (Foucault, 1986, p. 36).

Es en este último ámbito donde Foucault habla de las formas de resistencia, otorgando capacidad de agencia a los sujetos. Sigue tratándose de un sujeto históricamente configurado, pero en este caso “son los propios seres humanos los que llevan la iniciativa en el modelado de la subjetividad” (Vázquez, 1995, p. 39). Es el ámbito que Foucault relaciona con la libertad. Una libertad que no deja de ser un ejercicio de poder, porque si el poder es una acción sobre las acciones de los otros para gobernarlas o canalizarlas, “la práctica de la libertad consiste en desafiar esos límites, ponerlos en duda, experimentar nuevas posibilidades que obliguen, por parte de la acción de poder, a inventar nuevas formas de gobierno, nuevos cálculos en el curso de una partida infinita” (Vázquez, 1995, p. 40). Por ello, las prácticas de libertad se definen en función de la situación de poder que existe en un determinado contexto histórico; es decir, las decisiones políticas y morales que uno adopta no descansan en reglas universales o trascendentales, sino situacionales, y siempre hacen referencia a una cuestión eminentemente práctica y no estética: ¿qué es lo que en esta situación concreta está impidiendo la posibilidad de que construya mi existencia como una obra de arte?

Como hemos señalado, este último Foucault que se expresa en *Hermenéutica del sujeto* nos interesa particularmente en este trabajo. El giro se produjo hacia 1980 y, desafortunadamente, se detuvo trágicamente con la muerte prematura del pensador en 1984. Foucault pasará de analizar las técnicas de poder que producen al sujeto desde agencias exteriores, al análisis de las prácticas culturales que los seres humanos utilizan para moldearse a sí mismos. Es el ámbito de lo que el autor denominó las *prácticas de sí* o *tecnologías del yo* (dependiendo de la traducción), es el territorio de la ética, pero una ética que no trata de los códigos morales o filosóficos, sino de los estilos de vida que los seres humanos practican y con los que dan forma a su existencia, ya sea ajustándose o distanciándose de los sistemas normativos vigentes (Vázquez, 1995, p. 143).

Se abre así un nuevo campo de análisis, no de las técnicas de poder, sino de las prácticas de sí o tecnologías del yo. Foucault define tales prácticas como “aquellas que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier otra forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado

de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad” (Foucault, 2008, p. 48). Tales prácticas hacen posible que los individuos se configuren como sujetos éticos.

Es complejo desentrañar porqué se produce este desplazamiento en el campo de las cuestiones que explorará, pero entre ellas se encuentra la toma de conciencia de Foucault sobre el hecho de que los métodos de ascesis en el cristianismo primitivo no constituían técnicas de poder procedentes de agencias externas al sujeto, sino que se trataban de prácticas que las propias personas aplicaban sobre sí mismas, sobre su conducta, su pensamiento, su cuerpo, para constituirse como sujetos morales. Los sujetos sometían a escrutinio los propios afectos y representaciones. A través de esa *hermenéutica de sí* se renunciaba a las “insinuaciones de la carne”. ¿Cómo se habían hecho posible tales prácticas? Para dicha indagación había que explorar la Antigüedad grecorromana y remontarse a las técnicas de vida desarrolladas en la Atenas clásica y en el posterior periodo helenístico. En esas épocas se pueden encontrar la ascesis —conjunto de reglas y prácticas encaminadas a la liberación del espíritu y el logro de la virtud— y la austeridad sexual características también del cristianismo primitivo, pero de manera distinta, puesto que, entre otras cosas, no se trata de renunciar, extirpar, descifrar o purificarse de los placeres, sino de gobernarlos, modelarlos, amaestrarlos, *de modo que el sujeto no se vea sometido a ellos*.

Hablamos, pues, de autodomínio, del perfecto dominio de sí, del autogobierno, y para conseguir tal autodomínio los seres humanos despliegan toda una serie de ejercicios, procedimientos de conversación, prácticas de amistad, cuidados de la salud y la alimentación, en tres ámbitos: la Dietética (régimen de salud para gobernar el cuerpo), la Económica (prácticas para el buen gobierno de la casa y de las relaciones conyugales), y la Erótica (el dominio de sí en la relación con los muchachos) (Vázquez, 1995, p. 146).

Lo interesante de la ética grecorromana es que no constituyen un código, sino prácticas de vida, llevadas a cabo por el varón adulto, para modelarse como sujeto y alcanzar el autodomínio, a diferencia de sistemas de valor posteriores que establecen un código universal de prescripciones. Para las sectas helenistas la buena vida —caracterizada por el máximo de felicidad, tranquilidad y libertad— estaba constituida por acciones, tanto sobre uno mismo como sobre los demás, en un movimiento circular armónico (lejos del “actuar sobre otros” que se instaurará en el cristianismo institucional y la filosofía de la Ilustración). La capacidad de gobernarse a sí mismo a través de la auto-vigilancia, la regulación de los placeres o el conocimiento de sí, daba legitimidad para gobernar a los demás, de modo que el más adecuado para el gobierno político de la ciudad es quien más cuidadosamente se gobierna a sí mismo (Sáenz Obregón, 2014). La cultura griega, por otro lado, desconfiaba de las pasiones intensas, puesto que a través de su gran poder podían esclavizar a los hombres.

Es así como en el pensamiento foucaultiano se produce una importante transición desde las tecnologías del poder hacia las “técnicas de sí” como “prácticas de libertad”, a través de las cuales los seres humanos se constituyen como sujetos morales, sujetos éticos, entendiendo la ética como una forma de relacionarse consigo mismo, de manera reflexiva



y deliberada. Los sujetos actúan sobre sí mismos para auto-transformarse, auto-crearse o auto-gobernarse. Foucault se diferencia de Elias en que se concentra en las formas conscientes y reflexivas a través de las cuales los sujetos actúan sobre sí mismos (mientras que Elias se enfoca más en las formas automáticas, inconscientes e irreflexivas en los modos de relación de los sujetos consigo mismos).

Tales prácticas son aprendidas por los seres humanos en un contexto cultural determinado, no son prácticas inventadas por el propio sujeto, pero como señalábamos, se distancian de los mecanismos de poder en la medida en que es el propio ser humano el que las aplica activamente sobre sí mismo y no son agencias externas. La libertad, así, “es una actividad, un ejercicio, no de autoconciencia ni de reconciliación con una identidad preexistente —el sí mismo, la existencia auténtica— sino de construcción de la propia vida, escultura de la propia subjetividad” (Vázquez, 1995, p. 148).

Foucault, por tanto, describe los modos de subjetivación antigua, y de esa forma nos hace más extraños a nosotros mismos, puesto que muestra la precariedad del modo de subjetivación moderno, de la forma de relacionarnos con nosotros mismos. De hecho, señala Sáenz Obregón (2014) lo extraño que es en realidad esa actitud moderna que comenzó a constituirse en el siglo XVII, a partir de la cual se considera que la felicidad, la libertad, la moral, la veracidad propia y de los demás sería efecto de fuerzas que operan sobre los sujetos (en forma de instituciones, saberes expertos, el mercado, etc.), y no como una serie de objetivos que son impensables sin considerar las prácticas sostenidas y disciplinadas del individuo sobre sí mismo (como sí lo consideraban las filosofías helenísticas, los gnósticos, los místicos cristianos, el cristianismo institucional, algunos pensadores del Renacimiento, y la pedagogía hasta el siglo XVIII).

Foucault analizó las prácticas helenistas y las del cristianismo institucional, diferenciando cuatro dimensiones en dicho análisis: a) cuál es el objeto que se pretende dominar (por ejemplo, el deseo, las acciones, las emociones, los placeres, o las imágenes mentales); b) cómo hacerlo, es decir, la vía por la que los individuos son conducidos a emprender este tipo de práctica (obligación, incentivación, convencimiento, amedrentamiento); c) las técnicas que los individuos utilizan para auto-transformarse; y d) qué se espera conseguir o a qué tipo de ser se aspira.

Destacó, como Elias, que en el curso de la Edad Media, a partir del siglo XV, en Occidente se extendieron unas novedosas “artes de gobierno”, auspiciadas por la pastoral cristiana. Se extendió la idea —ajena a la cultura antigua— de que “el individuo debe dejarse gobernar en todos los detalles de su vida y a lo largo de su existencia para ser conducido a la salvación” (Vázquez, 1995, p. 13). Es decir, había que obedecer a la autoridad de la Iglesia y las Sagradas Escrituras, había que ajustarse a la dirección espiritual a través de la confesión y el examen de conciencia. Durante mucho tiempo, dicho arte de gobierno se circunscribió a los monasterios y espacios conventuales, pero a partir del siglo XV y las distintas Reformas se extendió al conjunto de la sociedad. Además, se diversificarán las técnicas de este estilo de gobierno, para gobernar a niños, a pobres y a mendigos, a ejércitos y ciudades, gobernar el propio cuerpo y el propio espíritu. Pero, frente a estas

nuevas artes de gobierno, también surgirá la moderna actitud crítica que se interroga por cómo no ser gobernado. Surge así el arte de no ser gobernado. A partir del siglo XIX se habrían producido cambios importantes, puesto que la racionalidad científica, otrora la base de la actitud crítica frente al despotismo, el prejuicio, la costumbre, el fanatismo y la superstición, se convierte ahora en nueva forma de control y en la base de nuevas formas de gobierno.

Por tanto, estas prácticas de sí pueden haber sido formas históricas de gobierno que han infantilizado a los sujetos, operando sobre ellos en base a la obediencia y la sujeción. Es decir, han podido ser formas de conducirse y gobernarse muy vinculadas a instituciones que han pretendido gobernar a los individuos (son típicos ejemplos la Iglesia, los monasterios, la escuela o la familia). Pero, por otro lado, pueden configurarse también como artes de vivir basados en la auto-creación o, dicho de otro modo, como prácticas de resistencia y de libertad (los místicos y muchos movimientos no institucionales). En esta última modalidad, dichas prácticas se articulan como prácticas contra-hegemónicas, como disidencias o como contra-conductas.

Sáenz Obregón identifica cuatro aspectos importantes en las prácticas de sí<sup>22</sup>:

- Las prácticas parten de una insatisfacción con el estado actual del sujeto (puede ser el sujeto mismo quien se sienta insatisfecho, como en las prácticas no institucionalizadas, o puede ser la instancia que pretende formarlo-gobernarlo, como en las prácticas institucionales) y se busca su transformación, por ejemplo en relación al yo. Puede buscarse tal transformación por medio del descentramiento o disolución del yo (como en el yoga, el taoísmo, la mística cristiana y el sufismo), o del auto-sacrificio del yo (en las prácticas cristianas institucionales), o de la reafirmación del yo.
- En Occidente, históricamente habría dominado la idea de que la vía es la auto-disciplina reflexiva, es decir, el esfuerzo permanente y reflexivo por parte del sujeto (*con ayuda de otros*, matizará Sáenz Obregón).
- Está presente la idea de que el sujeto no solo puede ser esclavo de las instituciones y de los demás, sino también esclavo de sí mismo (de sus pensamientos, deseos, emociones, imágenes mentales). Así como de fuerzas morales, sociales y políticas. Es decir, pueden existir formas de relacionarse consigo mismo no reflexivas y no disciplinadas que hacen que el individuo tenga poca autonomía frente a sus propios deseos y placeres, además de poca felicidad, o poco sosiego, o un comportamiento insolidario con los demás.

---

<sup>22</sup> En su trabajo, este autor hace referencia a múltiples prácticas: las prácticas indias, babilónicas y egipcias de las que se apropia la filosofía griega; el Yoga; el discurso de Nietzsche sobre el pensamiento auto-creador; la obra de Sade en torno a la auto-sumisión al placer; los científicos y filósofos de los siglos XVI y XVIII relacionados con la alquimia (como práctica de auto-transformación), la Cábala, el neoplatonismo, etc.; y las prácticas de los grupos subalternos, más imbricadas en procesos colectivos, como las prácticas de la cultura popular (fiestas y carnaval), prácticas chamánicas, así como prácticas de las mujeres “brujas” europeas.

- Al mismo tiempo, son prácticas no circunscritas a asuntos clásicos como los deseos, los placeres, el pecado, la muerte, etc., sino puestas en juego en relación a múltiples temas o ámbitos, como sucede en el mundo contemporáneo: asuntos laborales, éxito financiero, objetivos deportivos o artísticos, o problemas específicos como el consumo de drogas o la anorexia.

A partir de Sáenz Obregón (2014), podemos seguir el trazo de la evolución histórica de las prácticas de sí y los cambios acaecidos en este ámbito. Como ya hemos señalado, a partir del siglo XVI y XVII se habrían debilitado las prácticas de auto-creación y se habrían reforzado otros dispositivos —propios de la Iglesia, pero también presentes en la familia, la escuela, el asilo, el hospital, la cárcel, el ejército, las fábricas, el Estado— y su consecuencia habría sido la *infantilización*. El poder institucional cristiano actúa sobre los individuos en tanto rebaño y los conceptualiza como niños. Es así que, con el tránsito desde las prácticas helenistas a las prácticas propias del cristianismo institucionalizado cambian múltiples cuestiones (Sáenz Obregón, 2014, p. 38-40):

- cambia el *saber* en el que se fundamentan las prácticas: de un saber pluralista y no institucionalizado, a una sola ley divina fijada dogmáticamente;
- cambia el *agente* de las prácticas: no puede ser el individuo mismo, sino dios actuando a través de él;
- cambia el *objeto*: desde un cuidado de sí que no debe confundirse con la auto-absorción o auto-apego, al auto-sacrificio y la auto-acusación;
- cambia la *relación entre gobierno de sí y gobierno de los demás*: de ser convergentes a verse escindidos;
- cambia la *epistemología* para la relación consigo mismo: de una sabiduría práctica acerca del yo personal, a un saber controlado y corregido por superiores;
- cambian las *formas* por medio de las cuales se persuade a los individuos a realizar las prácticas: desde la opción personal relativamente libre, a la obligatoriedad para todos en base a la ley divina y los sentimientos de temor y vergüenza;
- cambia el *estado* al que se podía aspirar a través de las prácticas: desde la felicidad y libertad entendidas no como libre albedrío sino como cierta relación del individuo consigo mismo, a la felicidad y libertad en la otra vida por medio de la obediencia en esta;
- y cambian las *formas de dar cuenta* de las experiencias vividas: desde el discurso propio en público o el género epistolar más intimista, a hablar de las prácticas como un ejercicio obligatorio envuelto en el secreto de confesión.

Sáenz Obregón remata el análisis con las siguientes palabras:

... podemos contraponer estas dos imágenes esquemáticas, retomando solo algunos elementos de estas transformaciones: la del artista auto-creador griego/romano que cuida y se ocupa no sólo de sí mismo sino de los asuntos públicos, quien valora cual artista una multiplicidad de cursos de acción sobre sí mismo y sobre los demás; y la de la oveja/niño cristiano obediente y con la auto-experiencia de pecaminosidad y concupiscencia permanente, cuyo auto-sacrificio exige un alejamiento del mundo y quien es juzgado/gobernado —desde “afuera” y desde “adentro”— por unos jueces que se posicionan por fuera de la vida terrenal en tanto representantes de una ley divina (Sáenz Obregón, 2014, p. 41).

Apunta Sáenz Obregón que habrían existido, eso sí, prácticas de sí y formas de vida antagónicas a las propuestas por el cristianismo institucional (por ejemplo, neoplatónicos, gnósticos, alquimistas, místicos católicos, protestantes, cabalistas, etc.), e incluso un auge de las mismas desde la baja Edad Media hasta el siglo XVIII, dentro de las cuales podría identificarse también diversas expresiones de un cristianismo heterodoxo. Dentro de los muchos representantes de estas orientaciones contra-hegemónicas estaría Meister Eckhart en el norte de Europa, y en el sur, el místico mallorquín del siglo XIII Ramon Llull. Habría que mencionar también los múltiples movimientos ingleses populares entre el siglo XVII y XVIII, analizados por el historiador E.P. Thompson, y que mezclaban radicalismo espiritual (las prácticas de sí del cristianismo heterodoxo místico) con el radicalismo político (defensores de las revoluciones francesa y americana y con un discurso explícitamente anti-ilustrado<sup>23</sup>).

Siguiendo con el análisis de Sáenz Obregón, con el Renacimiento humanista, las prácticas de sí alejadas del sujeto auto-creador se extienden a toda la población, incluyendo a la infancia, por medio de la familia y la escuela. Un ejemplo de ello lo constituiría el libro de Erasmo de Róterdam *De la urbanidad en las maneras de los niños* (1530), el cual mezcla prácticas morales, cristianas, corporales, higiénicas, alimenticias, de cortesía y estéticas de vestimenta. Se trata de moderar las expresiones y apariencia del cuerpo en los distintos escenarios y tiempos de la vida cotidiana, para que el individuo se convierta en alguien civilizado, pudoroso, cortés, urbano, aseado, modesto, calmado y avergonzado. Quienes no siguieran tales prácticas serían, entre otras cosas, necios, rústicos, soberbios, ladrones, tontos, violentos o payasos.

Es a partir del siglo XVIII cuando se produce el ocaso de las prácticas de sí, debido al relativo debilitamiento de formas pastorales y el nuevo énfasis en formas disciplinarias y reguladoras de gobernar. En efecto, el énfasis se establecerá en la exterioridad del individuo, y las acciones “internas” de las personas sobre sí mismas comienzan a verse como peligrosas y patológicas (en el terreno de la escuela, esto se evidencia con Pestalozzi y Dewey, ver Sáenz Obregón, 2013). Se trata de formas de gobierno y formas de fijar la

---

<sup>23</sup> Sáenz Obregón menciona los siguientes: *antinomians*, *behemists* (seguidores de Boehme), *diggers*, *Family of love*, *rosacruces*, *philadelphians*, *hutchisonians*, *levellers*, *moravians*, *muggletonians*, *theosophists*, *New Jerusalem Church*, *ranter*, *reevites*, *seekers*, *Seventh Day Men*, *universalists*, *swedenborgians*, *theosophists*.

identidad que desconfían de los individuos que se ocupan de sí con relativa autonomía, porque, entre otras cosas, tal repliegue sacaría a los individuos del campo de visión que se necesita para gobernarlos.

Es así como estas prácticas se vuelven cada vez más raras y se refuerzan los dispositivos “externalizados” de producción (formación/gobierno) de sujetos. Se refuerza la infantilización, entendida como sujetos pendientes de los demás, hasta el punto de que la libertad se ubica solo en relación a lo “externo”, sin contemplar la posibilidad de ser “esclavos de sí mismos” (tan presente en la cultura helénica), y dejando de lado la importancia de que el sujeto construya un conocimiento de sí para auto-gobernarse y auto-formarse, clave para convertirse en sujetos éticos.

Sin embargo, señala Sáenz Obregón que a finales del siglo XIX comienza a observarse un resurgimiento de las prácticas de sí, a través de Wundt y su idea de fundar una psicología sobre la introspección, seguido por Jung y su idea de que el paciente actuara por sí mismo por medio de la técnica denominada *imaginación activa* (quitando poder al experto analista que actuaba sobre el paciente), y seguido también por el movimiento contracultural de los años sesenta del siglo pasado. En efecto, a partir de la década de los sesenta tomaron fuerza los estilos de vida que enfatizaban la actuación del individuo sobre sí mismo, a través de las tradiciones orientales (Yoga, Budismo Zen, sufismo, etc.) y de una multiplicidad de técnicas de desarrollo personal y auto-superación. La importancia de estas prácticas para constituir nuevas formas de vida es muy clara en autores de esas décadas como Schumacher, Huxley o Roszak.

En resumen, señaló Foucault que en nuestras sociedades los mecanismos de poder no neutralizan la individualidad, sino que al contrario, la producen, a través de una “microfísica” del poder que opera por debajo de los aparatos del Estado. Por su parte, las prácticas de libertad son cuestionamientos de esa individualidad constituida a través de las técnicas de poder, de manera que es uno mismo quien construye la propia existencia y la propia subjetividad. Son por ello prácticas radicalmente políticas, en la medida en que representan una forma de gobernarse a sí mismo, y en algunas de sus formas históricas, también posee importantes efectos en la relación con los demás.

Por tanto, habría que reformular la cuestión política, porque no se trataría solo de luchar contra la dominación política (dominaciones étnicas, sociales y religiosas) y contra las formas de explotación económica. Habría un tercer ámbito de lucha, constituido por aquellas luchas que “combaten todo lo que liga al individuo consigo mismo para asegurar así su sumisión a los otros (luchas contra la sujeción, contra las diversas formas de subjetividad y de sumisión)” (Foucault, 1986). Estas prácticas pueden configurarse, pues, como “líneas de fuga a los dispositivos de saber-poder dominantes” (Sáenz Obregón, 2014, p. 17).

### 1.2.2 Convergencias y divergencias entre Elias y Foucault

La comparación entre los dos autores ha sido abordada por varios analistas. Entre ellos están van Krieken (van Krieken, 1990) y Dennis Smith (2001).

Foucault explica que habríamos pasado de un poder estatal soberano que opera negativamente sobre los sujetos a través del establecimientos de límites y constricciones, a un poder disciplinario descentrado, que penetra las almas, los cuerpos y las mentes, transformando activamente a los sujetos, produciendo efectos “positivos” en los mismos que los convierten en ciudadanos auto-administrados. Por tanto, ambos autores, Foucault y Elias, hablan de un sujeto crecientemente auto-disciplinado. Aclara van Krieken (1990) que ambos mantienen una misma preocupación por el análisis de la historia social de la subjetividad y por el impacto que una clase particular de sociedad —racional, disciplinaria, civilizada— tiene sobre la psique humana. La línea argumental de ambos es esencialmente similar.

What we might perceive, then, as an increase in individual ‘freedom’ is actually a greater demand for self-compulsion and self-management. It is at this point where Elias’s ideas link up with those of Foucault on ‘governmentality’ in liberal democracies... (Krieken, 1998, p. 115)

Ambos coinciden con Max Weber en que se puede trazar una línea de desarrollo hacia una creciente auto-disciplina, hacia una regularización de la psique, de modo que los cambios subjetivos van de la mano de cambios en el “exterior” (un mundo social crecientemente burocratizado, racionalizado e individualizado). Son trabajos que convergen en la idea de que la historia europea realiza una transición desde un orden social basado en constricciones externas (poder soberano, poder tradicional) a un orden cada vez más dependiente de la internalización de las constricciones (poder disciplinario, dominación racional en palabras de Weber).

Sin embargo, como bien señala van Krieken, los tres autores mencionados entienden la naturaleza de tal proceso histórico de una manera distinta. Weber realizó un análisis cuidadoso de la psicología del protestantismo y de su espíritu emprendedor, pero tenía una aproximación relativamente simple y conductual del impacto de las instituciones sociales en los comportamientos individuales. Elias hablará del conjunto de la personalidad humana, identificando cambios también en los instintos, impulsos y afectos, desde una concepción en la que contrapone, por un lado, la espontaneidad de los impulsos afectivos (a pesar de que los impulsos son socialmente formados, asume como “naturales” la agresividad, la espontaneidad de los impulsos y la falta de inhibición con respecto al propio cuerpo), y por otro, las constricciones sociales que provocan la inhibición de las fuerzas naturales, algo que recuerda a la idea de Hobbes en la que los humanos se ajustan a la sociedad por medio de la disciplina, más que de manera natural (la sociedad como opuesta a la naturaleza). Foucault, por su parte, subraya la importancia de la regulación de la subjetividad y la producción de “cuerpos dóciles”, pero su comprensión de la

relación entre sociedad y naturaleza es muy diferente: critica la hipótesis de la represión, puesto que el nuevo poder disciplinario no se opone a las necesidades y deseos individuales, sino que debe su éxito a la liberación psíquica de las energías libidinales y su ajuste a las preocupaciones productivas de la economía capitalista. Nos recuerda van Krieken que es esa la razón de que Foucault esté más cerca que Elias de las aportaciones de otros autores como David Riesman, Christopher Lasch y Richard Sennett. Para Lasch, por ejemplo, la psicología contemporánea estaría más caracterizada por un superyó diferente, pero no más fuerte sino más débil, más sumiso a los elementos irracionales que requiere la moderna cultura consumista y que aún nos empuja más hacia la conformidad.

Foucault, así, insiste en la participación activa del sujeto disciplinado en su propia disciplina, pero al mismo tiempo su preocupación gira en torno a los cambios en la naturaleza de las constricciones externas. Se habrían transformado desde una constricciones que operan para confinar a los sujetos dentro de determinadas identidades colectivas, a otro modelo que da expresión al “interior” de la psique humana; es decir, un modelo que, en contra de lo que ocurría en la cultura medieval, incluye en su campo de operaciones a la subjetividad humana, y crea así la posibilidad de la internalización de la restricción, el desarrollo del superyó, la disciplinarización del yo (van Krieken, 1990). La cuestión no es para Foucault un cambio en la proporción de restricciones externas y externas, sino la distinción entre dos formas distintas por medio de las que opera el poder, desde el exterior o interior de los sujetos:

Rather than a change in the balance between external and self-constraint, then, Foucault paints a picture of a shift from one type of external control or form of power, one which did not allow one to even imagine ‘selves’ and worked only to confine behavior and action within particular limits, to an external control which made the interior of one’s psyche the object of its disciplinary attention (van Krieken, 1990, p. 359).

Señala van Krieken que el ejemplo clave de lo que acabamos de decir lo constituye la práctica de confesión. En ella, más que expiar el pecado, se hizo más importante hacer visibles las intenciones del penitente (la exposición del individuo, más que su represión), y así se produjo un cambio de énfasis desde la satisfacción después de la confesión, a la disciplina interior y el monitoreo sistemático del individuo previo a la confesión. La cultura de la confesión tendría hoy su equivalente o prolongación en la cultura terapéutica.

Ambos convergen en la idea de una creciente auto-disciplina que emerge de una estrategia de auto-promoción de las clases dirigentes, pero los autores se mueven en direcciones contrarias en lo que respecta a las clases trabajadoras. Desde la perspectiva foucaultiana (también weberiana), en el caso de las clases trabajadoras, entre los cambios en la figuración social y los cambios en las estructuras de personalidad habría instancias intermedias propulsoras de la auto-disciplina, es decir, imposiciones coercitivas por parte de determinadas instituciones sociales: intervenciones estatales, ideologías religiosas, burocracia, organización del trabajo, técnicas disciplinarias, etc. Todas ellas irían definiendo la orientación correcta de los individuos, constituyéndose en instancias

intermedias entre los requerimientos de la figuración social y los cambios a nivel individual. Desde este prisma, no parece sostenerse fácilmente la idea de Elias de que los cambios sobre las personas no provenían del “exterior” sino de las propias relaciones humanas entre las personas, puesto que para muchos trabajadores y campesinos europeos los cambios efectivamente llegaron desde el “exterior”, en forma de abogados, jueces, policías, inquisidores, profesores, pedagogos, empleadores, etc. (van Krieken, 1990). Es decir, el proceso de la civilización habría sido también inducido o generado, especialmente por parte de las autoridades eclesiales y estatales, y especialmente en lo que se refiere a la población que nada tiene que ver con las elites urbanas de la Europa occidental.

Desde esta perspectiva, se cuestiona que el proceso de civilización fuera algo no planeado. Habría que preguntarse si la disciplinarización de la población (del yo) es un producto automático del incremento de la competición y la interdependencia, o si es una respuesta consciente y específica, diseñada e incentivada por determinados actores particulares y cuyo objetivo era extirpar los vestigios de culturas “bárbaras” o “incivilizadas” (culturas locales, modos de vida y convivencia ligados a las tradiciones). Van Krieken parece tomar partido a favor de Weber, Foucault y los análisis de muchos historiadores, en el sentido de que, además de un *proceso* civilizatorio, ha existido una *ofensiva* civilizatoria, en forma de agentes humanos, técnicas o formas de organizar y estructurar la vida social:

The differences between medieval and early modern disciplinary power were those of a transition from power relations rooted in communal village relations, exercised ‘matter-of-factly’, without conscious deliberation and direction, to an apparatus of power in which discipline was consciously planned, designed, implemented and imposed on a reluctant population (van Krieken, 1990, p. 363-364)

Por otro lado, una de las diferencias que Elias tiene con Foucault es la misma que tiene con Freud o Weber. Estos tres autores —Freud, Weber y Foucault— son más bien pesimistas ante la evolución histórica fundamentada en la civilización, racionalización o subjetivación moderna (no tanto el “último Foucault”), mientras que para Elias el proceso civilizatorio que experimenta la modernidad es liberador, en la medida en que nos libera de la “naturaleza animal”, instintiva, emocional, y nos dota de una “segunda naturaleza”. En tal proceso nos libramos, por así decirlo, de la esclavitud de las emociones y las pulsiones, lo cual nos da un mayor grado de libertad, aunque se paga el precio de experimentar mayores cotas de vergüenza, angustia, tensiones internas, miedos y represiones. Recordemos que para Elias el miedo al ridículo, al fracaso y la vergüenza son elementos enormemente disciplinadores que poseen una poderosa capacidad civilizadora.

Recapitularemos señalando que encontramos en Varela (1994, p. 43-44) un buen resumen de las notables similitudes entre los dos autores:



- A pesar de que la metodología de ambos es diferente, ambos autores se preocuparon por cuestiones ligadas al funcionamiento del poder, del saber y a los modos de subjetivación desde una perspectiva de largo plazo.
- Ambos bebieron de Max Weber y la Escuela de Frankfurt, y desde ahí plantearon que para el desarrollo tanto del Estado como del capitalismo moderno fue necesario construir un tipo de personalidad.
- Ambos subrayaron que la estructura de la personalidad experimentaba una transformación gradual —muy relacionada con los cambios en el funcionamiento del poder— hacia una mayor autodisciplina. Nos parece que esta idea del poder interiorizado como característica del devenir histórico es muy similar a la lectura que realizó Max Horkheimer. Señaló Horkheimer que esa instancia que denominamos yo —ligado a funciones de dominio, mando y organización— ha experimentado una intensa mutación histórica, pasando a ser cada vez más un principio de dominio que la civilización va colocando en el interior de los individuos/ súbditos (su énfasis en la idea de dominación parece más cercano a Foucault que a Elias):

El principio de dominio, que primitivamente se fundaba en la violencia brutal, fue adquiriendo en el transcurso del tiempo un carácter más espiritual. La voz interior vino a reemplazar al amo en la emisión de órdenes. Podría escribirse la historia de la civilización occidental en función del despliegue del yo; esto es, diciendo en qué medida sublima, vale decir, internaliza el súbdito las órdenes de su amo, que lo ha precedido en la autodisciplina (Horkheimer, 1973, p. 98).

- Foucault analizará “las tecnologías disciplinarias”, mientras que Elias se centrará en “las normas de urbanidad”, pero ambos analizaron la regulación de la subjetividad y el moldeamiento de un tipo específico de sujetos como factores necesarios para comprender el funcionamiento de las sociedades actuales.
- En cuanto a la noción de poder, ambos trascienden la concepción estatalista del mismo, lo entienden como algo difuso, presente en todas las relaciones humanas y, por tanto, polimorfo (no situado en un punto céntrico, como puede ser el estado). Desde dicha concepción ambos analizan los cambios en la estructura de las relaciones humanas, de la vida cotidiana, y señalaron que dichos cambios afectan a los impulsos, deseos y comportamientos, así como a la conciencia y a las formas de reflexión.
- Señala Varela que Elias insistió más en la creciente interdependencia y competición entre los distintos grupos sociales, y exploró con más detenimiento los cambios en los modos de subjetivación, ligándolos siempre a los cambios en las formas históricas de interdependencia social. Foucault, por su parte, habría detallado mejor las resistencias de los sujetos a tales procesos de creciente “racionalización” y disciplinarización.

Elias y Foucault, ambos se propusieron muy parecidas agendas de investigación. Ambos se propusieron investigar las transformaciones de las presiones sociales y las restricciones que moldean y configuran a los individuos. Ambos señalaron que los hombres y mujeres pre-modernos tenían un acceso más directo a las propias vivencias, en comparación con sus descendientes modernos. Elias apuntó que en una sociedad guerrera el individuo que contaba con la fuerza necesaria podía hacer un uso directo de la violencia física, o podía también complacer sus inclinaciones de placer, con un efecto menor de las prohibiciones sociales. Pero a un alto precio: también su miedo era más intenso y directo, de modo que ambos, el placer y el dolor, eran experimentados de modo más intenso y directo. Señala Smith (2001) que ambos autores lo vieron, pero la interpretación fue distinta: donde Elias veía un *self* prisionero de sus propias pasiones, Foucault veía un *self* liberado por dichas pasiones. De la misma forma, donde Elias veía que los avances en la racionalidad y los controles hacían la existencia humana posible, para Foucault la represión de la sinrazón (la locura) significaba la pérdida de contacto con una importante fuente de la creatividad humana.

Acercándonos más a las conexiones existenciales de cada autor, menciona Smith que Elias parece identificarse con el pescador que sobrevive al torbellino, mientras que Foucault se parece más al prisionero bajo la atenta observación del Panóptico. Convenimos con Smith en que ambos fenómenos, los remolinos y las torres de vigilancia, son experiencias que encajan bien con la modernidad, y para entender nuestro tiempo histórico probablemente necesitemos de ambas (Smith, 2001, p. 112).

### 1.2.3 Ampliaciones desde el ámbito de reflexión psicosocial

Señalan los autores eliasianos, entre ellos Mennell y Wouters, que a lo largo del siglo XX el proceso civilizatorio ha seguido avanzando, a pesar de paradojas y complejidades. Mennell lo expone así:

Se podría sugerir que se podría tomar como indicador del proceso de civilización las variaciones que afectan a la distancia entre la condición emocional de la primera infancia y las formas normales de control esperadas por los adultos. Sugiero que un nivel mayor de autocontrol (civilización) va sucediéndose en las personas, cada vez más automático, más estable (menos saltos de humor, emocionalidad dominada y previsible) y más global (más presente en todas las esferas de la vida, sin saltos entre la vida pública y privada, o entre personas de diferente estatus) (recogido de Collet, 2013, p. 32)

La teoría de Elias encaja bien con otras aportaciones más recientes en el ámbito de reflexión psicosocial y, en general, del análisis de la subjetividad contemporánea. Ya hemos señalado que en un contexto donde los marcos institucionales dejar de orientar a las personas, son éstas las que deben, cada vez en más situaciones, construir las formas de comportamiento y de relación, lo cual supone un enorme esfuerzo autorregulador

(civilizador). Este es uno de los principales vectores que recorre la reflexión psicosocial contemporánea de la mano de diversos autores, y es extremadamente afín al pensamiento formulado por Elias. A continuación daremos algunas pinceladas en base a diversas lecturas sobre el individuo contemporáneo, sin ánimo de pretender una descripción completa del asunto.

- a) Individualización, des-institucionalización, desnutrición simbólica, desamparo subjetivo

El proceso de civilización que da lugar a una subjetividad autorregulada es en lo sustancial un proceso de individualización. O dicho de otra forma, la individualización es la estructura de la personalidad característica de las sociedades modernas industriales (Zabludovsky, 2013).

En efecto, Elias describe cómo el individuo pasa de desenvolverse en pequeños grupos a vivir en grandes y complejas organizaciones sociales, y en estos contextos las funciones de protección y control son asumidas por las entidades estatales centralizadas. En general, las personas van pasando a depender menos de los pequeños grupos para cubrir necesidades básicas como la protección, la alimentación o la salud. En un contexto en el que van declinando las estructuras tradicionales, va emergiendo una mayor conciencia individual y cristaliza el imperativo de tomar decisiones de forma individual. Se impone una sociedad crecientemente diferenciada y especializada, cuya coordinación requiere de personas con un alto grado de autorregulación. Es en este contexto donde los seres humanos ven ampliarse los márgenes de elección individual y, en consecuencia, deben aumentar los esfuerzos de deliberación individual y autoreflexividad, puesto que elegir se convierte no en una posibilidad sino en una obligación. La elevada individualización extiende en hombres y mujeres de cada vez más capas sociales posibilidades inéditas de satisfacción, éxito y realización, pero también puede generar insatisfacción, frustración y malestar, en la medida en que aumentan las presiones internas y deben enfrentarse expectativas elevadas (en muchos casos los individuos pueden plantearse objetivos inalcanzables). Uno puede equivocarse, y el fracaso será leído como fracaso individual. Los individuos se enfrentan a numerosas decisiones sobre qué dirección tomar y ello puede generar una gran incertidumbre, puesto que deben desecharse otras posibilidades, direcciones, alternativas o experiencias. La duda se convierte en un elemento consustancial a la vida moderna. Además, emerge con fuerza el anhelo de destacar sobre los demás, al tiempo que se necesita de la aprobación de los demás.

Este tipo de individuo y subjetividad, dirá Elias, es fruto de un complejo proceso de aprendizaje social, se trata de una construcción sociohistórica, pero los individuos no lo experimentarán así, su autopercepción será muy distinta. El impulso hacia la individualización refuerza la sensación de aislamiento, separación e independencia de los demás. Se refuerza la autopercepción y experiencia de *homo clausus*. La sociedad no los produce como sujetos, sino que al contrario, la vida social se experimenta como antítesis de la individualidad, puesto que limita y obstaculiza la realización de su “interioridad” y “naturaleza”.

Una de las características fundamentales de nuestro tiempo es la complejidad social y la diversidad de los marcos de referencia. Durante la mayor parte de la historia, las personas han pensado que la realidad cultural en la que vivían era *el mundo*: un mundo estable y permanente, no socialmente construido y contingente, no un mundo posible entre otros muchos. Hoy no vivimos en *el mundo* “natural” propio de la época tradicional premoderna. El grado tan alto de complejidad de las sociedades modernas altera sustancialmente dicha situación: la división del trabajo y la diferenciación sistémica y simbólica conlleva varios niveles de experiencia; nuestra realidad está compuesta por distintos subsistemas sociales, cada uno con su propia lógica autónoma y sus guías de comportamiento; existen distintos lenguajes, coexisten puntos de vista contradictorios dentro de una misma sociedad.

Además, en un contexto de polisemia, policentrismo y pluralismo de valores ninguno de ellos puede ofrecer un fundamento último y conseguir así la hegemonía sobre los demás. Como consecuencia de ello, se relativizan los soportes externos que apuntaban a los individuos (cultura, tradición, orden institucional seguro) y cede su capacidad integradora. Una de las consecuencias fundamentales de esta mutación en la vida humana es la que sigue: son los propios individuos los que deben encontrar en sí mismos, no tanto fuera de sí mismos, la estabilidad, el anclaje y el sentido que necesitan para vivir. Es decir, crece la demanda civilizatoria.

Dicho de otro modo: la construcción de la identidad se convierte en un proceso de elaboración interna y deja de ser una adjudicación externa. Es decir, la creciente complejidad quiere decir que los individuos deben elegir entre las distintas opciones que se le abren a la acción, a la identidad, a la vida. La complejidad se traduce en “imperativo de selección” (Gleizer, 1997). Hoy, la construcción identitaria es una labor que hay que realizar en un contexto de mayor inestabilidad, precariedad e incertidumbre, características fundamentales de una “sociedad del riesgo” (Beck, 1998) que intensifica la inseguridad, la individualización y la necesidad de proyectarse hacia el futuro para intentar moldearlo. Un contexto en el que los fundamentos sólidos dejan paso a puntos de referencia más *líquidos*, por decirlo con la expresión que vertebra la última parte de la obra de Zygmunt Bauman. Y esto genera ansiedad, incertidumbre, angustia en los individuos; de ahí el intento de regresión a los fundamentalismos de distinto tipo (en el fondo, no son más que reclamos de seguridad), a puntos de referencia tradicionales, a la solidez de otros tiempos. Ante la cantidad de opciones culturales, visiones del mundo, comportamientos, valores y horizontes de sentido, respiramos pluralismo y relativismo. Como diría Sartre, todos estamos condenados a ser libres. Quienes lucharon por la Ilustración y sus ideales, quienes arremetieron durísimamente contra la tradición, resulta que ahora están *obligados* a elegir. No deja de ser una paradoja interesante.

Bauman definió de manera simple y comprensible lo que quiere decir “individualización”: la identidad humana deja de ser un “dato”, para convertirse en algo por construir, en una especie de elección frente a distintas opciones. Lo señala también el matrimonio Beck: “La biografía del ser humano se desliga de los modelos y de las seguridades tradicionales, de los controles ajenos y de las leyes morales generales, y, de

manera abierta y como tarea, es adjudicada a la acción y a la decisión de cada individuo. La proporción de posibilidades de vida por principio inaccesibles a las decisiones disminuye, y las partes de la biografía abiertas a la decisión y a la autoconstrucción aumentan. La biografía normal se convierte en una ‘biografía elegida’ con todas las obligaciones y las ‘heladas de libertad’ que este cambio conlleva” (Beck y Beck-Gernsheim, 1998). En la misma línea, en un contexto de *amor líquido* (Bauman, 2005) en el que las relaciones íntimas son más abiertas y se erosiona seriamente la idea del amor romántico y el compromiso para toda la vida, la incertidumbre se dispara, puesto que aumenta el riesgo de ruptura afectivo-emocional.

Más que nunca, la identidad debe ser construida, y debe ser construida de manera individual y con materiales más frágiles (en el sentido de cambiantes, no permanentes). Se instala la duda como elemento constitutivo de la vida moderna. Somos personas que experimentan una gran novedad: si formamos parte de alguna tradición, sabemos que las tradiciones que compartimos son tradiciones (el fenómeno que Giddens denominó *destradicionalización*); y esto le da un aire más fluido, menos seguro, al entramado social y cultural en el que uno se inserta. El orden social postradicional trae consigo “un mundo sin hogar” (Berger, 1979) y mayor incertidumbre.

Esto se hace mucho más evidente con la globalización. Y como no hay acción sin reacción, de ahí surgen las reacciones defensivas en forma de actitudes y propuestas fundamentalistas que florecen en muchas partes del globo (son evidentes tanto en la religión cristiana, como judía o musulmana). Como ya hemos señalado, todas ellas reclaman seguridad, a través del cierre identitario y cultural, a través del establecimiento de la antigua verdad inamovible, a través de la protección que ofrece lo conocido, como conjuro contra la ansiedad psíquica y la precariedad vital.

Si la construcción de la identidad es un quehacer que corresponde al propio individuo, es evidente su consecuencia: vivir en la sociedad del conocimiento conlleva un incremento de la reflexividad social. Es decir, debemos pensar y reflexionar constantemente sobre las circunstancias en las que desarrollamos nuestra vida y la dirección que queremos imprimir a la misma. Cuando las sociedades se orientaban más por la costumbre y por la tradición la gente podía hacer las cosas de forma menos reflexiva. Se podría interpretar de la siguiente manera: lo que en otros tiempos era patrimonio de pocos espíritus cultivados, hoy es patrimonio de todos. Como señala Žižek (1999), la tesis de la “sociedad del riesgo” de autores como Anthony Giddens y Ulrich Beck aluden al hecho de que ya no estamos dirigidos ni por la naturaleza ni por la tradición, de modo que nos hemos quedado sin un orden simbólico que guíe el comportamiento social (lo que Lacan denominó el Gran Otro). Es así que todo es percibido como algo que elegimos, desde cómo alimentar y educar a los niños, la propia orientación sexual, o cómo divertirse, todo ello ha sido colonizado por la reflexividad y todo ello es experimentado como algo sobre lo que podemos aprender y sobre lo que decidimos. No deja de ser abrumador, y de ahí que en el fondo palpite un deseo de encontrar un agente que dé orden y estructura a nuestras caóticas vidas sociales.

El psicólogo y sociólogo estadounidense David Riesman (Riesman et al, 1971), alumno de Erich Fromm, señaló que en la Edad Media —un tipo de sociedad fuertemente institucionalizada, relativamente estable, de cambios socioeconómicos muy lentos y de fuerte pertenencia grupal— habría predominado un tipo de carácter social dirigido por la tradición —un individuo obediente, con un destino prefijado y pocas metas que él haya escogido—. Con el advenimiento de la sociedad capitalista, caracterizada por una mayor movilidad social y una rápida acumulación de capital, se habría consolidado el ortodirigido (*inner-directed*): un individuo que debe responder a un mayor margen de elección y, por tanto, requiere menos apego a la tradición y más flexibilidad e iniciativa individual para adaptarse a condiciones cambiantes. En este caso, la fuente de la dirección del individuo es interna: los padres fijan en la infancia un “giroscopio psicológico” que dirige al individuo de manera disciplinada hacia metas estables y consistentes, le da un sentido de control sobre su vida, mantiene al individuo en el camino y será invadido por los sentimientos de culpa en caso de salirse del mismo. Hay elección e iniciativa, aunque el patrón del comportamiento aceptable está pre-establecido y fuertemente interiorizado. La individualidad resultante no es una amenaza para el orden social y económico, porque la persona es autogobernada a través de un bien equipado giroscopio interior.

No obstante, tal dirección interna propia de la sociedad industrial deja de ser lo suficientemente flexible en la sociedad postindustrial, opulenta, del ocio, de los medios de comunicación masivos y del consumo de masas. La educación familiar se hace más permisiva y la familia pierde enteros como agente socializador ante el grupo inter-pares, la educación formal y los grandes medios de comunicación. Según Riesman (estudia el carácter norteamericano), en este contexto sociohistórico prevalecería la personalidad hetero-dirigida, un tipo de carácter social que no cuenta ya con una consistente dirección interna y su fuente principal de dirección son sus pares (ya sean personas que conoce directamente o los medios de comunicación). Especialmente entre las clases medias norteamericanas, la conducta va dejando de estar controlada por la disciplina, ahora se implementa tempranamente una alta sensibilidad con respecto a las acciones y deseos de los otros. Las metas de la vida cambian, lo que permanece es el esfuerzo y el proceso de escuchar las señales de los otros. Es decir, un modelo de personalidad que se intenta apuntalar desde el exterior (a pesar de la ilusión óptica del individuo que piensa que es él quien construye su vida), especialmente a través de estrategias consumistas perfectamente funcionales con las necesidades sistémicas (el mercado como surtidor de identidad y proveedor de sentido). Habríamos pasado de individuos dotados con el giroscopio interior a individuos dotados de un “radar”: individuos a los que desde edades tempranas se les enseña a leer adecuadamente el entorno social —a través de un buen radar que sabe escuchar atentamente las señales de los otros—, con el objeto de asegurarse constantemente de que sus patrones de consumo (aparición y comportamiento) se ajustan bien a los patrones de conducta aceptados en cada tiempo y lugar<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> En términos psicoanalíticos, la pérdida de los fundamentos de dirección interna habría supuesto un debilitamiento de la orientación de la personalidad en base al superyó (la conciencia moral) y una mayor

La incorporación de un buen radar jugaría un papel determinante, porque en un entorno de alta fluidez como el actual —en un entorno líquido, diría Bauman—, las personas deben saber cambiar de dirección, no encallarse en modos de comportamiento que caducan fácilmente, adaptarse continuamente a condiciones variables, saber identificar los movimientos de cambio, y, en caso de equivocación (hecho que se lee como fracaso individual, nunca social), saber rectificar la trayectoria vital. La supervivencia en un entorno móvil exige un psiquismo flexible, una actitud vital no anclada en puntos demasiado sólidos, pues hay que saber desprenderse de los aspectos que se vuelven obsoletos.

El debilitamiento de las fuentes de sentido propias de la sociedad industrial hace que hablemos sobre la posibilidad de que la anomia —la falta de normas consistentes a través de las cuales poder guiar el comportamiento y fundamentar la convivencia social— se haya convertido en un permanente compañero de viaje. Este diagnóstico está en el fondo de la crisis de valores, crisis cultural o crisis de sentido de la que tanto se habla. El *avance de la insignificancia* y la *época del conformismo generalizado*, diría el filósofo y psicoanalista Cornelius Castoriadis (1997 y 1990). Hoy, especialmente en el caso de las generaciones más jóvenes, la “gestión biográfica” debe incorporar una mayor movilidad social, laboral y geográfica; y se debe enfrentar la construcción identitaria en un mundo de menos certidumbres y menos anclajes. De ahí que sean mucho más intensas las tensiones internas de las personas de hoy, la ansiedad, el desgaste emocional, la angustia y la amenaza de frustración. Porque, al fin y al cabo, la sociedad tiene un reflejo claro en la psique individual: la identidad se construye en sociedad, de modo que “uno es” quiere decir que el yo queda tejido en base a unos enunciados que se construyen en sociedad, queda pegado a una red de significaciones que sustentan la experiencia, a una maraña de identificaciones que constituyen al sujeto. La psique incorpora las significaciones sociales de un tiempo histórico y lugar determinados.

Es decir, en condiciones digamos “normales”, la sociedad ofrece al individuo un mundo al que poder suscribirse, en el que poder inscribirse, en el que poder construir un sentido y una identidad. Diría la psicoanalista Piera Alaugnier que ahí reside la *función metapsicológica del espacio público*: el individuo construye su identidad y su proyecto vital a través de los recursos afectivos y culturales que la sociedad le ofrece. Sabemos que los recursos culturalmente disponibles, tanto en las redes sociales inmediatas como en la sociedad en su conjunto, son variables en tiempo y lugar, y cuando se rompe la red de significaciones y quiebra la maraña de identificaciones que sustentan al yo, el conjunto del aparato individual puede naufragar; y obliga al sujeto a defensas en algunos casos extremas, a dolorosas desestructuraciones (Alaugnier, 1991).

Las tensiones internas, pues, están servidas. De hecho, el proceso de individualización es un fenómeno altamente ambivalente. Posee indudables aspectos positivos, pero también

---

orientación en base al ello (lo instintivo). Ya hemos apuntado que también para Lasch la psicología contemporánea estaría más caracterizada por un superyó diferente, pero no más fuerte sino más débil, más sumisa a los elementos irracionales que requiere la moderna cultura consumista y que aún nos empuja más hacia la conformidad.

engendra nuevos sufrimientos. Existe un evidente efecto emancipador, pero nada asegura que todos los sujetos puedan responder positivamente a las mayores cotas de autonomía. Como dice el filósofo francés Dufour, toda la filosofía indicaría que no hay cosa más difícil que construir la autonomía y que es la labor de toda una vida. Dicho autor reflexiona sobre la transformación de la condición subjetiva que opera en las sociedades avanzadas. En su opinión, estamos ante una crisis gravísima que afecta a los países desarrollados y, en primera instancia, a su parte más expuesta, la juventud:

No sorprende que los jóvenes, que por naturaleza se encuentran en situación de dependencia, estén expuestos de frente a esta exigencia de manera muy problemática, lo cual crea un contexto nuevo y difícil para todo proyecto educativo. A menudo se habla de que los jóvenes “han perdido toda referencia”, pero en estas condiciones lo sorprendente sería lo contrario. Es evidente que están perdidos, puesto que experimentan una condición subjetiva nueva, de la que nadie —y menos aún los responsables de la escuela— tiene las claves. Por lo tanto, de nada sirve invocar la pérdida de referencias si con ello se quiere sugerir que algunas lecciones de moral a la antigua podrían bastar para detener los daños. Lo que falla es, justamente, la moral, porque ésta sólo puede predicarse “en nombre de...” cuando, en el contexto de autonomización continua del individuo, ya no se sabe en nombre de quién o qué se puede hablar de moral. (...) Este nuevo panorama, la ausencia de un enunciador colectivo creíble, crea dificultades inéditas en el acceso a la condición subjetiva y afecta a todos, particularmente a los jóvenes. ¿Qué efectos tiene en el sujeto la desaparición de esta instancia que interpela y se dirige a todo sujeto, a la cual éste debía responder y que la historia siempre conoció y promovió, sobre todo a través de la escuela? (Dufour, 2007, p. 34).

Decía Anthony Giddens algo que apunta en una dirección similar: “La insignificancia personal —el sentimiento de que la vida no tiene nada valioso que ofrecer— se ha convertido en un problema psíquico fundamental en las circunstancias de la modernidad tardía. Deberíamos entender este fenómeno en función de una represión de las cuestiones morales que plantea la vida cotidiana pero cuyas respuestas se niegan. El ‘aislamiento existencial’ no es tanto una separación entre individuos cuanto un apartamiento de los recursos morales necesarios para vivir una existencia plena y satisfactoria” (Giddens, 1995, p. 18).

Las contradicciones y disposiciones del entorno sociocultural no pueden sino ejercer un profundo impacto sobre el proceso de construcción de la identidad (y de la personalidad). Y, en resumidas cuentas, lo que la sociedad occidental avanzada ofrece hoy al individuo es un mundo de significaciones más precarias, de identificaciones más frágiles, de socializaciones más plurales, de redes afectivas más livianas. En algunos casos, incluso puede pensarse que se ejerce una especie de ataque al yo, en la medida en que la construcción de dicho yo debe darse en condiciones precarias. Dicho de otro modo: la desarticulación del espacio social como un todo coherente y repleto de sentido compartido



posee, hasta cierto punto, el potencial de desarticular también al sujeto individual. Puede darse una pérdida de sentido de la vida en sociedad.

Psicoanalistas como Piera Aulagnier han leído la contemporaneidad desde esta perspectiva: existe una persistente *angustia de desamparo* producido por el déficit en las funciones del espacio sociocultural. También desde la sociología se ha señalado los efectos dañinos que producen en el psiquismo humano la ausencia de proyecto colectivo, el avance de la insignificancia (Castoriadis), el debilitamiento de los lazos entre los sujetos, y el denominado proceso de des-institucionalización (pérdida de confianza en las instituciones fundamentales de la llamada primera modernidad).

Desde este punto de vista, el sistema capitalista, librado a su propio poder y sin más significación para ofrecer que la utopía del crecimiento ilimitado de la riqueza, es una potente maquinaria de de-socialización que, además de producir inmensas desigualdades socio-económicas y destruir el ecosistema que nos acoge, quita puntos de apoyo al psiquismo para su conformación. Bien mirado, la idea de que la finalidad central en la vida de las personas y el objetivo fundamental de la sociedad es el crecimiento ilimitado de la producción, es, ciertamente, una idea demasiado pobre. En este contexto psíquico-cultural de ausencia de proyectos colectivos, emergen conductas de corto plazo, de mucho menos recorrido que los comportamientos de otros tiempos; se trata de conductas muy típicas del mercado financiero global y de los accionistas que exigen de las empresas el máximo beneficio posible en el más corto de los plazos.

Si a eso añadimos las excesivas expectativas de éxito y las constantes imágenes de perfección que promueve la cultura mediática —los niños y jóvenes de hoy experimentan un clarísimo incremento de la tensión ligada con la idealidad (tensión narcisista)—, se ve claramente que los niños y jóvenes de hoy son víctimas en un doble sentido: la falta de resortes institucionales a través de los cuales construir la identidad y la seguridad interna, viene acompañada de un incremento de la idealidad y de exigencias de éxito individual sin parangón en la historia. Es decir, como si los jóvenes de hoy tuvieran que hacer mucho más con bastante menos.

Hay quien apunta que las patologías psíquicas de hoy son esencialmente distintas de las del tiempo en el que Freud vivió y creó su aparato conceptual. Entre ellos, apuntaba el psicólogo clínico y sociólogo Alberto Melucci (2001) que la persona de hoy vive en un mundo muy diferenciado, se le ofrecen cada vez más oportunidades y, en consecuencia, sus problemas tienen más que ver con la obligación de realizar elecciones constantemente y con la necesidad de reducir sus ámbitos de experiencia. Desde esa perspectiva, el problema hoy no es la represión, sino la excesiva liberación de energías internas, debido a lo excesivo de las opciones creadas por el mercado y al debilitamiento de las normas tradicionales. El sufrimiento hoy tendría más que ver con el exceso de opciones y menos con el exceso de autoridad represiva, y aparece en forma de perturbaciones narcisistas: el deseo de todos de querer serlo todo, siempre y en cualquier sitio. Se trata de la fragmentación de la identidad, se trata de las patologías de la ausencia, más que del

sufrimiento derivado de la sobre-presencia de la Norma. Žižek escarba hasta encontrar implicaciones inquietantes de tal hecho:

El orden público ya no está mentenido por la jerarquía, la represión y reglas estrictas y por eso ya no es subvertido por actos liberadores de transgresión (como cuando nos reímos a espaldas del profesor). En vez de eso, tenemos relaciones sociales entre individuos libres e iguales... (...). En una sociedad permisiva, la rígidamente codificada y autoritaria relación amo-esclavo se convierte en transgresora (Žižek, 1999).

Pareciera que, en relación a la dialéctica entre libertad y seguridad —dilema que tan profundamente elaboró Erich Fromm en *El miedo a la libertad*—, mientras que en los tiempos de Freud la angustia procedía de la falta de libertad, el exceso de seguridad y la presión agobiante de las relaciones sociales (familia, comunidad...), el momento actual vendría caracterizado por un exceso de inseguridad, frente al cual se responde con una disposición a sacrificar cuotas de libertad si con ello se gana en seguridad.

Y en estas, aparece el mercado. El vacío representacional que ofrece la sociedad de hoy (que genera un vaciamiento de sentido en el psiquismo) y la desregulación del mundo intersubjetivo, se pretende llenar con el mercado. La operación es sumamente peligrosa, especialmente para los adolescentes, enfrascados en el cada vez más complicado ejercicio de construir la identidad. Dicha operación consta de dos movimientos: por un lado, producción social de vacío (e insignificancia); por otro, generación de objetos (comerciales) para llenarlo. Visto desde ahí, el consumismo es mucho más que una necesidad sistémica (algo necesario para la reproducción del orden económico-productivo actual). Se trata de un fenómeno profundamente enraizado en el interior del ser humano: el discurso capitalista publicitario promete al sujeto la fabricación del objeto que le falta, y el sujeto acepta ser “completado” a través de las prótesis que le ofrece el mercado.

Por todo ello, buena parte del padecer psíquico de nuestro tiempo podría ser mejor interpretado desde una perspectiva que anude psique y sociedad: la psicopatología producida por las fallas afectivas en el proceso de crianza es parcialmente re-creada, agravada, amplificadas, reactivada o reforzada por la falta de apuntalamiento en el espacio social y cultural, o por las excesivas exigencias de las sociedades del hiperrendimiento.

b) ¿Sujeto fragmentado, reflexivo, regulado, o narcisista?

Todas estas lecturas que venimos comentando, a pesar de las importantes divergencias que puedan existir entre ellas, entrarían dentro del cajón que Matthew Adams (2007) identifica como la tesis de la “fragmentación psicosocial”. En su instructivo *Self and Social Change* (2007) analiza las distintas miradas que se han construido en lo relativo a las consecuencias del cambio social en la vida psíquica y en la experiencia del yo. En el caso de esta primera mirada que alude a la fragmentación psicosocial, el vocabulario que los distintos autores han utilizado para referirse a ello es ciertamente rico: alienación, anomia, atomización, jaula de hierro, etc. En dicho cajón entrarían lecturas clásicas como

“el hombre unidimensional” de Marcuse y “la muchedumbre solitaria” de Riesman, así como lecturas más recientes como el *bowling alone* de Putman y “la corrosión del carácter” de Sennett, así como la mayor parte de los autores que recién hemos comentado. Lo central de esta mirada en relación a la formación de la personalidad en los tiempos que corren es que el deterioro de la vida social conlleva un yo en problemas, alienado, aislado, a la deriva. No obstante, existen otras tres miradas que Adams resume de forma concisa en su libro: la tesis del “yo reflexivo”, la tesis del “yo regulado”, y la tesis del “yo narcisista”.

La primera de ellas, la tesis del yo reflexivo, tiene que ver en gran medida con la aportación de quien fuera alumno de Elias, Anthony Giddens (1995). Ciertamente, esta tesis es mucho más optimista que la primera, en la medida en que la inestabilidad social no haría sucumbir al yo en la fragmentación. Habría posibilidades para construir la identidad de una manera reflexiva a partir de la pluralidad de opciones que ofrece la vida social contemporánea, de forma que la identidad puede fortalecerse a través del esfuerzo activo y la agencia individual. Entre otros recursos, los individuos contemporáneos cuentan con el consejo de una pléyade de expertos, en sus más diversas formas especializadas. La autodefinición es, así, un proyecto reflexivo no exento de riesgos, pero también repleto de posibilidades para construir una identidad con sentido y propósito. En un contexto de permanente construcción de la identidad, mayor autonomía y el aumento de las opciones de elección, los individuos se orientarían a través de una “política de vida” (*life politics*) que tiene por objeto la realización del yo.

Como apunta Adams, es posible que la tesis del yo reflexivo subestime el papel de las estructuras y los patrones culturales en los procesos de auto-definición, y sobreestime las capacidades del yo racional frente a los procesos más inconscientes y las dimensiones emocionales de la personalidad. En opinión de Adams, la propia tesis de la reflexividad reproduciría inconscientemente las asunciones básicas de la lógica neoliberal y, por ello, la visión de un individuo “liberado” y agente de su propio destino poseería efectos regulativos en la constitución de la subjetividad moderna.

En este punto, las reflexiones del sociólogo francés Robert Castel (2010) merecen consideración, por cuanto rebela que el proyecto civilizatorio se traduce en el “desafío de convertirse en un individuo”. Las personas se ven impelidas a construir un yo fructífero, eficiente, productivo, competente, bien preparado para un desempeño eficaz. Tiene mucho que ver con un imaginario proveniente de las grandes multinacionales y su ideología del *management* (De Gaulejac y Aubert, 2017). Dicho proyecto alberga individuos exitosos, los “individuos hipermodernos”, aquellos que cuentan con los recursos tanto materiales como simbólicos (académicos, relacionales, etc.) para su propia realización, pero también existen los excluidos de dicho proyecto, los “perdedores” que no consiguen materializar los ideales de reflexividad por falta de los recursos necesarios para ello. Dicho de otro modo, el proyecto de autonomía individual requiere de soportes materiales y objetivos, y aquellos que Castel denomina “individuos por defecto” son los precarios que están “atrapados en la contradicción de no poder ser los individuos que aspira a ser” (Castel, 2010, p. 326), mientras que la ideología dominante los insta

constantemente a autorealizarse. Es posible querer ser plenamente un individuo y no poder materializar dicho proyecto, en una sociedad que valora a los individuos por su capacidad de autonomía:

Debido a estas transformaciones, la exhortación a ser un individuo se generaliza. Pero puede asumir significaciones diferentes y, en última instancia, opuestas. Algunos individuos salen a flote muy bien frente a estas nuevas exigencias, maximizan sus posibilidades y se vuelven hipercompetitivos. Son los ganadores de estas transformaciones. Precisamente en su éxito descansa el discurso gerencial, o más ampliamente neoliberal dominante... (...) Estos discursos celebratorios implican un no dicho. Dejan de lado la suerte reservada a otras categorías de individuos igualmente comprometidos con el remolino del cambio, pero que son impotentes para dominarlo. No porque se trate de una incapacidad congénita. Por lo general no fueron formados para hacerlo, ni acompañados para llevarlo a buen puerto. Carecen de los “capitales”, en el sentido de Bourdieu, o de los soportes o los recursos de base, como se quiera llamar a esas condiciones requeridas para hacer frente positivamente a la novedad. Son así amenazados de invalidación social, ya sea porque se desconectan de los soportes colectivos que les procuraban las condiciones de base de su independencia social (por ejemplo, el desocupado de larga duración), o porque no logran inscribirse (por ejemplo, el joven en busca de empleo que “suda la gota gorda” asociando de manera más o menos acrobática un poco de ayuda social, un poco de ayuda familiar, algunos trabajitos, e incluso los recursos de la economía paralela) (Castel, 2010, p. 25-26).

En un tiempo de capitalismo managerial en el que la búsqueda de la excelencia se convierte en objetivo último, los individuos son interpelados a una permanente movilización psíquica en pos de dar lo mejor de sí mismos y adherirse inquebrantablemente a la empresa, y en consecuencia, también asistimos a las enfermedades de la excelencia, entre las que destacan el proceso psico-organizacional de derrumbamiento conocido como *burnout* (De Gaulejac y Aubert, 2017). La ideología del *winner* encumbrado por el mérito individual propia del liberalismo extremo, deja sus víctimas.

Por su parte, la tesis del “yo regulado” se refiere en gran medida a la enorme aportación realizada por Foucault. Esta visión, ya lo hemos visto, se muestra absolutamente escéptica ante las posibilidades emancipadoras de una mayor libertad de elección y de autocontrol. El cambio social habría provocado el tránsito desde una regulación externa con formas autoritarias hacia otra más sutil e invisible que requiere por parte de los gobernados elevados niveles de auto-vigilancia y la interiorización de la norma conductual. Es evidente que, desde este punto de vista, la tesis de una mayor reflexividad como empoderamiento individual no es más que una ficción; eso sí, enormemente rentable,

puesto que esconde el hecho sustancial de psiquismos y vidas reguladas por todo tipo de expertos y sistemas de tutelaje.

Por último, desde posiciones ligadas al psicoanálisis y la teoría de las relaciones objetales, la tesis del “yo narcisista” también lanza una mirada algo despiadada contra el perpetuo escrutinio del yo y las posibilidades de elección que ofrece la sociedad contemporánea. Se habrían creado las condiciones óptimas para la propagación, como mancha de aceite, de la personalidad narcisista. Entre estos autores se encuentra Christopher Lasch, de inspiración marxista y freudiana, quien analizó ásperamente la cultura norteamericana de la posguerra, con la publicación en 1979 de *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*. En su opinión, en el contexto del desarrollo capitalista y la cultura del consumo que la caracteriza, la vida social y familiar ha experimentado una especie de invasión de la mentalidad terapéutica, junto con una normalización de la estructura de personalidad narcisista. Mientras el espacio público se vacía de sentido, emerge la sobrevaloración de la esfera privada. En la sociedad terapéutica se impone la incesante búsqueda de sí mismo y la creciente preocupación por uno mismo. Habría una fuerte conexión entre, por un lado, la erosión del mundo moderno objetivo y sólido, y por otro, la emergencia de un yo frágil, cambiante, fragmentado, de relaciones débiles con los otros. El frágil auto-concepto del individuo medio tendría como consecuencia el miedo al compromiso y a las relaciones duraderas (también con la religión), una admiración ilimitada de la fama y la celebridad, la búsqueda del éxito como prioridad absoluta, y un ensalzamiento de la cultura juvenil que, además de la exaltación del cuerpo y la imagen, provoca un particular pavor al envejecimiento. Estaríamos ante rasgos que concuerdan con la definición clínica de la patología narcisista, que tiene que ver con el hecho de que se difuminan los límites entre el yo y el no-yo (no habla tanto del narcisismo cotidiano ligado al hedonismo egoísta). Estos síntomas habrían florecido con los movimientos políticos radicales de los años sesenta y con las nuevas espiritualidades de los setenta. Así, las posibilidades de “elección” del capitalismo de finales del siglo XX y el auto-escrutinio sin fin de la cultura terapéutica, no se interpretan como la expansión de una personalidad más autónoma, sino en términos de alienación y patología.

Lipovetsky advirtió ya hace décadas de que el *homo psicologicus* de nuestro tiempo experimenta un entusiasmo sin precedentes por el autoconocimiento y la realización personal, viéndose el Yo enfrascado en un trabajo interminable de indagación, liberación, observación e interpretación. El vaciamiento político habría dado lugar a la autoindagación permanente, y tal operación sería portadora de poderosos efectos de control en forma de autoadaptación del individuo a la creciente disolución del ámbito relacional y de la esfera pública:

De este modo la autoconciencia ha substituido a la conciencia de clase, la conciencia narcisista substituye la conciencia política, substitución que no debe ni mucho menos interpretarse como el eterno debate sobre la desviación de la lucha de clases. Lo esencial no está aquí. Ante todo instrumento de socialización, el narcisismo, por su autoabsorción, permite una radicalización del abandono de la esfera pública y por ello una

adaptación funcional al aislamiento social, reproduciendo al mismo tiempo su estrategia. Al hacer del Yo el blanco de todas las inversiones, el narcisismo intenta ajustar la personalidad a la atomización sibilina engendrada por los sistemas personalizados. Para que el desierto social resulte viable, el Yo debe convertirse en la preocupación central: se destruye la relación, qué más da, si el individuo está en condiciones de absorberse a sí mismo. De este modo el narcisismo realiza una extraña “humanización” ahondando en la fragmentación social: solución económica a la “dispersión” generalizada, el narcisismo, en una circularidad perfecta, adapta el Yo al mundo en el que nace. El amaestramiento social ya no se realiza por imposición disciplinaria ni tan sólo por sublimación, se efectúa por autoseducción. El narcisismo, nueva tecnología de control flexible y autogestionado, socializa desocializando, pone a los individuos de acuerdo con un sistema social pulverizado, mientras glorifica el reino de la expansión del Ego puro (Lipovetsky, 1993, p. 55).

El narcisismo podría ser considerado, por tanto, como el apogeo de la cultura individualista. Una especie de hipertrofia del yo. En un marco de vida en el que todos están obligados a auto-construirse, es evidente que se requiere de un enorme escrutinio interno y un notable trabajo sobre sí mismo. No obstante, Elias ya advirtió sobre el hecho de que el margen de libertad y elección no es igual para todos los miembros de una sociedad. Existe una minoría para la que es posible la construcción efectiva de la autonomía y la liberación personal, pero para una mayoría el acceso a dichas experiencias es algo más complicado. De hecho, Elias se refirió a que existe una discrepancia entre la construcción de deseos y necesidades por un lado, y las posibilidades sociales reales de canalizarlas por otro. De manera que es fácil que la mayoría se sumerja en la frustración, la apatía, el vacío o la culpa. En todo caso, con el proceso de civilización/individualización, y la consiguiente interiorización de los controles sociales, se va reforzando la ilusión del individuo como un ser autosuficiente.

Para un abordaje menos cultural y más clínico del trastorno narcisista, la referencia obligada es Heinz Kohut, psicoanalista que realizó una importantísima reformulación de la teoría freudiana clásica del narcisismo. Kohut presentó una experiencia humana distinta a la de Freud. Para Freud el humano era el resultado de una larga batalla entre los apetitos animales y las presiones de la civilización a favor de un comportamiento correcto, de forma que la culpa era el triunfo que anunciaba el humano civilizado (Mitchell y Black, 2004). Sin embargo, la visión de Kohut hace referencia no tanto a un individuo en conflicto y repleto de culpa por deseos prohibidos, sino en aislamiento, en una vida sin sentido y sin entusiasmo, con dolorosos sentimientos de alienación personal, con logros que se experimentan como algo vacío, interiormente desvitalizado, un *self* vencido, incapaz de realizar esfuerzos sostenidos, incapaz de formar relaciones significativas, o bien atrapado en una montaña rusa (dinámica bipolar) que oscila entre explosiones de grandeza y lacerantes sentimientos de inadecuación y fracaso (Mitchell y Black, 2004).

Kohut presentó, por tanto, una visión más ligada al análisis social y psicosocial de la segunda mitad del siglo XX. Habló de la idea de transferencia especular, refiriéndose a que el niño necesita de la mirada de la madre para formar una imagen robusta de sí misma. El niño adquirirá seguridad a través de dicha idealización externa, puesto que el sujeto se constituye allí donde es investido. Es una idea muy similar a la del estadio del espejo que propuso Lacan (lo que el otro significativo dice del sujeto se convierte en fundamental para la formación de su yo, de su identidad). A pesar de la aparente autoabsorción de la persona con trastorno narcisista (se refería sobre todo a la persona que posee un *self* nuclear establecido y, por tanto, más cercano a la neurosis que a los trastornos más graves), en el fondo late una intensa necesidad de otras personas. Son humanos hambrientos de espejo, de ideal, de fusión (aunque otros evitan el contacto). La pretenciosidad y las imágenes de grandeza no son más que defensas o compensaciones frente a la fragilidad sentida, angustiosos esfuerzos por protegerse. Kohut vio la génesis de todo ello en unas condiciones ambientales fallidas, en un entorno temprano traumatizante caracterizado por fallas empáticas de los padres, y que por ello no habría posibilitado el desarrollo de un sentimiento confiable de vitalidad, autoestima y bienestar.

Lowen se refirió al narcisismo como “la enfermedad de nuestro tiempo” (Lowen, 1997), en una lectura que la identificaba como enfermedad cultural y psicológica al mismo tiempo. En el plano individual, el narcisista se dedica desmesuradamente a su imagen más que al propio yo; está mucho más preocupado por su apariencia que por sus sentimientos (de hecho, no los aceptarán si se contradicen con la imagen idealizada de sí mismos). El conflicto central es entre la imagen y el yo corporal (real). El yo real les resulta inaceptable, por ello lo niegan, y el narcisista queda atrapado en su imagen (fantasías de éxito y grandeza, necesidad de admiración, etc.). Diversos autores han señalado que, efectivamente, es una patología de la imagen, de la autorrepresentación, de forma que lo nuclear para la persona se juega en la imagen que los otros le devuelven (vive pendiente de las imágenes de sí). De hecho, Narciso no estaba enamorado de sí mismo, sino de su imagen reflejada. La madrastra del cuento Blancanieves, preguntándole al espejo quién es la más bella del país, constituye un ejemplo paradigmático de esa actitud, rasgo o experiencia que denominamos narcisismo. Es evidente que las nuevas tecnologías y las redes sociales que marcan profundamente la experiencia contemporánea, establecen unas condiciones inmejorables para la amplificación de la tendencia a priorizar la imagen.

Volviendo a Lowen, éste señaló que hay algo de locura en una conducta que da más importancia al logro del éxito y el brillo social que al hecho de amar y ser amado. Desde una perspectiva cultural, Lowen entendió el narcisismo como una pérdida de valores humanos, dada la falta de interés que se muestra con respecto al entorno y por los demás. Se trata de una sociedad ciega ante las necesidades humanas, y dispuesta a sacrificar su medio natural si ello supone más dinero y poder. Es un contexto cultural en el que la acumulación de objetos materiales se identifica con el progreso vital. Dirá Lowen que también hay mucho de locura en una cultura que contamina el aire, el agua y la tierra con el objetivo de incrementar el nivel de vida.

Volviendo a Admas, es muy probable que, como bien señala, la tesis del yo narcisista tenga importantes debilidades, entre las cuales se encuentran la sobre-determinación de las estructuras y la falta de agencia en su interpretación del individuo contemporáneo (al igual que en la aproximación foucaultiana).

Con todo, probablemente haya mucho de verdad en las cuatro tesis que identifica Adams, y es posible que cada una de ellas sea al mismo tiempo necesaria e insuficiente para dar cuenta de lo complejo que es abordar los efectos del cambio social contemporáneo en la psique individual y la construcción de la subjetividad contemporánea. En esa compleja labor, uno de los grandes operadores conceptuales es sin duda el neoliberalismo, que ampliaremos a continuación.

c) El sujeto neoliberal

Con el neoliberalismo surge una forma de acumulación que intensifica el cuestionamiento de las lógicas propias del Estado de bienestar, se privatizan los servicios públicos, se abren los mercados internacionales, se flexibilizan las relaciones laborales, se intensifican las jornadas laborales (a través de, entre otras cosas, las nuevas tecnologías que anegan los espacios íntimos), se libera el capital financiero y se extienden las pautas de consumo. Sin embargo, el neoliberalismo no despliega su poder solo en la configuración del mundo material “externo”, sino que se constituye también en un regulador y configurador de las dimensiones internas y subjetivas de los individuos.

Han sido los anglofoucaultianos quienes se han destacado por el análisis del tránsito de la racionalidad política que subyace al Estado de Bienestar (la racionalidad *welfarista*) a la racionalidad neoliberal (Ampudia de Haro, 2008). En el primer modelo el Estado garantiza la paz, la subsistencia material y la seguridad vital. A través de los impuestos, las políticas de redistribución y la inversión estatal, el riesgo se socializa y, en cierta medida, se neutraliza colectivamente. Especialmente a partir de la década de los ochenta y noventa, dicha racionalidad experimentó un ataque masivo, en base a distintos razonamientos: la racionalidad *welfarista* bloquea la iniciativa individual y crea una cultura de dependencia, es ineficiente, produce la crisis fiscal, obstaculiza el libre mercado y, por tanto, el crecimiento económico, etc. Es así como se ha ido imponiendo la racionalidad neoliberal, hasta el punto de constituir una especie de *nuevo sentido común*. Y sus postulados son bien distintos: se debe fomentar la acción individual innovadora y extender la responsabilidad personal para enfrentar los riesgos e incertidumbres. Es decir, es el individuo quien debe ejercitar su propio autogobierno y quien debe asegurar los recursos que garanticen su seguridad vital.

Es en este contexto en el que el ya mencionado éxito de la literatura de autoayuda puede ser mejor comprendido (Ampudia de Haro, 2008; Béjar, 2011 y 2014). La literatura de autoayuda orientaría un trabajo sobre sí mismo y programas de regulación conductual y emocional basados en la responsabilidad individual, en consonancia con la racionalidad neoliberal. Es decir, en paralelo al desgaste del Estado de Bienestar y sus lógicas colectivas, se refuerza el arquetipo humano que “se hace cargo de sí, que administra su



autonomía, que se hace responsable de su cuidado y seguridad privatizando la gestión de su proyecto de vida” (Ampudia de Haro, 2008, p. 188).

Así, la idea foucaultiana fundamental en relación a las formas de gobierno contemporáneas es que los dispositivos de poder requieren de la participación de los sujetos en el gobierno, en su auto-gobierno, y desde ahí se fabrica la auto-experiencia de ser libres. En nuestras sociedades, según Foucault, difícilmente pueden encontrarse rastros de la auto-creación o creación de la propia existencia que postulaban las filosofías helenistas. Hoy, las formas de gobierno —aquellas que buscan la normalización de los sujetos— limitan su intervención directa sobre los individuos, en la medida en que son estos mismos quienes participan en la sujeción de sí mismos a sus intereses y deseos, los cuales son fabricados. Así, las formas de gobierno fabrican modos a través de los cuales son los individuos quienes se auto-regulan. Es más eficiente, a la vez que infinitamente más sutil, y desde luego más barato.

Por tanto, no se trata de formas de gobierno que limitan la libertad, sino al contrario, están obligados a producirla y organizarla. Se trata de formas de gobierno que hacen que los individuos se conviertan en emprendedores de sí mismos (el *yo empresarial*), como si se trataran de un proyecto de empresa permanente.

Estas nuevas formas de gobierno han sido profusamente analizadas por un autor de clara inspiración foucaultiana como es Nikolas Rose (1997). Subraya que el neoliberalismo define a los sujetos de gobierno de una nueva forma, como individuos activos que buscan realizarse a sí mismos, personas libres y autónomas, las cuales tienen que cumplir sus obligaciones ciudadanas no a través de mutuas relaciones de dependencia y obligación de unos con respecto a otros, sino tratando de *realizarse a sí mismas*. La noción de individuo activamente responsable es la clave, y “las racionalidades políticas actuales se basan y utilizan una gama de tecnologías que instalan y apoyan el proyecto civilizador modelando y gobernando las capacidades, competencias y voluntades de los sujetos, que están ya fuera del control formal de los ‘poderes públicos’” (Rose, 1997, p. 37).

Para la mencionada regulación/ fabricación de la subjetividad existen múltiples palancas. Es decir, si los sujetos no se convirtieron voluntariamente a la sociedad industrial-capitalista, sino que se fabricaron las almas y cuerpos que constituyeron el *sujeto productivo* (útil y dócil para el trabajo) funcional a dicha sociedad a través de múltiples técnicas y dispositivos<sup>25</sup>, tampoco el sujeto contemporáneo se transforma voluntaria y espontáneamente. Hay que fabricar y mantener el individuo/ engranaje que garantiza el funcionamiento automático de la máquina. A soportes básicos como el lenguaje común,

---

<sup>25</sup> El panóptico de Bentham —que hace referencia a una arquitectura carcelaria en la que el guardián de la torre central puede observar a todos los prisioneros sin que estos puedan saber si están siendo observados— es un emblema del moldeamiento de la subjetividad humana en tiempos modernos, puesto que a través del mismo el gobierno de los humanos se incrusta en su pensamiento e interioridad, acompañándolo y orientándolo. Así, se garantiza el funcionamiento automático del poder sin que este poder se esté ejerciendo efectivamente, puesto que se induce en el prisionero un estado permanente de visibilidad y, por tanto, auto-vigilancia. La máquina funciona por sí sola, gracias a que cada sujeto es el engranaje que está dispuesto a garantizar el funcionamiento del conjunto.

la escolarización, la organización del trabajo y los medios de transporte, el siglo XX también añadió los medios de comunicación de masas, otras pedagogías (desde el documental hasta los culebrones televisivos), las encuestas de opinión, la regulación de los estilos de vida a través de la publicidad y el marketing, y la gran variedad de los expertos de la subjetividad. En opinión de Rose, todos estos mecanismos indirectos han hecho posible “introducir los objetivos de las autoridades políticas, sociales y económicas en el interior de las elecciones y compromisos de los individuos, situándolos en redes reales o virtuales de identificación a través de las cuales pueden ser gobernados” (Rose, 1997, p. 38).

Pierre Bourdieu advirtió de algo muy similar en relación al nuevo orden socio-productivo y al nuevo régimen del trabajo bajo las técnicas del *management* moderno que reclamaba la participación positiva de todos en el proceso productivo: “La libertad de juego dejada a los agentes es la condición de su contribución a su propia explotación. Es apoyándose en este principio como el *management* moderno, velando por guardar el control de los instrumentos de beneficio, da a los trabajadores la libertad de organizar su trabajo, de manera que desplaza su interés por el beneficio externo del trabajo (el salario) hacia el beneficio intrínseco, vinculado al ‘enriquecimiento de las tareas’ (...) Es así como las nuevas técnicas de gestión de las empresas y, en particular, de todo lo que se engloba bajo el nombre de ‘*management* participativo’, puede comprenderse como un esfuerzo por sacar partido de manera *metódica* y *sistemática* de todas las posibilidades que la ambigüedad del trabajo ofrece objetivamente a las estrategias patronales” (Bourdieu, 2001: 54-56). El nuevo *management* descarta las coacciones más visibles y directas, se trata de una violencia más dulce que se apoya en una relación de fuerzas fundamentada en la amenaza de despido y de la precariedad.

En este nuevo régimen del yo, por un lado se transforma profundamente la seguridad social, a través de la privatización de la gestión del riesgo (se convierte en una obligación privada el seguro frente al paro, enfermedad, vejez, etc.), y por otro, se transforma el trabajo social, a través del tránsito hacia el consejero privado, el manual de autoayuda, el teléfono de la esperanza, es decir, prácticas que vinculan al individuo con el consejo de los expertos, sin que los propios individuos dejen de albergar la idea de que es el resultado de una libre elección individual:

La regulación de la conducta pasa a ser así un asunto ligado al deseo de cada individuo de dirigir su propia conducta libremente con el fin de lograr la maximización de una concepción de su felicidad y realización personal como si fuese obra suya, pero semejante maximización del estilo de vida implica una relación con la autoridad a partir del mismo momento en que se define como el resultado de una libre elección (Rose, 1997, p. 38).

N. Rose ha demostrado en sus trabajos que el discurso “psi” ha contribuido notablemente al gobierno en tiempos neoliberales, dirigiendo a los individuos a partir de un saber psicológico que permite a dichos individuos transformarse a partir de un trabajo sobre sí mismos. A través de estas nuevas técnicas psicológicas y los nuevos lenguajes de la

autorrealización, lo que podría comenzar siendo una norma que debe ser instalada en el interior de los ciudadanos, puede convertirse en una demanda de los ciudadanos hacia las autoridades. Y los sujetos marginalizados o en situación de exclusión ven reducidos los beneficios sociales, al tiempo que ven aumentar los reclamos a favor de la responsabilidad de los individuos respecto a su propio destino, puesto que todos somos agentes activos en la construcción de nuestra propia existencia y no el soporte pasivo de un conjunto de determinaciones sociales. Por ello, puesto que los pobres y “desdichados” son personas cuyas aspiraciones de autorresponsabilidad, autorrealización y autoperfeccionamiento han sido frustradas por la “incapacidad aprendida”, no deben ser asistidas por la Administración y sus expertos, sino a través de su propio compromiso con un conjunto de programas destinados a la reconstrucción ética como ciudadanos activos: adquisición de destrezas y habilidades de autopromoción, recuperación del sentido de autovalor y autoestima, etc. Esta lógica autonomizante es la que, más allá de poblar la específica ideología conservadora neoliberal, subyace a los programas de gobierno de todo el espectro político (puede encontrarse indistintamente en gobiernos conservadores, demócrata-cristianos o socialdemócratas).

Por tanto, se fabrican individuos que se auto-actualizan de forma permanente, por medio de prácticas auto-civilizatorias, de auto-gobierno y auto-dominio. Se concibe a los individuos como sujetos de responsabilidad, autonomía y elección, y se actuará sobre ellos sirviéndose de su libertad.

Esta perspectiva sobre la “fábrica del sujeto neoliberal” ha sido ampliamente desarrollada por el sociólogo Christian Laval y el filósofo Pierre Dardot (2013), desde una inspiración en la que se evidencian trazos foucaultianos y lacanianos. En su opinión, la lógica neoliberal no solo ha colonizado las instituciones públicas, también ha penetrado las relaciones personales y nuestra misma interioridad. Más allá del postulado de “menos Estado” del liberalismo clásico y de una política económica que se instala “desde arriba”, es una nueva lógica normativa que produce funcionamientos psíquicos de nuevo tipo y da lugar a una nueva forma de vida. Margaret Thatcher, quien fuera la primera ministra del Reino Unido desde 1979 hasta 1990 y conocida como la Dama de Hierro, fue realmente reveladora cuando sentenció que “la economía es el método, el objetivo es cambiar el alma”. Así, el “siempre más” es también un principio subjetivo que nos habita. Cuidadosamente amplificado, domina nuestra misma intimidad.

El sujeto que denominamos “moderno” —el hombre útil y dócil para el trabajo de la sociedad industrial, así como dispuesto para el consumo— ha estado inscrito en distintos regímenes normativos y políticos, de forma que vivía en tres espacio diferentes: la esfera de las costumbres y la religión (en una sociedad todavía con fuerte impronta rural y cristiana); la esfera de la soberanía política (el Estado-nación y la comunidad política); y la esfera del intercambio mercantil (el trabajo y la producción). Esta inscripción en distintos mundos permitía un funcionamiento heterogéneo del sujeto, en el marco de instituciones y reglas (morales, religiosas, políticas, económicas, estéticas) que eran relativamente autónomas. La lógica de la acumulación del capital y la racionalidad económica estaban limitadas o contenidas por otras lógicas, en un régimen de relativa

heterogeneidad. Es este sujeto plural y la división de las distintas esferas la que hoy estaría en cuestionamiento, según Laval y Dardot: el discurso de la subjetividad se homogeneiza y es vertebrado por la figura de la empresa, de manera que se constituye un sujeto unitario que podríamos denominar “sujeto empresarial” o sencillamente “sujeto neoliberal”.

Siguiendo la estela foucaultina, ya no se trataría de disciplinar los cuerpos y los espíritus mediante coacciones institucionales para producir sujetos dóciles y productivos, sino de “gobernar a un ser cuya subjetividad debe estar implicada en la actividad que se requiere que lleve a cabo” (Laval y Dardot, 2013, p. 331). Este nuevo poder se encuentra fácilmente en la literatura del *neomanagement* que, como ya hemos mencionado, ve en el sujeto a un ser eminentemente activo que debe comprometerse plenamente con su actividad profesional, haciendo que trabaje para la empresa como si lo hiciera para él mismo, anulando cualquier sentimiento de alienación: “Tiene que trabajar en su propia eficacia, en la intensificación de sus esfuerzo, como si esa conducción viviera de él mismo, como si le fuera ordenada desde el interior por el mandamiento imperioso de su propio deseo, al que le es imposible pensar en resistir (...) obedecer al propio deseo y al Otro que habla en voz baja dentro de uno mismo, todo es lo mismo” (Laval y Dardot, 2013, p. 332). Es así como se funden el deseo del sujeto y el deseo del Otro, esa es la tarea principal del poder y de la racionalidad neoliberal en la fabricación de la subjetividad contemporánea, para que pueda constituirse un sujeto que compite, maximiza sus resultados y asume individualmente la responsabilidad de los fracasos.

La dimensión subjetiva se torna fundamental para el buen rendimiento de las empresas, de forma que se da una *identificación* entre el sujeto psicológico y el sujeto de la producción. En cierta forma resulta paradójico, puesto que esta mayor implicación, entrega y responsabilización individual se da en un contexto de evidente empeoramiento de las condiciones materiales y ruptura del equilibrio de poder entre empleados y empleadores a favor de estos últimos: erosión de los derechos del trabajador, precarización del trabajo, facilitación del despido, pérdida del poder adquisitivo y tendencias hacia el empobrecimiento de amplias capas sociales<sup>26</sup>. Convenimos con Laval y Dardot en que el miedo social ha jugado un papel clave en la instauración del *neomanagement*, bajo unas condiciones de exposición creciente de los asalariados a las fluctuaciones del mercado mediante el desmantelamiento progresivo de las protecciones y lógicas colectivas. La gran novedad, por tanto, es que el moldeado actual hace que sean los propios individuos como “sujetos emprendedores” quienes, no solo padecen las nuevas condiciones creadas, sino que ellos mismos contribuyen con su comportamiento a que esas condiciones sean cada vez más extremas y a que deban continuamente adaptarse a las mismas bajo la lógica de la autorrealización y mediante un constante trabajo sobre sí mismo que le garantice la supervivencia en la competición. Se impone una disposición interior para constituirse en un sujeto eficaz, entregado a su tarea, que se

---

<sup>26</sup> Para una lectura sobre la producción de este tipo de subjetividad desde las políticas de empleo propuestas por las instituciones públicas —transformadas, a través de una revolución silenciosa, en políticas de activación que promueve la responsabilización individual, el autodisciplinamiento y la autoayuda individual, en un tiempo que parece requerir todo lo contrario, es decir, la socialización del riesgo—, véase el trabajo de investigación de Serrano, Fernández y Artiaga (2012).

perfecciona a través de un aprendizaje continuo y la formación a lo largo de toda su vida (*lifelong learning*), que acepta la creciente flexibilidad que imponen los cambios incesantes, que se motiva para satisfacer más al cliente, que maximiza su capital humano en todos los dominios, y que, para todo ello, está volcado en un continuo trabajo de vigilancia sobre sí mismo.

Convertirse en actor de la propia vida y en un yo cada vez más eficaz exige que el individuo, como empresario de sí, trabaje constantemente sobre sí mismo, en un proceso permanente de mejora de sí, realizando un trabajo intrapsíquico que encuentre sus motivaciones profundas. Cada cual debe convertirse en un sujeto activo y autónomo, y para ello es fundamental llevar a cabo una acción metódica y sistemática sobre sí mismo, para poner en marcha “estrategias de vida” que incrementen su capital humano. En esa labor también resulta clave la ayuda de distintos consejeros, el *coaching*, la programación neurolingüística, el análisis transaccional u otras múltiples modalidades que tiene por objeto transformar a los individuos, en la dirección de un mejor “dominio de sí mismos”, el reforzamiento del yo para una mayor eficacia y una mejor adaptación a la realidad, a través de una mejor gestión del estrés, las emociones y los afectos, las relaciones con el cliente, la comunicación, etc. Se trata de ejercicios prácticos de transformación de sí que tienden a poner todo el peso en el individuo, de forma que el dominio de sí representa una compensación frente al imposible dominio del mundo (2013, p. 347). En la misma línea, señalan los autores que la “gestión de los afectos” que abunda en el mundo empresarial y su mercado de “desarrollo personal”, tiene poco que ver con la *enkrateia* de la época clásica —autodominio o poder sobre uno mismo mediante la lucha contra los deseos, pasiones e instintos— en la medida en que ésta tenía que ver con un ideal de justicia que está en las antípodas de la actual “gestión emocional” (2013, p. 345). En el caso de las actuales técnicas, “cuando no se puede cambiar el mundo, lo que queda es inventarse a sí mismo (2013, p. 349). El estrés, por poner un ejemplo, no es resultado del contexto y sus atributos, sino de lo que cada cual hace con ellos. Ser empresario de sí quiere decir vivir permanentemente en riesgo, el destino se individualiza. A este respecto, los autores parecen apuntar a la importante idea que señala que van de la mano la *internacionalización* de los problemas humanos y su *internalización*, es decir, el carácter crecientemente global y complejo de los desafíos, por un lado, y el repliegue solipsista hacia el individualismo y la auto-referencialidad, por otro.

Esta actitud empresarial no es solo para dirigentes de empresa o trabajadores autónomos, sino para el conjunto de la población. Es así que la gran innovación de la lógica neoliberal en el gobierno de las personas es que se solapan la forma en que el individuo “es gobernado” y la forma en que el individuo “se gobierna” a sí mismo. Los sujetos se ven conducidos por una “mano invisible” a realizar las elecciones que serán provechosas para cada uno y para todos (Laval y Dardot, 2013, p. 329). Las exigencias económicas y financieras se convierten en auto-exigencia y, en su caso, en auto-culpabilización.

A pesar de que esta ética del trabajo induce al sujeto a una auto-inquisición continua y a un sistemático control sobre sí mismo, Según Laval y Dardot no es una ética de la auto-renuncia; a su vez es muy distinta a la ética protestante (el éxito no es ya signo de

salvación), y está en las antípodas de la “conversión” (*metanoia*) propia del ascetismo cristiano de los siglos III y IV, puesto que esta era una ética de ruptura con uno mismo. Es decir, los ejercicios de “cuidado de sí” de los que hablaba Foucault tenían por objetivo instalar una distancia ética respecto de sí mismo (y del rol social), mientras que la ascesis contemporánea de la empresa de sí tiene por objetivo la implicación e identificación total del sujeto con la/ su empresa.

La novedad del gobierno empresarial reside en el carácter general, transversal, sistemático, del modo de dirección basado en la responsabilidad individual y el autocontrol. Esa facultad de responsabilidad no se da por sentada, se considera el resultado de una interiorización de las exigencias. El individuo debe gobernarse desde su interior mediante una racionalización técnica de su relación consigo mismo. Ser “empresario de uno mismo” significa que consigues convertirte en el instrumento óptimo de tu propio éxito social y profesional. Pero no bastaría con la tecnología del *training* y el *coaching*. Las técnicas de auditoría, vigilancia, evaluación, están destinadas a aumentar la exigencia de control de sí y de rendimiento individual. Los *coachs* expertos en subjetividades eficaces pretenden hacer de cada uno un “experto de sí mismo”...

Ya no importa tanto el título, los diplomas o la experiencia acumulada —es decir, las cualidades estatutarias reconocidas en el recorrido escolar y profesional—, sino el valor de uso de su trabajo, el cual es directamente medible a través de evaluaciones detalladas y regulares de unas competencias que son puestas en acto en todo momento.

En el caso de este sujeto de la competición y del rendimiento, son indisociables el rendimiento y el goce. En el arte de gobernar ya no se trata de oponer poder y libertad subjetiva, ya no se trata de transformar a un sujeto en objeto pasivo, sino de “conducir al sujeto a que haga lo que acepta querer hacer” (2013, p. 360), en la línea de una “servidumbre voluntaria” (Étienne de la Boétie). No solo se trata de que el individuo produzca “cada vez más”, sino que al mismo tiempo goce “cada vez más”. El imperativo contemporáneo del “cada vez más” busca incrementar la eficacia del yo en todos los terrenos más allá del escolar y profesional, como por ejemplo en el relacional y sexual. El rendimiento máximo constituye la norma, nada de equilibrios y medidas, en una espiral de *superación indefinida de sí mismo*.

La libertad se convierte en obligación para rendir más y mejor. Este aspecto nos parece particularmente interesante, porque “la normalidad ya no es el dominio y la regulación de las pulsiones, sino su estimulación intensiva como fuente energética primordial” (2013, p. 366). Se trata de una línea interpretativa muy similar a la que propone Melucci cuando señala que la cuestión hoy no es la represión, sino la (excesiva) liberación de energías internas.

Por tanto, el neoliberalismo también es una intensa modelación interna de los sujetos. Da forma a los deseos, a conceptos como libertad o la propia experiencia del espacio-tiempo.

Lacan habló de “deseo insaciable” para referirse al anhelo del sujeto de reunificarse imaginariamente con la figura materna, de ahí la importancia de la “castración simbólica”, es decir, el sujeto no puede ser el falo de la madre y, a través de la renuncia, accederá al mundo simbólico y al reconocimiento del Otro. En tales términos realizó Lacan la relectura del concepto freudiano de Edipo. En condiciones de capitalismo neoliberal, el mercado atrapa a los individuos a través del deseo. Se busca que dicho deseo sea colmado por las mercancías alcanzables en el mercado. Tal búsqueda necesariamente termina rebelándose infructuosa y la decepción catapulta la demanda de más mercancías. Tal estrategia de vida solo puede crear decepción puesto que el deseo, como señala el psicoanálisis, es siempre deseo de Otro. Así lo formula Žižek:

Desde la perspectiva lacaniana el deseo es en última instancia el deseo de Otro, la pregunta-enigma del deseo fundamental no es “¿qué es lo que quiero realmente?”, sino “¿qué quiere realmente el Otro de mí, qué soy yo mismo, como objeto para el Otro?”. Yo mismo (el sujeto) como objeto causa del deseo del Otro, soy el objeto cuya proximidad excesiva desencadena la angustia: la angustia surge cuando soy reducido a la posición de objeto intercambiado/usado por el Otro (Žižek, 2001, p. 389).

Estamos pues en sociedades donde la principal vía para constituir una identidad y para responder a la demanda de otro la constituyen las prácticas de consumo. Las economías de la acumulación infinita del capital para unos pocos necesitaban fabricar psiquismos tan carentes como insaciables y, recalca el filósofo Byung-Chul Han (2014 y 2016), individuos del hiperrendimiento, autoexplotados, aislados, ansiosos y cansados. Según Han, la superproducción, la supercomunicación y el superrendimiento son fenómenos que ocasionan el “colapso del yo”. Ya no es la sociedad de cárceles, hospitales y psiquiátricos que analizó Foucault, sino la de gimnasios, torres de oficina, bancos, enormes centros comerciales y laboratorios genéticos, de manera que el anterior *sujeto de obediencia* ha sido reemplazado por el *sujeto de rendimiento*, que es libre de un dominio externo y se somete a sí mismo. Es el imperativo de rendimiento el que enferma a este sujeto autoexplotado y dopado, el cual, al no ser explotado por otros, se siente libre. La lógica de la prohibición es reemplazada por el “puedo”, por la iniciativa y el emprendimiento, por las motivaciones y los proyectos en positivo, en particular por el plural “yes, we can”. De ahí el agotamiento y el cansancio como violencia, que destruye la comunidad porque aísla.

De la lectura de Han nos interesa particularmente su reflexión sobre la estructura y la economía de la atención como consecuencia del exceso de positividad: la extremada abundancia de estímulos e información ha provocado la fragmentación y dispersión de la percepción. El *multitasking* (multitarea) a la que se somete el sujeto contemporáneo, como resultado de la hiperactividad y la hiperatención, hace imposible la contemplación que está en la base de los grandes logros de la humanidad.

También para Dufour la clave en un contexto (neo)liberal reside en la liberación de las pulsiones. Como buen discípulo de Lyotard, la posmodernidad representa la liquidación

o el agotamiento de los grandes relatos de emancipación de la humanidad, es decir, de los grandes relatos que ensalzaban la sublimación y restricción de las pulsiones (el relato monoteísta que viene de Jerusalén y el relato ateniense del logos, así como los relatos modernos: el relato de pensamiento crítico de Kant y el de la emancipación social de Marx). Los relatos que surgen de la Ilustración convergían en proclamar, a pesar de las diferencias entre ellos, un sujeto no dominado por sus pasiones. Sin embargo, en opinión del Dufour (2013) el relato triunfador ha sido el relato del liberalismo inglés que, en lo esencial, se basa en la liberación de las pulsiones. Dicho aspecto puede verse en el texto *La fábula de las abejas* de Bernard de Mandeville (1704), texto y autor que pueden ser considerados fundadores del pensamiento liberal. En él se establece la máxima liberal por antonomasia y que, bien visto, representa un giro descomunal en la filosofía occidental (y que más tarde Adam Smith releerá en términos más políticos): no se trata de exaltar la virtud (como en el caso de los griegos), sino al contrario, se trata de exaltar los vicios privados, pues son éstos los que garantizan el bienestar de la ciudad, dinamizan la economía y generan riqueza. Por tanto, no se trata de controlar o sublimar las pasiones, sino de darles rienda suelta, buscando así la acumulación ilimitada de la riqueza, la realización de los placeres, la satisfacción inmediata, el bienestar del cuerpo por encima de cualquier otra consideración, el hedonismo, la frivolidad... Se establece un nuevo escenario en el que priman los intereses del Ego, el culto a la mercancía, la libertad individual, el consumo sin límites, los valores hedonistas, etc.

Así, el capitalismo neoliberal se constituye como la promesa de placer ilimitado a escala global.

#### d) Las nuevas figuras de la clínica

Si partimos de la premisa fundamental de que a cada tiempo histórico y sociedad le corresponde una subjetividad, y que existe un enlazamiento sustancial entre psique, sociedad y psicopatología, de alguna manera cada sociedad decide sobre el destino de las pulsiones, los modelos de identificación que van conformando el yo, y en general la orientación individual y colectiva. Parece evidente, pues, que no estamos en la sociedad victoriana de Freud, basada en la represión social y psíquica de la sexualidad que daba lugar a los conocidos cuadros clínicos de histeria, neurosis obsesiva y fobias de la clase alta y media vienesa. Freud alertó sobre el hecho de que, en ese empeño de doblegar el mundo pulsional, la sociedad sometía a los sujetos a renunciaciones excesivas, como si hubiera un plus de represión que no era necesario para la socialización exitosa de dichos sujetos, y por ello concluyó que sociedades menos represivas contarían con sujetos que enfermarían menos.

¿Cómo es el Otro en nuestros días?, se pregunta el psicoanalista argentino Yago Franco (2013). Y, en una línea muy similar a lo que venimos exponiendo, responde que desde mediados de los setenta la nuestra es una época en la que el Otro parece venir especialmente propulsado por el “siempre más” del capitalismo, con su frenesí por la acumulación de riqueza y el consumo (también para los impedidos a realizar dicho proyecto). Es un tiempo, además, en el que la tecnología y la ciencia constituyen el núcleo



duro de la racionalidad, una época de acceso masivo al mundo virtual vía múltiples artefactos tecnológicos y de aceleración frenética de la temporalidad, como de achicamiento del espacio en un mundo global interconectado que se ha vuelto pequeño. En dicho contexto, dice Franco, el Otro acentúa permanentemente la falta, la insatisfacción permanente —a través de inagotables propuestas de nuevos objetos, actividades y experiencias—, junto a la promesa de poder colmar el vacío generado. Se crea el estar-en-falta y la promesa de saturarla, en un círculo que termina por agotar al sujeto. El imperativo es “siempre más” objetos, salud, juventud, títulos, bienestar, felicidad... El Otro dicta a través del discurso mediático y publicitario la orden de gozar en el consumo constante, bajo ese “siempre más”, en una estimulación incesante. Es una subjetividad en estado de distracción permanente (conectada a distintas pantallas simultáneamente), desconectada del entorno y del cara a cara, y una subjetividad agotada por la velocidad y las enormes cantidades de información. Se trata de Otro que, con su continua demanda, ataca al sujeto y destruye el mundo simbólico; es decir, falla el mundo instituido (falla el Otro), pero eso no quiere decir que nos hemos quedado sin Otro, sino que estamos a merced de las demandas caprichosas de un Otro muy particular.

Es, por tanto, muy distinto hablar de una sociedad que reprime el mundo pulsional/deseante de los sujetos, o de una sociedad que formula permanentemente un reclamo de *disfrute sin límites*. Según Franco (2013), no es tanto una clínica de un Eros reprimido, como de un Tánatos liberado. Este escenario sociohistórico dificultaría la creación tanto del mundo representacional como afectivo, ambos se empobrecen notablemente, resultando en un estrechamiento de lo imaginario (pacientes que no asocian y no sueñan, niños que no juegan), acompañado de una importante tendencia a la sobreadaptación y la hiperactividad. No va tanto por la angustia de castración, sino por la angustia de desamparo (crisis de las instituciones de la sociedad y sus efectos en la psique). Así, el desafío de la clínica actual no sería tanto dar expresión a lo reprimido por la cultura, como dar expresión a lo que carece de representantes para hacerlo (*crear* representación).

Es en este contexto en el que emergen estados de la subjetividad ligados al aburrimiento, indiferencia, tedio, desgana, aturdimiento, fatiga, estrés, falta de deseo, etc. Podrían ser expresiones de la defensa ante los embates de ese Otro que avanza sin cesar.

En opinión de muchos (Ehrenberg, 2000; Roudinesco, 2000), la depresión es el sufrimiento psíquico por excelencia de nuestra época (así lo avalan también los datos). Para la psicoanalista Elisabeth Roudinesco, en esta sociedad depresiva la depresión es un “estado” que tiene que ver con el vacío del deseo, la tristeza, la apatía, la búsqueda de identidad y el culto de sí, así como con la fatiga y el déficit. En ausencia de perspectiva revolucionaria, el sujeto buscaría el ideal de la felicidad imposible en las drogas o la religiosidad, en el higienismo o el culto de un cuerpo perfecto. La personalidad histórica de otros tiempo era expresión de una contestación al orden burgués, pero, señala Roudinesco, pareciera que en los países democráticos ninguna rebelión fuera posible y toda subversión social fuera ilusoria, y “de ahí la tristeza del alma y la impotencia del sexo, de ahí el paradigma de la depresión” (Roudinesco, 2000, p. 24).

También en opinión del sociólogo francés Ehrenberg (2000), el deprimido es una de las figuras del sujeto contemporáneo. Se trata de una patología relativa al tiempo, puesto que el deprimido cree no tener futuro, y también una patología ligada a la motivación, en tanto en cuanto el deprimido es un sujeto ralentizado, sin energía, con mínima motivación y con notables dificultades para plantear proyectos. Es, en esencia, la patología de una sociedad cuya norma exige a los individuos que se hagan cargo de su responsabilidad e iniciativa (en las antípodas del conformismo y el automatismo exigido en otras épocas). Frente a unas exigencias que lo sobrepasan, el individuo no puede sentirse sino insuficiente. Richard Sennet realizó un análisis similar cuando apuntó que, en el contexto de declive del hombre público y el desarrollo del individualismo, el yo de cada individuo se ha convertido en su principal carga (Sennet, 2002). La depresión es, por tanto, una patología fruto de la emancipación del individuo a partir de las importantes transformaciones sociales, políticas y morales que se producen en los años sesenta del siglo pasado (conflictos armados como Vietnam, emergencia de movimientos sociales y Mayo del 68, etc.). El individuo soberano emerge como el nuevo ideal, y no hay ninguna ley o tradición que desde fuera dicta al individuo cómo orientarse, es el individuo quien con sus propios recursos internos debe construir su identidad y devenir:

Laboratorio de las ambivalencias de una sociedad en la cual el hombre de masa es su propio soberano, la depresión es instructiva en el sentido en que vuelve visible ese doble cambio de las coacciones estructurantes de la individualidad: del lado interior, ésta no se muestra más en términos de culpabilidad; del lado exterior, ésta no se impone más en términos de la disciplina.

Del punto de vista de la historia del individuo, poco importa que ésta designe un malestar de vivir o una verdadera enfermedad: la depresión tiene esto de particular, ella marca la impotencia misma de vivir, ella se expresa a través de la tristeza, la astenia (la fatiga), la inhibición o esta dificultad a iniciar la acción que los psiquiatras llaman la “inhibición psicomotriz”: el deprimido, acorralado por un tiempo sin futuro, está sin energía, apegado a un “nada es posible”. Fatigados y vacíos, agitados y violentos, en pocas palabras, nerviosos, medimos en nuestros cuerpos el peso de la soberanía individual. Desplazamiento decisivo de la tarea pesada de bien comportarse, la cual, según Freud, es la carga del civilizado (Ehrenberg, 2000, p. 16-17).

El sujeto debe hacerse cargo con sus propios recursos internos de construir su identidad y devenir. Tiene el derecho a elegir su vida. Donde había disciplina y obediencia, se imponen la independencia con respecto a las obligaciones y el apoyarse en uno mismo (autosuficiencia); donde existía la idea de finitud, ahora todo es posible (digamos que, como reza el discurso publicitario, “sky is the limit” e “impossible is nothing”); donde habitaba Edipo (la culpabilidad y el conflicto intergeneracional), ahora habita Narciso (el miedo a no estar a la altura, el vacío y la impotencia como consecuencia de todo ello). Dice Ehrenberg que, cuando todo es posible, aparecen las enfermedades de la

insuficiencia. La depresión es, en realidad, la respuesta del sujeto a la obligación de realizarse, de ser responsable de sí mismo. El deprimido hace referencia al fracaso en la labor de autoconstruirse, a la imposibilidad de ser uno mismo y, por tanto, poder cumplir con el ideal que impone la norma social, en una sociedad competitiva y de altísimo rendimiento. El hecho de tener que asumir riesgos permanentemente y la incitación constante a rendir lo más y mejor posible, conduce al individuo a una “fatiga de ser uno mismo”. Es el desgaste debido a la elección permanente. La incapacidad pretende resolverse con el consumo masivo de antidepresivos, de manera que allí donde la institución ha fallado encontramos el medicamento. En contra de lo que dice Ehrenberg, la culpabilidad (tampoco el conflicto intrapsíquico) no parece haber sido desalojada de la escena clínica, pero podría ser que dicha culpabilidad tenga que ver más con no cumplir con un deseo propio consciente, que con no cumplir la norma.

Hoy se habla mucho de la expansión de las patologías “límites”, es decir, de aquellas patologías fronterizas, a medio camino entre la patología y la normalidad, que no son fácilmente integradas en la nomenclatura clínica tradicional (psicosis, neurosis, perversiones...). En relación a la etiología de estos trastornos (Aceituno y Bornhauser, 2005), estarían relacionados con el ya mencionado debilitamiento de los soportes identificatorios que ofrecían las antiguas estructuras simbólicas de la primera modernidad (pérdida de autoridad paterna, desinstitucionalización familiar, pérdida de los marcos religiosos y normativos sólidos, etc.), con el imperio de la imagen como criterio que cruza las relaciones intersubjetivas hoy, y con el creciente peso del consumo en la economía. Si ya la revolución francesa supuso un proceso de transformaciones políticas y culturales que rompen con el *nomos* clásico, de modo que el binomio Razón/Ciencia comienza a relevar a la religión y en consecuencia el sujeto se ve confrontado frente a la angustia que supone su propia finitud, nuestro tiempo habría producido otros desencantamientos (por ejemplo, la pérdida de ideales políticos) que estarían cuestionando el *nomos* emancipatorio de la Ilustración, aquel fundamentado en la Razón. Las transformaciones actuales de los vínculos intersubjetivos y socioculturales habrían dado lugar a nuevas crisis de identidad y a los trastornos graves de personalidad, así como a las patologías del consumo (adicciones, anorexia, bulimia).

Este tiempo contaría así con síntomas clínicos particulares (Aceituno y Bornhauser, 2005), entre los que destaca la angustia (como desborde afectivo-pulsional, su manifestación más recurrente sería la “crisis de pánico”), la depresión, las patologías de la imagen (la estructura narcisística patológica que no cuenta con un yo estable), y las afecciones psicósomáticas (vinculadas a la alimentación, a la imagen corporal y al consumo: anorexia, bulimia y adicciones).

Por su parte, Laval y Dardot hablan de las “clínicas del neosujeto”, o mejor dicho, realizan también una labor de identificar los síntomas de los que habla la abundante literatura clínica contemporánea. Como ya hemos señalado, dichos síntomas tendrían como punto en común el debilitamiento de las instituciones y de las estructuras simbólicas, como consecuencia de una instituciones que —encargadas de imponer límites, fijar identidades y estabilizar relaciones— se han convertido en empresa y han asumido el principio del

*neomanagement* basado en la *constante superación de los límites*. Los autores hablan de los siguientes síntomas (2013, p. 366- 381):

- *El sufrimiento en el trabajo y la autonomía contrariada*. En el espacio laboral abundan el acoso, los suicidios y, especialmente, el estrés. En un régimen de trabajo en el que se impone la gestión neoliberal de la empresa, la masa de asalariados interioriza la exigencia del mercado y su brutal lógica competitiva, y bajo la lógica de la individualización de la responsabilidad (compromiso total de la subjetividad del individuo), son los sujetos los que soportan el fracaso, la vergüenza y la desvalorización. En este régimen de “coacción autoimpuesta” se bloquea la posibilidad de un conflicto colectivo puesto que el poder es ilegible, y de ahí surge buena parte del sufrimiento psíquico y sus nuevos síntomas.
- *La erosión de la personalidad*. En este punto los autores siguen el trabajo de Sennett y señalan que la organización flexible daña el carácter y erosiona todo lo que hay de estable en la personalidad, ya sean vínculos, valores u otros puntos de referencia. En lugar de relaciones personales sólidas, en el trabajo se dan “transacciones” puntuales que no contienen compromisos de fidelidad ni lealtad, y ya no hay lugar para un marco estable y una carrera previsible. El sujeto se ve obligado a volver a empezar una y otra vez, por lo que necesita de un yo maleable y en perpetuo devenir. Todo ello conlleva desgaste profesional y “caos” relacional y psíquico.
- *La desmoralización*. El nuevo *management* conlleva un continuo esfuerzo de auto-exigencia, desmantela los compromisos de unos con otros (la reciprocidad social y simbólica en el trabajo), la movilidad debe ser una de las cualidades fundamentales del individuo, con lo que ello conlleva de desafección e indiferencia. El tan mentado “trabajo en equipo” no tiene nada que ver con construir una solidaridad colectiva, se trata de un equipo de geometría variable estrictamente operativo. Se constituye así un espacio social en el que nadie debe nada a nadie y emerge la desconfianza, incluso el odio, hacia el perezoso, improductivo, emigrante o pobre. Al tiempo que nadie queda libre de un efecto *boomerang* para quedar atrapado en esa misma consideración peyorativa.
- *La depresión generalizada*. Señalando la aportación de Ehrenberg, el culto al rendimiento conduce a experimentar de manera masiva la insuficiencia, de ahí la depresión a gran escala, como reverso de la exigencia de rendimiento y patología de la insuficiencia. El discurso que acentúa la “realización de sí” y el éxito estigmatiza a quienes “fracasan”. La exigencia de rendir al máximo, asumiendo constantemente riesgos, eligiendo sin cesar y capitalizando permanentemente todo lo capitalizable, provoca la “fatiga de ser uno mismo”. La depresión, vista desde la óptica de Ehrenberg, es así una “enfermedad de la responsabilidad”, de la elección constante. Y el remedio es un dopaje masivo y generalizado (también las diversas adicciones), de manera que el medicamento

sustituye a la institución que ha dejado de sostener y proteger a los individuos, que ya no los dota de identidades y de ideales.

- *La desimbolización.* Debido al mencionado debilitamiento de los ideales que portaban las instituciones, estaríamos ante una nueva economía psíquica que poco tendría que ver con la clínica en los tiempos de Freud. La capacidad de elección es elevada a categoría central para un individuo que se pretende construir bajo el fantasma de la omnipotencia, y no hay principio ético o prohibición que le haga sombra. Es así que “puesto en situación de ingravidez simbólica, el sujeto se ve obligado a fundarse a sí mismo, en nombre de la libre elección, para conducirse en la vida”, de manera que experimenta cambios continuos en sus elecciones de consumo, identidad, pareja o sexo, “en función del juego de sus satisfacciones e insatisfacciones” (2013, p. 373). Sin embargo, en opinión de Laval y Dardot, no estaríamos tanto ante una desimbolización del mundo, como ante la instrumentalización de la estructura simbólica por la lógica capitalista, de manera que también la identidad se convierte en un producto consumible. El “mundo sin límite” es en cierta forma fruto de la penetración del discurso mercantil aderezado con el discurso de la ciencia. El sujeto deja de construirse bajo la estructura normativa de la familia edípica (articulada en base a la castración, es decir, la pérdida de poder, superioridad y de la posibilidad de reunificación con la madre): “El punto neurálgico, para los psicoanalistas, sigue siendo la imposibilidad de disponer de una figura del Otro —en el plano simbólico— para separar al pequeño humano del deseo de la madre y hacerlo acceder, por la mediación del Nombre del Padre, a la condición de un sujeto de la ley y del deseo. Ahora bien, con el debilitamiento de las instancias religiosas y políticas, ya no hay en lo social otras referencias comunes aparte del mercado y sus promesas” (2013, p. 374).

- *La “perversión ordinaria”.* En términos lacanianos, ya no se trataría del neurótico y su decepción característica (la no coincidencia entre la cosa y su deseo), sino de una relación perversa con el objeto, basada en la ilusión del goce total. La economía y su expansión requieren dismantelar los pudores, prohibiciones y barreras morales, para que emerja un sujeto ávido de consumo, adictivo, de goce sin límites. No obstante, la adicción a los objetos de consumo hace del propio individuo un objeto que solo vale en la medida en que sirve al campo económico. Los costes subjetivos son elevados, tanto para el vencido (padece sus insuficiencias) como para el vencedor (los demás son objetos sobre los que asegurar el dominio). La perversión, “que se manifiesta clínicamente en el hecho de consumir partenaires como objetos que se descartan cuando son considerados insuficientes” (2013, p. 377), encuentra un territorio extremadamente fértil para su expansión, convirtiéndose en la nueva norma de las relaciones sociales. Más que la represión, estaríamos ante una economía psíquica organizada por la exhibición de goce, gracias a la conjunción del imperativo del rendimiento, el fantasma de la omnipotencia y la ilusión de goce sin límite.

Este cuadro que presentan Laval y Dardot señala que vivimos en un contexto de ensalzamiento ilimitado del individuo auto-construido, amo de sí, que no se constituye en la pérdida y que deniega el límite.

Mientras que, en el viejo capitalismo, todo el mundo perdía algo—el capitalista, el goce seguro de sus bienes, debido al riesgo que asumía; el proletario, la libre disposición de su tiempo y de su fuerza—en el nuevo capitalismo nadie pierde, todo el mundo gana. El sujeto neoliberal no puede perder, ya que él es al mismo tiempo el trabajador que acumula capital y el accionista que goza del mismo. Ser tu propio trabajador y tu propio accionista, “rendir” sin límites y gozar sin obstáculos, tal es el imaginario de la condición neosubjetiva. (...) Lo esencial aquí es entender que *la ilimitación del goce de sí es, en el orden imaginario, el exacto reverso de la desimbolización*. El sentimiento de sí se da en el exceso, en la rapidez, en la sensación bruta que proporciona la agitación, lo cual expone al neosujeto a la depresión y a la dependencia, pero también le permite ese estado “conexinionista” del que extrae, a falta de un vínculo legítimo con una instancia tercera, un sostén frágil y una eficacia esperada (Laval y Dardot, 2013, p. 379).

Desde la mirada de Laval y Dardot, conceptos tan al uso como “individualismo hedonista” o “narcisismo de masas” son fórmulas conservadoras —en el sentido de que echan en falta las normas tradicionales de autoridad— que no capturan bien la nueva condición. No se trata de un individuo que no respeta nada, que está inmerso en un goce anárquico y que ya no es sujetado (fue el error de los conservadores del siglo XIX, quienes veían los “derechos del hombre” como sinónimo de anarquía social y proclamaban la vuelta a las estructuras de autoridad y valores tradicionales del Antiguo Régimen, perdiendo de vista las nuevas formas de coacción que las sociedades industriales ejercían sobre los individuos bajo una nueva división del trabajo y un nuevo régimen moral y político). Lejos de ser librado a sus propios caprichos, es un individuo víctima de la normatividad neoliberal, “*gobernado* en el dispositivo del rendimiento/goce” (2013, p. 380).

Limitarse a ver en la situación presente de las sociedades el goce sin obstáculos, identificado a veces como “interiorización de los valores de mercado”, otras veces como “la expansión ilimitada de la democracia”, es olvidar la faz oscura de la normatividad neoliberal: la vigilancia cada vez más densa del espacio público, la trazabilidad cada vez más precisa de los movimientos de los individuos en las redes, la evaluación cada vez más omnipresente de los sistemas fusionados de información y publicidad y, quizás sobre todo, las formas cada vez más insidiosas de autocontrol de los propios sujetos (Laval y Dardot, 2013, p. 380).

Los autores tachan así de estéril la actitud que se lamenta de la crisis de unas instituciones que ya no contienen al individuo. Todas las instituciones (familia, escuela, sindicatos,

organizaciones políticas...) y sus valores se incorporan hoy al dispositivo rendimiento/goce, y habría que examinar atentamente las tecnologías de control y de vigilancia de las poblaciones, su medicalización, el continuo fichaje de sus conductas, etc., puesto que:

La cuestión central que se plantea al gobierno de los individuos sigue siendo saber cómo programarlos lo antes posible para que el imperativo de la superación ilimitada de sí no derive hacia comportamientos demasiado violentos y demasiado abiertamente delictivos; consiste en saber cómo mantener un “orden público” compatible con un empuje al goce, evitando los desmanes de la desmesura (Laval y Dardot, 2013, p. 381).

e) Nota (eliasiana) final

En la segunda mitad del siglo XX el capitalismo industrial ha experimentado profundas transformaciones que han impactado en todos los ámbitos de la vida social, también en la subjetividad, y para la explicación de dichas transformaciones se han utilizado diversas expresiones y marcos interpretativos como la sociedad líquida (Bauman), la sociedad en red (Castells), la sociedad posmoderna, o la sociedad hipermoderna. Son muchos los autores que enfatizan el carácter individualista de la sociedad y subjetividad contemporáneas, y la reflexividad es considerada como uno de los rasgos centrales en un contexto en el que los individuos ganan autonomía frente a las todopoderosas instituciones sociales de otros tiempos. Hay quien ve en este proceso una experiencia liberadora (Giddens), pero diversos autores realizan valoraciones menos benevolentes, subrayando la desafiliación social, la pérdida del vínculo social, el nihilismo, el egocentrismo desencantado o el narcisismo de este tiempo histórico. En el contexto del capitalismo cognitivo, el arquetipo humano que se erige en ideal normativo para el conjunto de la sociedad tiene que ver con la figura del gerente que asume riesgos, el individuo empresario de sí mismo, el profesional activo y dinámico, o las denominadas “clases creativas” que construyen una identidad exitosa en base a una gestión eficaz de su autonomía individual ampliada.

Con todo, volviendo al marco analítico eliasiano, el nuevo contexto del siglo XXI parece representar una nueva vuelta de tuerca en el proceso de la civilización. La nueva cultura del capitalismo, tan bien analizada por Sennet (2006), representa pasar de un capitalismo burocrático a otro capitalismo (financiero) flexible que incrementa las exigencias civilizadoras: las instituciones molestan (por su carácter estable, los lazos interpersonales duraderos, los tiempos concebidos a largo plazo, la gratificación postergada, la espera por el ascenso, el reconocimiento de la experiencia pasada, etc.) y el “ideal del yo” tiene más que ver con evitar la dependencia de otros (dicho ideal apunta a personas autodisciplinadas, capaces de aprender a aprender y de aprender a desaprender, para las que depender es algo vergonzoso, etc.). El nuevo “ideal del yo” se sustenta así en una lógica neoliberal que refuerza como modelo de persona el *homo clausus* que tan duramente criticó Elias:

El nuevo yo idealizado es un individuo que está constantemente adquiriendo nuevas habilidades, cambiando su base de conocimiento (...), a la vez, este yo idealizado evita la dependencia de otros, no se ata a otros. De hecho, se da un temor a la dependencia, un sentimiento de vergüenza por el “sometimiento” a otros (Sennet, 2006, p. 43 y 45).

El capitalismo flexible y el contexto de fuerte desinstitucionalización e individualización, requieren de un trabajador crecientemente “autodisciplinado”, una “habilidad para pensar con la mirada puesta en el futuro” (Sennet, 2006: 106), y el yo idealizado de esta nueva economía está expuesto a una seria *corrosión del carácter* (Sennet, 1998).

En este contexto se requieren procesos de socialización sin elementos sustantivos o de carácter identitario, como son la clase, la nación o la religión. Dicho de otro modo, y como bien recoge Collet (2013), la cultura del capitalismo flexible requiere de un *modelo de socialización terciario*<sup>27</sup>, que tiene que ver con la capacidad de aprender a romper con los hábitos y marcos aprendidos, considerar las nuevas pautas solo hasta “nueva orden”, saber autopropulsarse de manera inteligente, automotivarse y autoorganizarse. Se trata de producir personas terciarias: sujetos autónomos, libres, autosuficientes, omnipotentes, no sometidas a los imperativos sociales, con capacidad de elección (el *Homo eligens* de Bauman), que pueden construir un plan de vida propio, autoprogramarse constantemente como “proyectiles inteligentes” autodirigibles y vivir una individualización activa, creativa y deseada (encontrarán las fuentes de su felicidad y de su autonomía siempre que se alejen de las estructuras de clase, comunidad, etc.). No se trata de que esta persona terciaria no cuente con elementos morales o sustantivos, sino que éstos se subordinen instrumentalmente al verdadero proyecto que es la identidad terciaria. Es decir, el modelo terciario es el grado civilizatorio más alto, intenso, reflexivo y flexible de la historia. El punto más álgido de autodomínio. Se requiere personas en estado “líquido” para poderles dar la forma que convenga en cada momento y sean capaces de desaprender por sistema (Collet, 2013, p. 59).

Estamos pues, ante una altísima demanda civilizadora. Desde esta perspectiva, las angustias, malestares y desorientaciones en torno a la socialización no vendrían de la ausencia de las normas (anomia), sino de la intensificación de las normas sociales en la dirección civilizadora. La flexibilidad extrema del capitalismo financiero impone a las personas la obligación de ser líquidas, para así darles la forma idónea en cada momento. Hasta el punto de que podríamos preguntarnos si es realmente posible socializar en este

---

<sup>27</sup> Gregory Bateson (1993) distinguió distintos grados de aprendizaje. El “aprendizaje cero” implicaría la sencilla capacidad de recibir información o una orden. El “aprendizaje de primer grado” consiste en aprender un contenido explícito, el cual se incorpora (normas, conocimientos, símbolos, hábitos, formas de relación y autoridad...). En un contexto social más complejo y diverso nos encontramos con el “aprendizaje de segundo grado” (o deutero-aprendizaje), a través del cual las personas se dotan de la capacidad de relacionar contextos y situaciones, construir frases y sentidos, y de la capacidad de aprender a aprender. Es decir, los individuos son capaces de crear a partir de las experiencias y formas de pensar que han adquirido en la socialización (existe capacidad de autogestionar el aprendizaje, el célebre “aprender a aprender”). En cambio, el “aprendizaje de tercer grado” supone la capacidad de romper con lo adquirido, y Bateson pensaba que podía tener importantes consecuencias patológicas para el individuo. Hoy sería precisamente este último tipo (ideal) de aprendizaje el deseable y necesario.



paradigma terciario de tan altas demandas civilizatorias —puesto que podría darse de bruces con la propia naturaleza humana, que requiere de relaciones de confianza básica, especialmente en sus primeros años—, o si puede hacerse sin que las personas así socializadas experimenten consecuencias realmente patológicas, “produciendo personalidades apáticas, a la deriva o esquizofrénicas” (Collet, 2013, p. 53). Para Ehrenberg (2000), el actual “imperativo de autonomía” (de autocentramiento, responsabilidad y civilización) conlleva la expansión exitosa de la depresión en nuestras sociedades, como resultado de la “fatiga de ser uno mismo”. Visto así, el sufrimiento y las dificultades psíquicas de nuestro tiempo no provienen de la ausencia de normas, sino de normas sociales de altísima demanda civilizatoria (Collet, 2013).

## 2. SUBJETIVIDAD Y DESAFÍO ECOSOCIAL

---

### 2.1 Límites biofísicos y mutación cultural

#### 2.1.1 Colapso y descivilización como horizonte

En este apartado nos proponemos desarrollar la idea de descivilización —tal y como ha sido entendido en el marco eliasiano—, no como algo probable aunque lejano, sino como algo relativamente seguro, fundamentalmente por motivo de la crisis ecológica global que ya estamos experimentando, y contemplar así las implicaciones de dicho proceso en la subjetividad contemporánea. Quizá al lector interesado en cuestiones de psicología y subjetividad humanas pueda parecerle excesiva la extensión que brindaremos al tema, pero partimos de la convicción de que toda reflexión sobre la subjetividad humana, así como de su devenir futuro, debe estar bien fundamentada en su inextricable vinculación con el mundo material y relacional en el que se inserta y se sustenta. Elaboraremos una idea tan básica como profunda en sus implicaciones: las tendencias actuales apuntan hacia una quiebra del suelo material que ha permitido el proceso de civilización —quiebra fundamentalmente motivada por la escasez de recursos esenciales y el cambio climático—, es decir, una ruptura con el proceso societal que ha permitido el desarrollo de la subjetividad humana contemporánea en la dirección hacia el autocontrol de las conductas y los afectos y el aumento de las autoacciones.

Partiremos con una afirmación elemental y obligada: los seres humanos no desarrollan sus vidas en el vacío. Dicho de otro modo, la satisfacción de las necesidades humanas se basa en la utilización, manipulación y transformación de la naturaleza. A pesar de lo evidente de tal hecho, uno de los mayores errores de la Modernidad —y también de las ciencias humanas y sociales— ha sido el de concebir la sociedad y la vida humana desconectadas de sus fundamentos físico-biológicos, es decir, desconectada del mundo natural, provocando así una especie de *ilusión metafísica y ficción antropocéntrica* que domina la cultura occidental (Toledo y González de Molina, 2007), mucho más en un tiempo de utopías tecnocientíficas y transhumanistas. Hoy pocos se atreverían a explicar la conducta humana desconectada de sus fundamentos neurobiológicos y, de la misma forma, es un peligroso absurdo seguir pensando a los seres humanos y sus comunidades como entidades no insertas en sistemas naturales y no constreñidas por las limitaciones que éstos imponen<sup>28</sup>.

---

<sup>28</sup> El análisis que exponemos a continuación ha sido extraído fundamentalmente del siguiente trabajo: J. Azkarraga (2014), “Resiliencia local y comunitaria frente a la crisis sistémica”, en J.M. Madariaga (Coord.), *Nuevas miradas sobre la resiliencia. Ampliando ámbitos y prácticas*, Gedisa.

Pues bien, uno de los datos fundamentales para la humanidad actual es la profunda crisis ecológica global, es decir, el socavamiento de las bases físico-biológicas que sustentan la vida en general, la vida humana en particular, y el conjunto de las sociedades de alta complejidad desarrolladas al calor del progreso tecno-científico y económico. Debiéramos matizar que se trata más bien de una “crisis socio-ecológica” o “ecológico-social”, puesto que a diferencia de otras crisis biosféricas, ésta tiene su origen en el comportamiento de los humanos y en su forma de conducirse a través de sociedades — modernas, urbanas, industriales, capitalistas— que buscan la expansión continua de su metabolismo socioeconómico. Es decir, sociedades y modos de vida fundamentados en la *idea de crecimiento continuo*, con el consecuente aumento permanente en el consumo de recursos (energía y materiales) y en la producción de residuos.

Es un dato sobradamente conocido: la humanidad ya supera la capacidad de carga del planeta, de manera que consumimos más de lo que el planeta es capaz de reponer y producimos más residuos de los que el planeta es capaz de absorber (entre ellos, los gases que generan el tan inquietante cambio climático). Por ello, la civilización industrial está ya en una fase de *translimitación*, es decir, en una fase en la que se han superado los límites impuestos por la naturaleza (Meadows *et al.*, 2004; Walker *et. al*, 2004). Vivimos en sociedades que a nivel discursivo tienen una conciencia relativamente alta sobre tal hecho, en la medida de que se trata de una idea que viene siendo repetida por diversos agentes de todo tipo, pero también son sociedades con fuertes inercias, muy acomodadas en la idea de progreso y crecimiento perpetuo, y por tanto menos conscientes de que toca enfrentarse a las enormes e impredecibles consecuencias del mencionado hecho de la *translimitación*. Pensamos que esta realidad debe necesariamente tomarse en consideración en el análisis de la subjetividad contemporánea y su evolución.

Podría considerarse que la fenomenal crisis económico-financiera que estallara en 2008 es un síntoma relevante, mucho más si tenemos en cuenta que dicha crisis guarda una estrecha relación con el precio que alcanzó el petróleo y, por tanto, con la base biofísica que sustenta la economía<sup>29</sup>. Pero más allá de ello, asistimos a una crisis de sostenibilidad global o, dicho de otro modo, a una convergencia de múltiples crisis que generan ya grandes impactos y todo indica que se intensificarán en el futuro:

- *El comienzo de la era posfosilista y la crisis energética global.* Los combustibles fósiles (carbón, gas natural y, especialmente, el petróleo) han constituido la condición fundamental del progreso material característico de la era industrial, y la globalización —con su característica movilidad horizontal masiva de personas y mercancías— es simplemente inconcebible sin la intervención

---

<sup>29</sup> A la hora de explorar la posibilidad de un proceso descivilizatorio, nos parece altamente relevante el hecho de que, en opinión de muchos analistas, debiéramos esperar nuevas ediciones de la crisis financiera global, puesto que sus causas, como son el sobreendeudamiento y los riesgos adquiridos por el sistema financiero internacional, lejos de haber sido solucionadas, han incluso empeorado. Además, los nuevos episodios de crisis económico-financieras deberán ser abordados con márgenes de acción político-institucional mucho más estrechos, dada la situación de endeudamiento público de la mayor parte de los Estados y las administraciones públicas occidentales (Azkarraga, 2017).

masiva de los fósiles. El hecho es que se termina el tiempo de los combustibles fósiles baratos: hemos llegado a un momento a partir del cual la extracción de una unidad de petróleo por unidad de tiempo ya no puede incrementarse, mientras sigue aumentando la demanda energética, especialmente por el empuje de los países emergentes<sup>30</sup>. Hemos entrado en la era del petróleo caro, poco abundante y de mala calidad —nos referimos a los efectos de medio plazo, independientemente de las oscilaciones de precios en el corto— y no hay alternativa energética capaz de mantener las formas y dimensiones de la sociedad industrial<sup>31</sup>. Dicho de otro modo, la base biofísica de la civilización capitalista-industrial presenta importantes síntomas de agotamiento. El quid de la crisis energética que enfrentamos reside en que, en el mismo plazo temporal, confluyen el cénit del petróleo, del gas, del carbón y del uranio. Dado que es imposible que las energías renovables puedan mantener el grado de complejidad de nuestras sociedades, la crisis energética anuncia enormes transformaciones estructurales y culturales. No sólo el *peak oil*, habría también que considerar lo que autores como Richard Heinberg ha llamado el *peak everything* o *peak all*. Es decir, el techo de todo (materias primas, minerales, tierras raras, etc.). Por ejemplo: los yacimientos explotables de plomo, cobre y níquel a un costo admisible se agotarán respectivamente hacia el año 2030, 2040 y 2050; el probable fin del uranio se calcula en un intervalo que va de 2025 a 2060 (recogido de Marcellesi, 2013). En suma, la humanidad está abocada a un importantísimo descenso en la provisión de energía y materiales.

- *El cambio climático*. Debido entre otras razones a la quema antropogénica de combustibles fósiles y el consiguiente aumento de la presencia de gases de efecto invernadero en la atmósfera, el cambio climático está ya en marcha, con graves consecuencias: fenómenos meteorológicos más extremos; fuerte descenso de los rendimientos de los cultivos; aumento del nivel del mar; escasez creciente de agua potable; erosión; desertificación; aumento de enfermedades, etc. No se trata solo del colapso de muchos ecosistemas (fundamentales para el bienestar de los humanos), el calentamiento global también es portador de graves consecuencias económicas (Stern, 2007) y sociopolíticas (a causa de procesos de desintegración social: migraciones masivas, aumento del hambre, carencias

---

<sup>30</sup> La Agencia Internacional de la Energía reconoció en un informe que el techo del petróleo (*peak oil*) convencional se produjo en 2006. A dicho pico le seguirán el del gas (se estima que unos 20 años más tarde) y el del carbón.

<sup>31</sup> Para profundizar en la tan relevante cuestión energética, pueden consultarse: ‘La energía. Más allá del petróleo’ en Herrero, Cembranos y Pascual (2011); Fernández Durán, R. (2011); Bermejo, R. (2008); Heinberg, R. (2003 y 2007); y por supuesto, el monumental trabajo en dos volúmenes realizado por Ramón Fernández Durán y Luis González Reyes (2014), que en realidad analiza de manera completa toda la cuestión ecosocial en perspectiva histórica de largo plazo, así como la situación actual y los retos de futuro. Pueden consultarse también las siguientes páginas web: [www.hubbertpeak.com](http://www.hubbertpeak.com) y <http://lacrisisenergetica.wordpress.com/>.

sanitarias, la lucha por los recursos escasos, etc.)<sup>32</sup>. Y se prevé que serán aquellos territorios con menor huella de carbono los que experimentarán las consecuencias más nocivas<sup>33</sup>, pero habrá para todos.

- *Pérdida de biodiversidad.* El desarrollo económico y social posterior a la Segunda Guerra Mundial mejoró las condiciones materiales de millones de personas, cuadruplicando la economía global solo en el último cuarto del siglo pasado. Pero en ese mismo cuarto de siglo el 60% de los principales bienes y servicios de los ecosistemas del mundo se han degradado o utilizado de un modo insostenible (UNEP, 2010). Va decreciendo la capacidad del planeta para suministrar recursos y todo indica que la situación empeorará en el futuro (EM, 2005; WWF, 2014 y 2018)<sup>34</sup>. La pérdida del capital natural del planeta es un fenómeno de enormes implicaciones para el bienestar de los humanos. Ejemplo de ello es el SARS-CoV2, el virus causante de la enfermedad COVID-19 y su origen es zoonótico: todas las certezas científicas del momento apuntan a la pérdida de biodiversidad generada por actividades económicas como la deforestación, el comercio y la ganadería intensiva (de hecho, algunas de las últimas pandemias como la gripe aviar o gripe porcina se originaron en macrogranjas). La propia ONU ha advertido de que el deterioro de los ecosistemas está llevando a la humanidad a una nueva era marcada por la aparición de epidemias, de modo que la pregunta no es si habrá nuevas, sino cuándo.

Téngase en cuenta que cada uno de los tres colosos mencionados por sí solo tiene la capacidad de hacer colapsar el (des)orden actual. Y aun así, el punto clave no es tanto la convergencia de los tres colosos, sino su combinación, la mutua interacción y los bucles de retroalimentación positivos (sin olvidar la relación sinérgica de todos ellos con el inquietante fenómeno del sobre-endeudamiento en el capitalismo global financiarizado). Por decirlo de manera sencilla, algunos ejemplos evidentes:

- Obviamente, la crisis climática agudiza el deterioro de los ecosistemas;

---

<sup>32</sup> Para evitar estos peligros, las sociedades debieran reducir sus emisiones entre el 25-40% para 2020, y el 80% para 2050, con respecto a los niveles de 1990. Tengamos en cuenta que la reducción que los países industrializados —no todos— asumieron en Kioto (1997) fue de un humilde 5,2%. Y, a pesar de lo modesto de las intenciones, lejos de cumplirse la reducción, las emisiones globales aumentan. Los acuerdos de la Cumbre de París también se muestran profundamente insuficientes ante la desestabilización climática ya en marcha.

<sup>33</sup> Según Oxfam, en los países “en desarrollo”, desde 1980 hasta 2005 se ha producido un aumento del 223% en el número de desastres vinculados al clima (Oxfam, 2011).

<sup>34</sup> Los últimos estudios no hacen sino confirmar el deterioro creciente y acelerado de los ecosistemas. Véase el informe “Perspectiva Mundial sobre la Diversidad Biológica (GBO-5)” publicado en septiembre de 2020 (acesible aquí: <https://www.cbd.int/gbo/gbo5/publication/gbo-5-spm-es.pdf>), o el “Índice Planeta Vivo 2020” realizado por la organización de conservación de la naturaleza WWF (acesible aquí: [https://wwf.panda.org/es/campanas\\_ambientales/ipv2020/](https://wwf.panda.org/es/campanas_ambientales/ipv2020/)).

- a su vez, la crisis climática agudiza también el riesgo de pandemias, no solo por la aceleración del deterioro ecosistémico y la consiguiente proliferación de enfermedades zoonóticas, sino también porque al fundirse grandes porciones de suelo helado a lo largo y ancho del planeta, se libera una enorme cantidad de microorganismos infecciosos que permanecían atrapados en el hielo;
- la crisis energética hace imposible el crecimiento económico que el sistema necesita para no quebrar;
- a su vez, y aunque a primera vista parezca paradójico, la crisis económica acelera la debacle energética;
- y un largo etc.

El cuadro dibujado además debiera ser completado con otros procesos asociados que, aunque solo mencionaremos, son también portadores de un gran impacto en el conjunto de la humanidad: la crisis alimentaria<sup>35</sup>; la crisis demográfica<sup>36</sup>; el ocaso de la diversidad humana que promete el siglo XXI<sup>37</sup>; la crisis de los cuidados<sup>38</sup>; o el deterioro de la salud mental en el mundo<sup>39</sup>. Y a esta crítica situación planetaria habría que añadir una cuestión capital: los datos apuntan hacia un mundo de desigualdades crecientes, tanto entre países como en el interior de cada país (también en las sociedades *desarrolladas*)<sup>40</sup>.

---

<sup>35</sup> Las alarmas están encendidas por varias razones: erosión de los suelos; agotamiento de acuíferos; la hiper-dependencia del sistema agroindustrial con respecto a los fósiles; utilización de suelos para producir agrocombustibles o criar ganado; la especulación; los efectos del cambio climático (cambios en los patrones de las precipitaciones, inundaciones, sequías, fenómenos meteorológicos extremos...); dependencia de los mercados exteriores; crecimiento demográfico; o los transgénicos (se calcula que el 80% de las semillas están en manos de multinacionales).

<sup>36</sup> No sólo se trata de que la especie humana esté creciendo a una velocidad alarmante, sino que lo está haciendo en un formato determinado, a través de un proceso de creciente urbanización, y son precisamente las ciudades las responsables del 67% de la demanda global de energía primaria y grandes emisoras de CO<sub>2</sub> (citado en Chellery y Olazabal, 2012). Por ello, el problema, *sensu stricto*, no es que seamos muchos, sino el estilo de vida y los hábitos de consumo que se extienden (la huella ecológica).

<sup>37</sup> Nos referimos a una pérdida masiva y sin precedentes de comunidades lingüístico-culturales, con la consiguiente pérdida de los saberes ancestrales y del conocimiento ecológico tradicional precisamente de las sociedades humanas más sostenibles (Maffi *et. al.*, 2005)

<sup>38</sup> La creciente dedicación de mujeres y hombres al trabajo remunerado deja un vacío en todo el ámbito del trabajo no mercantil necesario para sostener la vida cotidiana y la sociedad; es decir, un vacío en aquellas actividades que escapan a la razón productivista y que tradicionalmente han ejercido las mujeres (Herrero, 2010).

<sup>39</sup> En este trabajo ya hemos hecho referencia a la crisis de los psiquismos en un mundo líquido, crecientemente competitivo y desigual, con enfermedades que amenazan con convertirse en grandes pandemias según la OMS (estrés, ansiedad o depresión, tanto en el Norte como en el Sur). La desarticulación del espacio social como un mundo de sentido compartido y un entramado vincular seguro, posee el potencial de desarticular al sujeto individual que se sostiene en dicho entramado y dicho mundo. A la creciente precariedad ecológica, económica y social, se suma la precariedad psíquica.

<sup>40</sup> El aumento de las desigualdades es un fenómeno inherente al despliegue de la economía moderna capitalista y del proceso de modernización occidental. El historiador de la economía Paul Bairoch investigó

Uno de los debates importantes es por dónde vendrá el punto de quiebra, si será por ejemplo la crisis financiera o el pico de petróleo. Aunque se trata de un debate secundario en lo que respecta al interés de esta investigación, señalaremos que un autor como Nate Hagens indica que probablemente sea el “pico de la deuda” y la quiebra del sistema financiero global, en el momento en que, como ya sucedió en 2007-08, una serie de actores clave concluyan que no habrá ni bienes ni servicios futuros que lleguen a cubrir el ingente endeudamiento global actual (Riechman et al, 2018, p. 48).

Sea como fuere, debido a esa convergencia de múltiples crisis que se retroalimentan y que todo indica que irán a más, no parece exagerado afirmar que probablemente la humanidad enfrenta los mayores desafíos económicos, sociales y ecológicos de su historia. El periodo que en opinión de autores como Steven Pinker (2012) es el de mayor abundancia, progreso y complejidad para la humanidad, así como de menor violencia física, es al mismo tiempo una época de dilemas sin precedentes, por su naturaleza y escala, debido a una humanidad que ha alcanzado un enorme poder para alterar el entorno y la infraestructura que sostiene la vida (también la vida humana) en el planeta.

Una de las críticas más severas que ha recibido la teoría eliasiana tiene que ver con la cuestión de si los procesos civilizadores y descivilizadores tienen la misma importancia, o por el contrario, si la civilización es la que gobierna el largo plazo y la descivilización solo se refiere a periodos históricos concretos y debe entenderse como parte menor de un proceso general civilizador. La cuestión ecosocial nos remite a la posibilidad de descivilización como pauta previsible para la humanidad del siglo XXI, pero además como una pauta de largo plazo. La crisis ecosistémica supone el agrietamiento de la base material del proceso de la civilización que hemos elaborado en estas líneas, puesto que tal proceso y sus efectos en la subjetividad humana se han apoyado en unas determinadas condiciones biofísicas, ahora en vías de claro agotamiento.

Dicho de otro modo, la extensa y exigente literatura científica que trata la crisis socioecológica global nos advierte sobre la posibilidad real de que nuestras sociedades avanzadas puedan experimentar importantes procesos de pérdida de complejidad y desintegración, cuya intensidad estaría por ver. Es decir, procesos de descentralización, pérdida de diferenciación funcional, y cambios importantes en las interdependencias humanas hacia la desglobalización —fenómeno que ya se observa en el descenso del comercio internacional, los flujos transnacionales de capital cayeron un 65% entre 2007 y 2016, así como en sucesos políticos como el Brexit o el fenómeno Trump—, de forma que cada territorio debiera incrementar su autonomía y resiliencia en la satisfacción de sus necesidades básicas. Determinados autores advierten de que, por motivo de la crisis

---

las desigualdades de renta desde una perspectiva histórica de largo plazo, estudiando las disparidades entre distintas regiones del mundo y su evolución. Su conclusión fue que la *ratio* entre, por un lado, la renta por habitante de la zona más desarrollada de las regiones desarrolladas y, por otro, la de la parte menos desarrollada (lo que hoy entendemos por ‘Tercer Mundo’), pasó de ser el doble en 1750 a 30 veces en 1976 (recogido de J. Sempere, 2009, p. 30). Las diferencias de riqueza entre el 20% más rico y el 20% más pobre eran de 30 a 1 en 1960; de 60 a 1 en 1990; y de 80 a 1 en 2007 (citado en Gisbert, 2007). Esta argumentación ha sido sólidamente apoyada por el trabajo de Thomas Piketty, *Capital in the Twenty-First Century*, publicado en 2013 y convertido en fenómeno de masas tanto en EEUU como en Europa.

energética global y el cambio climático, será muy difícil sostener las actuales estructuras sociales y administrativas. El estado moderno mismo se ha desarrollado en un tiempo histórico de abundancia energética que ha posibilitado mantener o aumentar su complejidad, grado de centralización y capacidad de control sobre el territorio, así como la posibilidad de que amplios sectores de la población no se dediquen a actividades de reproducción material de la sociedad (como la producción de alimentos) y sean indispensables para el funcionamiento político-administrativo (ejército, burocracia, clase dirigente, etc.) (Marcellesi, 2013).

Más allá de la devastación ecológica, que en sí misma es un proceso masivo de destrucción de la vida en el planeta, es el bienestar humano el que está en juego, puesto que fenómenos como el cambio climático, la deforestación, la escasez de agua dulce, el aumento de la población humana o la extinción de especies comprometen muy seriamente la posibilidad de dicho bienestar y harán muy difícil la posibilidad de una vida buena para los humanos. Repite Riechmann a lo largo de su vasta obra que el ecocidio no puede sino acompañarse de genocidio.

En su huida hacia adelante, las sociedades industriales se parecen a un corredor en una carrera de obstáculos, pero con vallas que van acercándose y aumentando de altura (¡rendimientos decrecientes condicionados por la segunda ley de la termodinámica!)... y el corredor lo fia todo a sus zapatillas mágicas, que la multinacional del ramo ya está apunto de construirle —le aseguran (Riechmann et al, 2018, p.50).

Las vallas a las que Riechmann hace referencia son las ya mencionadas en este trabajo, y alguna más: cénit del petróleo, pico conjunto de todas las formas no renovables de energía, agotamiento de los fosfatos con trágicas consecuencias para la agricultura industrial, esquilmación de acuíferos y pesquerías mundiales, picos de metales y minerales, degradación de ecosistemas, Sexta Gran Extinción, calentamiento global... En la literatura socioecológica orientada hacia los posibles escenarios de futuro, destaca el concepto “colapso” (García, 2006). El historiador y antropólogo norteamericano Joseph Tainter (1988) constituye una de las referencias obligadas. Entiende el colapso como una pérdida sustancial de complejidad que da lugar a un escenario de mayor simplificación, menor especialización, caída del flujo de información, baja adhesión a normas y leyes, simplificación tecnológica, auto-suficiencia material de las comunidades, y aparición de nuevas unidades políticas como consecuencia de la desintegración de unidades más amplias de integración. El motivo principal, en opinión de Tainter, sería la *ley de los rendimientos decrecientes*. Otro de los autores referenciales en este tipo de literatura es Diamond (2006) y su concepto de “ecocidio”: comunidades, imperios o civilizaciones del pasado que colapsaron por motivo del esquilmamiento de los recursos y la consiguiente desintegración social (el desajuste maltusiano entre población y recursos). Hoy la novedad estriba en que hablamos de un colapso a nivel global, dados los niveles de integración, interdependencia e interconexión global alcanzados por las distintas sociedades humanas.



Advierte el activista y autor australiano Ted Trainer que si las consecuencias de la crisis financiera de 2008 fueron dramáticas, no serán nada si lo comparamos con lo que está por venir:

Espera a ver cómo nos estrellamos contra *el Pico de 2030*: la coincidencia de una vasta e irresoluble escasez de petróleo, agua, comida, tierra, fósforo y otros minerales básicos... acompañada del aumento de la población, de la violencia y el caos en los Estados fallidos del Tercer Mundo, el efecto invernadero y un colapso social galopante. Es muy probable que estas fuerzas provoquen el colapso en los sistemas de abastecimiento de *stock* que nutren las estanterías de los supermercados en algún momento de los próximos veinte años. Esta catástrofe global multifacética acabará con la más mínima capacidad de los más ricos para llevar las riendas, ni siquiera para encargarse de sus propios intereses. El sistema tendrá poca o nula capacidad para lidiar con estos acontecimientos (Trainer, 2017, p. 296).

Quien fuera ministro francés de Medio Ambiente en el gobierno Jospin y europarlamentario, Yves Cochet (2012), señala que el colapso de la sociedad industrial es inevitable y propone la evolución de los actuales Estados hacia nuevos “Estados simples locales”. Iríamos hacia sociedades más locales y autónomas, algo parecido a las ciudades-estado italianas o germánicas del siglo XVIII, dependiendo de los “grupos enemigos” a los que debieran enfrentarse. Es decir, intensos procesos de pérdida de complejidad, desdibujamiento de las actuales unidades de integración (política y económica), y ruptura de las actuales cadenas de interdependencia entre las distintas sociedades humanas. Una suerte de simplificación forzada a través de la cual las sociedades estarían inevitablemente obligadas a aumentar su autonomía y resiliencia para su supervivencia (desde esta perspectiva, bien pudiera pensarse que la pérdida de complejidad y la destrucción del tejido productivo motivadas por la crisis financiera de Occidente es un reflejo disminuido de lo que está por venir). En lo fundamental, la visión de la crisis socioecológica nos enfrenta con esa dura visión de futuro (más o menos dura dependiendo de los autores). Los conflictos, tanto de naturaleza intra como interestatal, estarían motivados por la lucha por recursos cada vez más escasos y fundamentales para el bienestar de los individuos.

Ya hemos señalado que Elias no desarrolló demasiado el análisis de los procesos de des-civilización, a lo sumo se centró en procesos des-civilizatorios a corto plazo. No obstante, existe la posibilidad real de un proceso des-civilizatorio a largo plazo, caracterizado por el predominio de fuerzas centrífugas a nivel macrosociológico (Ampudia de Haro, 2010a), que tendría mucho parecido con la clásica definición de colapso: fragmentación del monopolio sobre la fuerza física (Estados fallidos), acortamiento de las cadenas de interdependencia, declive de la identificación mutua y exclusión entre grupos sociales, aumento de las diferencias de poder, fragmentación de los consensos en torno a los valores sociales básicos, aumento de la imprevisibilidad, y presencia más manifiesta de la violencia en la vida social. Recordemos los efectos de los procesos des-civilizatorios en el ámbito micro-sociológico: “se alumbró un estándar de conducta y afectividad

heterocontrolado proclive al desarrollo de pautas mentales significativamente intolerantes y autoritarias que, a su vez, son afines a cierta volatilidad emocional, desconfianza y resquemor ante el prójimo” (Ampudia de Haro, 2010a, p. 94). Disminuirían sobre el individuo las presiones para que éste restrinja su agresividad y sus impulsos, y se acentuaría la des-identificación, es decir, el proceso cognitivo y emocional a través del cual las personas desarrollan afectos y percepciones negativas de los otros, acentuándose la aversión y el rechazo social.

Cuesta no ver ese tipo de procesos en estos últimos años, también en el corazón de la misma Europa, con el inquietante reforzamiento de movimientos de extrema derecha ante los movimientos migratorios. Parece que buena parte del mundo en su conjunto experimenta un viraje hacia posicionamientos regresivos, comandados por hombres como Trump en EE.UU., Bolsonaro en Brasil, o el ministro italiano Salvini, todos ellos con claros trazos racistas, machistas, homófobos y militaristas. Precisamente uno de los aspectos inquietantes de la regresión civilizatoria es el reforzamiento de los valores y modos patriarcales de relación<sup>41</sup>.

En relación a esta cuestión de qué podría suceder con el avance del feminismo y de definiciones alternativas de masculinidad, conviene detenerse en la aportación del holandés y seguidor de las teorías eliasianas Pieter Spierenburg. Este autor habla del paso en los tres últimos siglos de una violencia impulsiva y ritual a otra más planeada e instrumental, pero también observa que en las últimas décadas se ha producido cierta expansión de la violencia en los barrios populares, tanto en Europa como en Estados Unidos, asociada al retiro del Estado, y ello habría reforzado una noción de masculinidad más ruda:

... cuando el control del Estado es débil, las nociones de una masculinidad ruda y de una fuerte defensa del honor propio tienden a seguir siendo dominantes; la rotaleza del Estado, especialmente un monopolio estable de violencia, facilita el desarrollo de una nueva masculinidad... (Spierenbrug, 1998, p. 148).

Sea como fuere, el colapso de la base biofísica que sostiene el actual modelo de desarrollo podría suponer un proceso de descivilización o regresión civilizatoria que en opinión de algunos podría superar con creces los desastres del pasado siglo. Ya lo advirtió Amery (2002), y autores como Jorge Riechmann se refieren a este siglo como el Siglo de la Gran Prueba. Se trata de la posibilidad del ecofascismo, es decir, del reparto violento, autoritario y excluyente de los recursos que van quedando. En realidad, ya sucede hoy con el expolio que las sociedades del Norte practican en los territorios y poblaciones del

---

<sup>41</sup>El escritor uruguayo e investigador de los movimientos sociales latinoamericanos Raúl Zibechi lo ha denominado la “irresistible atracción del macho alfa”, extendiendo dicho fenómeno a la cultura política de la izquierda, que en parte muestra su apoyo a líderes mundiales como Vladimir Putin o Xi Jinping (<https://www.jornada.unam.mx/2018/10/26/opinion/025a1pol>).

Sur, no es casualidad que los grandes movimientos migratorios entre países se estén produciendo en esa misma dirección.

Parece evidente que, si no se optara por una salida con altos grados de acuerdo, cooperación y consenso, entrar en una fase de mayor escasez supondrá enfrentar grandes conflictos redistributivos, tanto entre los diferentes estados como entre los distintos estratos sociales de una misma sociedad, en un contexto en el que el poder destructivo de las armas (hoy tanto en manos de los estados como de grupos privados) es inmensamente mayor que en los grandes conflictos armados del siglo XX. En función de cómo se resuelven los conflictos, podremos caminar hacia ordenamientos sociales más autoritarios, o hacia la configuración de sociedades socialmente más equitativas y ecológicamente más equilibradas.

Estamos, pues, ante un deterioro notable de la base biofísica que garantiza la reproducción de las sociedades humanas. Puede formularse desde una *perspectiva normativa o desiderativa*: los actuales modos de producción y consumo debieran ser sustancialmente revisados, en aras a evitar (o amortiguar) el colapso, conjurar un futuro de consecuencias impredecibles y construir así sociedades sostenibles, es decir, sociedades en las que todos puedan vivir bien dentro de los límites biofísicos del planeta. Como decía Gorz (2011), gran pensador de la sociedad contemporánea y uno de los padres de la ecología política, difícilmente se evitará la catástrofe sin salir de la lógica económica de los últimos 150 años, y el *decrecimiento* se presenta como un imperativo de supervivencia que requiere de otra economía, otras formas de vida, otras relaciones sociales, otra civilización.

Pero también podríamos expresarlo desde una *perspectiva prescriptiva*: un determinado modelo de civilización está irremediablemente llegando a su fin, lo queramos o no, y ese fin puede ser algo inteligentemente abordado o fundamentalmente caótico. El mismo Gorz (2011) señalaba que la salida del capitalismo tendrá lugar, lo único que se plantea es la cuestión del tipo de salida (civilizada o bárbara) y su ritmo. Por tanto, hemos creado un modo de vida insostenible, y eso no solo significa que es ecológicamente irresponsable, significa también que es inviable:

Es evidente que la humanidad está a punto de entrar en una etapa en nuestra historia, caracterizada por la penuria de recursos naturales esenciales (agua, terreno agrícola, alimento), que sólo se había experimentado antes a nivel local por nuestra especie (Duarte, 2009, p. 25).

Por tanto, la sociedad no solo *debería* fundamentarse en una especie de economía de subsistencia basada en la producción para pequeños mercados y comunidades cercanas (si es que se quiere realmente construir sociedades dentro de los límites ecológicos y en base a criterios de justicia global); sino que *deberá* hacerlo sí o sí, pasando a depender cada territorio mucho más de los propios recursos y el autoabastecimiento en aspectos tan importantes como la alimentación y la energía (es decir, sociedades con mucho menos intercambio y comercio).

Los avisos han sido múltiples en las últimas décadas, ya desde que el Club de Roma editara el archiconocido *Los límites del crecimiento* en 1972. Las advertencias han ido ganando gradualmente dramatismo y sentido de urgencia, también por parte de organismos gubernamentales u oficiales. Y, sin embargo, el cambio de rumbo de la humanidad no es ninguna evidencia, sino todo lo contrario<sup>42</sup>. Como dijera el presidente de Citygroup en relación a la crisis financiera que tan duramente ha golpeado al mundo occidental (*Financial Times*, julio de 2007): “When the music stops, in terms of liquidity, things will be complicated. But as long as the music is playing, you’ve got to get up and dance. We’re still dancing”. Parece apuntar que existe en los humanos un mecanismo ciertamente curioso, de manera que se sabe qué va a suceder y se opta simplemente por mirar a otro lado.

Esa lógica irreflexiva que subyace al sistema financiero parece ser también la lógica del sistema en sí: intuimos lo complicado y conflictivo que resultará la materialización histórica de los límites biofísicos (falta de recursos y calentamiento global), pero mientras tanto bailemos, aun sabiendo que seguir bailando a tal ritmo y volumen acelerará el final y aumentará la brusquedad de las consecuencias. El teólogo y escritor Leonardo Boff expone, con su habitual mirada incisiva, que vivimos tiempos de Noé<sup>43</sup>. Presintiendo el diluvio, el viejo Noé llamaba a las personas a cambiar de vida, pero nadie lo escuchaba. Al contrario, “comían y bebían, se casaban y se daban en matrimonio hasta que vino el diluvio que los hizo perecer a todos” (Lc 17,27; Gn 6-9). Y concluye: “Los 2000 científicos del IPCC que estudian el clima de la Tierra son nuestros actuales Noés”.

La humanidad, querámoslo o no, tendrá que vivir con menos energía y materiales<sup>44</sup>, la reducción de la esfera material es algo inevitable, no una opción (Heinberg, 2011). Pensar que la occidentalización (y globalización) del mundo puede seguir su curso se desvela cada vez más como un gigantesco espejismo. Los análisis empíricos actuales sobre la relación entre recursos, medio ambiente y población llevan a concluir que el descenso es inevitable. Como señalan Semal y Szuba (2009), el cambio climático nos anuncia que *deberíamos* cambiar (lo que en estas líneas hemos denominado visión normativa o desiderativa), mientras que el pico del petróleo se desliza más hacia el *deberemos* cambiar (visión prescriptiva). Señala el analista de la realidad socioecológica Ernest Garcia que “la mejor información disponible indica que, allá por la mitad del siglo XX, la civilización industrial entró a toda velocidad en una trayectoria de muerte; y que ha seguido hasta un punto en que ningún milagro, ni técnico ni político, podrá alargar sustancialmente su

---

<sup>42</sup> Véase el manifiesto “Última llamada” publicado a favor de un cambio sustancial de nuestro modelo económico, energético, social y cultural, y que cuenta ya con más de 250 adhesiones de científicos de reconocido prestigio internacional, académicos, intelectuales, políticos y activistas: <https://ultimallamadamanifiesto.wordpress.com>

<sup>43</sup> <http://www.servicioskoinonia.org/boff/articulo.php?num=635>

<sup>44</sup> Para una lectura de la energía desde una óptica eliasiana de la civilización, véase Goudsblom, 2012.

camino” (recogido de Riechmann, 2015, p. 29). Hay pocas cosas tan utópicas como pensar que va a darse una continuidad de nuestro estilo de vida en el tiempo.

La pretensión de un continuo movimiento globalizador, de un aumento de la complejización de la sociedad y de un crecimiento constante del metabolismo socioeconómico de nuestras sociedades (con mayor consumo de recursos y mayor generación de desechos), choca directamente con la física. Por ello, debiéramos contemplar la posibilidad de que el siglo XXI ofrezca movimientos desglobalizadores y movimientos de contracción; sea a partir de un futuro *escenario meseta*, *escenario declive* o *escenario colapso*. Debíamos considerar que el futuro, especialmente un futuro sin fuentes de energía abundante y barata, será confeccionado en base a nuevos equilibrios entre consumo y austeridad, industrialismo y neoruralidad, tecnología y tradición, globalización y re-localización (re-territorialización).

Así las cosas, el mayor reto futuro consiste en construir una convivencia justa, sostenible y capaz de promover el bienestar de todos, *en un escenario de creciente escasez de recursos planetarios*, aunque es difícil calibrar a qué ritmo se irá materializando tal escenario. La otra posibilidad es la que muchos autores han formulado y ya hemos señalado como ecofascismo, la de una humanidad crecientemente enfrentada por la lucha de recursos menguantes.

### 2.1.2 La crisis socio-ecológica como cuestión psico-cultural: no hay solución sin autocontención

El violento choque entre la civilización capitalista-industrial y los límites naturales de la biosfera es, probablemente, el gran *tema de nuestro tiempo*. Vivimos en la *sociedad del riesgo*, es decir, “en sociedades confrontadas con los desafíos de la posibilidad autocreada, en principio oculta y cada vez más visible, de la autodestrucción de toda vida en este planeta” (Beck, 1995: 67). Es por ello un tiempo de oscuros pronósticos y distopías. Advierte Edgar Morin de que “en las condiciones actuales lo probable es lo catastrófico” (Morin y Viveret, 2011: 26).

Si quisiéramos resumirlo al máximo, todo ello hace referencia a una sola cuestión: la *extralimitación* de los sistemas humanos. Así lo expresa Heinberg:

Nuestro principal problema ecológico no es el cambio climático. Es la extralimitación, uno de cuyos síntomas es el calentamiento global. La extralimitación es un problema sistémico. Durante más de un siglo y medio, enormes cantidades de energía barata obtenida a partir de combustibles fósiles permitieron el rápido crecimiento de la extracción de recursos, la fabricación industrial y el consumo; y esto a su vez condujo al aumento de la población, la contaminación, y la pérdida de hábitats naturales (y por lo tanto de biodiversidad). El sistema humano se expandió dramáticamente, sobrepasando la capacidad de la Tierra de sustentar a

largo plazo a los seres humanos, mientras que se alteraban los sistemas ecológicos de los que dependemos para nuestra supervivencia. Hasta que entendamos y abordemos este desequilibrio sistémico, el tratamiento de los síntomas (hacer lo que podamos para revertir dilemas de contaminación como el cambio climático, tratar de salvar especies amenazadas y esperar alimentar a una población en constante crecimiento con cultivos transgénicos) constituirá una ronda interminablemente frustrante de medidas que finalmente están destinadas a fallar). (recogido de Riechmann et al., 2018, p. 26)

Desde el análisis que hemos presentado, lo que está en juego no es tanto la continuidad de la civilización occidental tal como la conocemos y su característico modo de vida, sino cómo llegará su transformación. Lo que estaría por ver es “si la transición será ordenada —basada en la interiorización de los límites, la autocontención, la frugalidad compartida, la cooperación y la igualdad— o desordenada —profundización en la lógica caótica, lucha por recursos cada vez más escasos, crecientes conflictos distributivos y desorden sistémico” (Azkarraga, 2014b, p. 21).

No obstante, la disyuntiva que se plantea a través de los discursos hegemónicos es bien otra: el gran debate político-económico gira en torno a cómo asentarse nuevamente en la senda del crecimiento económico, si debiera ser a partir de políticas de austeridad (vía neoliberal) o a partir de políticas económicas expansivas (vía neokeynesiana); sin descartar una combinación de ambas. Como si el crecimiento económico continuo fuera posible en una biosfera limitada. Junto a ello, la gran esperanza de muchos es enfrentar la situación de emergencia global a través de innovaciones tecnológicas o de mercado, de manera que no se produzca un cuestionamiento existencial en el ser humano, que pusiera en solfa tanto su modo de vida como el modelo de organización social. No es este el lugar para exponer las importantes limitaciones de tales planteamientos, ya lo hemos hecho en otros escritos (Azkarraga, 2011b y 2017). Simplemente mencionaremos que casi cuatro décadas de apuesta por el desarrollo sostenible, la modernización ecológica y la ecoeficiencia (la capacidad de “hacer más con menos” gracias a la tecnología), no han provocado los cambios esperados. Al contrario, lejos de mejorar, los indicadores fundamentales de la situación siguen empeorando. La extracción de recursos y la emisión de residuos per cápita siguen creciendo a escala planetaria<sup>45</sup>.

---

<sup>45</sup> Para comprender esta cuestión es importante entender lo que se conoce como la Paradoja de Jevons (también denominado *efecto rebote* —*rebound effect*—): cuando un producto es más eficiente o se fabrica más barato, el usuario tiene las mismas prestaciones con menos gastos o menor precio; en el caso de muchos bienes, el resultado no es un ahorro sino un aumento del consumo. Por tanto, los incrementos de eficiencia no solo no producen un ahorro en materiales y energía, sino que han venido acompañados de incrementos en la demanda global de recursos. Dicho *efecto rebote* ha sido probado en múltiples casos y productos (Sempere, 2009, 62). El impacto energético de la actividad humana es el resultado de tres factores: la población, el consumo per cápita, y la intensidad energética (la cantidad de energía consumida por unidad de PIB). Reducir el consumo de energía en términos globales exige incidir en los tres factores, no solo en la intensidad energética. Un buen ejemplo de lo que queremos señalar es la propia economía de la Comunidad Autónoma Vasca. Entre los años 1980 y 2008 se han producido importantes mejoras en lo que respecta a la intensidad energética: en 2008 se precisaba un 81% veces menos de energía para producir la

En su iluminador libro *¿Tener o ser?* publicado en 1976, el sociólogo y psicoanalista Erich Fromm relató lo que vivió el escritor y periodista húngaro Arthur Koestler durante la Guerra Civil española. Koestler estaba cómodamente instalado en la finca de un amigo cuando le informaron de que las tropas de Franco avanzaban peligrosamente. Llegarían durante la noche y probablemente lo matarían allí mismo. Se le impuso una disyuntiva crucial. Podía quedarse y afrontar las consecuencias; o podía huir y salvaguardar su vida, pero para ello debía abandonar la comodidad de la finca y adentrarse en una noche fría y lluviosa. Koestler se quedó. Semanas después pudo salvar su vida milagrosamente. Fromm comenta el suceso en una reflexión más amplia sobre la humanidad industrial: “¿Es posible que hayamos perdido el más fuerte de todos los instintos, el de conservación?” (Fromm, 2013, p. 31).

La pregunta rezuma vitalidad. Reflexionar hoy sobre la conducta de Koestler es esencial. A pesar del enorme desarrollo del córtex frontal, de lanzar cohetes y acelerar partículas, cuando la vida requiere de cambios profundos los seres humanos podemos preferir la catástrofe futura al sacrificio en el presente. El apego al confort inmediato puede resultar en una pasividad fatal. Parece una falla en la inteligencia evolutiva, un complot contra el instinto de supervivencia a largo plazo en una especie todavía demasiado escorada hacia el corto (a pesar de nuestra mayor reflexividad y capacidad previsoras en el contexto cultural moderno). Esa carencia abruma en cuestiones ecosociales, como bien señala Sempere:

Hoy nadie, ni gobiernos, ni grandes empresas ni formaciones políticas (ni siquiera las de izquierda), parece darse cuenta de la inminencia de la amenaza. Cuando digo inminencia me refiero a lapsos de 15 ó 20 años, que son los años que se necesitan para reorganizar la economía de un país, no a lapsos de pocos años. Así, pues, no se toman medidas. Al contrario, se malgastan enormes cantidades de recursos para explotar, por ejemplo, el *fracking* [o fractura hidráulica], alargando artificialmente la agonía del modelo fosilista, en lugar de destinar esas ingentes inversiones en el modelo renovable (aquí dejo de lado los efectos ecológicos nefastos del *fracking*). Todas las iniciativas económicas, o su inmensa mayoría, consisten en más de lo mismo, en seguir con las mismas infraestructuras, sistema de transporte, organización del territorio, etc. El aterrizaje suave a una sociedad de la escasez no se prepara. No se invierte en ello (Sempere, 2013).

---

misma cantidad de PIB que en 1980. Sin embargo, “el fuerte incremento de la renta per cápita (entre 1985 y 2008 el PIB real per cápita se multiplica por 2,4) y los relativamente bajos precios de la energía derivan a partir de 1985 en un incremento notable del consumo de energía, principalmente en el transporte y en el hogar (entre 1980 y 2008, ambos consumos per cápita se duplican, el primero pasa de 0,44 a 0,88 tep/habitante y el segundo de 0,15 a 0,29 tep)” (Fuente: Barredo, I. (2010), “La política energética vasca. La historia de una gran transformación y los retos de un cambio de paradigma”, *Ekonomiaz*, nº 25A, pp. 416-441).

En efecto, no parece fácil aceptar los límites biofísicos de los sistemas humanos, tampoco para la(s) izquierda(s). Como bien señala Orihuela (2016, p. 91), mientras la derecha interpreta los ecosistemas y demás seres vivos como recursos al servicio del lucro privado, la izquierda los considera recursos para el interés público. Es así que apenas existe en el espectro político un ánimo real de detener la destrucción y autodestrucción. Existe, pues, una especie de paradoja que llamaremos la *paradoja de la sostenibilidad*. Se refiere al hecho de que, por un lado, sabemos más que nunca sobre el enorme impacto de la actividad humana; por otro, la situación está peor que nunca, he ahí la paradoja. Sabemos con creciente detalle científico sobre la importancia del Amazonas como pulmón del mundo, como regulador de las condiciones climáticas del planeta en su conjunto, y por tanto conocemos el peligro de alcanzar un determinado umbral de destrucción de dicho ecosistema, pero la deforestación de la selva amazónica no solo avanza, sino que se acelera<sup>46</sup>. A pesar de nuestro detallado y sofisticado conocimiento, y a pesar de múltiples y variadas políticas públicas y privadas a favor de la sostenibilidad a todos los niveles, la situación nunca ha sido tan crítica y empeora significativamente (lo corroboran los estudios de los propios organismos oficiales: Agencia Internacional de la Energía, ONU, IPCC, etc.). Como si el conocimiento cada vez más amplio fuera directamente proporcional a la incapacidad de actuar de manera razonable y sensata.

Es decir, las políticas de las últimas décadas no han revertido el rumbo. Al contrario, lejos de frenar, se ha acelerado hacia la violenta colisión entre un sistema socioeconómico que no deja de crecer y una biosfera finita. Lo señalan los mejores conocimientos científicos disponibles. Porque, a pesar de mejoras parciales, el esquema básico sigue intacto: seguimos con el *pack* civilizatorio extractivismo-productivismo-consumismo. Por paradójico que resulte, con la crisis no solo no se ha cuestionado el capitalismo, se ha reforzado su versión neoliberal. Es la temeraria conducta Koestler a gran escala. Parece que los humanos tenemos un enorme problema para aceptar la realidad y actuar en consecuencia, y probablemente este paradójico hecho que no es un alarde de inteligencia tenga mucho que ver con lo que ha señala Lakoff:

“La verdad, para ser aceptada, tiene que encajar en los marcos [conceptuales] de la gente (...) Si los hechos no se ajustan a los marcos, la gente se quedará con sus marcos (que están físicamente en sus cerebros) e ignorará, olvidará o razonará en contra de los hechos. Los hechos tienen que estar enmarcados de manera que tengan sentido y puedan convertirse en elementos del razonamiento (recogido de Riechmann et al, 2018, p. 38).

---

<sup>46</sup> El estadounidense Thomas Lovejoy y el brasileño Carlos Nobre advertían en un artículo publicado en 2018 en la revista *Science Advances* de que la deforestación está a punto de alcanzar un punto de no retorno (consúltese: <http://advances.sciencemag.org/content/4/2/eaat2340>). Mientras escribimos este trabajo hemos tenido noticia de que, a pesar de que dependemos de los bosques para la vida y de los esfuerzos internacionales para mantenerlos, la tasa de deforestación no se ha reducido: “el mundo perdió una superficie de bosque equivalente a España y Alemania juntas en los primeros 15 años de este siglo” ([https://www.eldiario.es/sociedad/bosques-sostenibilidad-deforestacion-ciencia\\_0\\_814019293.html](https://www.eldiario.es/sociedad/bosques-sostenibilidad-deforestacion-ciencia_0_814019293.html)).



Los marcos conceptuales contemporáneos nos hablan de crecimiento ilimitado, progreso infinito, tecnología a raudales y cumplimiento de todos los deseos humanos. Somos una especie que se inclina más por la esperanza que por la verdad. Y, por supuesto, la razón última del fracaso reside en que existe una radical resistencia a cuestionar el meollo del asunto, es decir, el mito del continuo crecimiento económico. Es así que el sistema ha adoptado la “huida hacia delante” como vía para enfrentar su crisis múltiple y global, profundizando aún más en las lógicas que han llevado a la humanidad a esta situación tan crítica.

A la paradoja mencionada podríamos añadir una segunda: la *paradoja de la Educación Ambiental*. Contamos con complejos y sofisticados programas para la educación socioambiental. Nunca se había hecho tanto en todo el trayecto educativo (la ONU declaró la Década de Educación para el Desarrollo Sostenible, de 2005 a 2014). Y sin embargo, al mismo tiempo hemos producido las generaciones más consumistas de la historia. El principio del placer se convierte en el imperativo categórico. La euforia consumista en general y la de los jóvenes en particular solo se ha visto mermada por la fenomenal crisis financiera y económica, que ha producido una mayor precarización de las condiciones de vida de amplias capas de población. Tal realidad debería suponer un antídoto para todos aquellos que plantean los grandes problemas como una cuestión educativa y, más concretamente, escolar.

Podríamos concluir que, simplemente, hay algo que falla en los programas educativos para la sostenibilidad; demasiado escorados hacia lo cognitivo, por ejemplo. O podríamos concluir, desde una perspectiva más contundente, que es algo perfectamente comprensible desde el punto de vista sociológico: cada sociedad “fabrica” el Sujeto o el tipo de subjetividad que le es funcional, a través de complejos procesos educativos y de socialización. Es obvio que la economía necesita de conductas consumistas. La primera tarea del capitalismo fue precisamente la de destruir aquella subjetividad premoderna —fundamentada en la noción de suficiencia— que le era radicalmente disfuncional, a través de un largo proceso histórico magníficamente descrito, entre otros, por Max Weber o Karl Polanyi. Ya bien entrados en el siglo XX la industria americana hizo un masivo y calculado esfuerzo por cambiar las mentalidades y transitar así desde una psicología de la frugalidad y el ahorro —fuertemente incorporada en la mayoría social occidental— hacia la celebración del consumismo y sus formas de vida. Jeremy Rifkin describió dicho cambio como uno de los procesos más importantes y menos analizados del siglo XX (Rifkin, 1995).

Sea una falla de los programas educativos concretos o una cuestión más general de producción funcional de subjetividad, ambas explicaciones señalan que requerimos de cambios sustanciales en los procesos socializadores y educativos, para instalar en pliegues más profundos la sensibilidad (alarma) con respecto a lo que está sucediendo, elevar nuestra inteligencia ecológica, impulsar nuevos modos de vida y activar las competencias y la sabiduría profunda que nos lleve a poder revertir la situación.

Sin embargo, no solo las oligarquías corporativo-financieras, también las grandes mayorías sociales de las sociedades occidentales sueñan con volver a la senda del crecimiento y conjurar así el colapso (altos índices de paro, empobrecimiento, precarización de la vida, etc.). El deseo de más crecimiento inunda empresas, instituciones públicas y el conjunto del imaginario ciudadano. La ansiedad y miedo que genera la posibilidad de que la crisis desgare la sociedad y la propia vida —en particular en la clases medias—, se ven temporalmente aplacados cuando se anuncia la subida del PIB. Una visión rigurosa de la crisis socioecológica señala lo curioso de obtener sosiego y seguridad por esa vía: es precisamente la senda del crecimiento económico la vía más segura y rápida hacia el colapso, puesto que supone irremediamente aumentar el consumo de recursos finitos y aumentar la generación de residuos.

El investigador Víctor M. Toledo lanza una reflexión que nos parece fundamental (Toledo, 2010: 355):

“Podría una familia norteamericana o europea transitar en un auto eléctrico por carreteras con asfalto poroso, podría Home Depot [empresa estadounidense de mejoramiento del hogar y materiales de construcción] vender muebles de madera producida en bosques ecológicamente certificados y Wal-Mart declararse *verde*; podría España reconvertir la mayor parte de sus fuentes hacia la energía eólica, y China aminorar su industrialización y urbanización desbocadas; podrían los partidos políticos integrar a sus programas una agenda ecológica; podrían las estaciones de radio y televisión dedicar programas enteros o una batería de anuncios publicitarios a la educación ambiental; y por supuesto podrían los ingenieros diseñar decenas de tecnologías para disminuir el cambio climático, y los economistas inventar modelos ambientalmente adecuados de mercado. Y todo esto, sin embargo, no lograría que la especie humana desactivara la amenaza que se cierne cada vez con más fuerza sobre ella, pues todo lo anterior *es necesario pero no suficiente*.”

La crisis de civilización es multidimensional y la problemática de la sostenibilidad alude a múltiples cuestiones. La solución no puede ser menos polifónica que la problemática de fondo. Las soluciones vendrán de la tecnología, la economía, las nuevas políticas públicas, los nuevos sistemas de producción, los medios de comunicación, un nuevo tipo de infraestructuras, etc. Pero, además del necesario cambio de ‘estructuras externas’, se requerirá de una nueva arquitectura ‘interna’ y cultural que envuelva, canalice y potencie todo lo anterior. Queremos llegar a lo siguiente: probablemente la *cultura de la suficiencia* es la dimensión más importante de la sostenibilidad.

De hecho, la noción de lo suficiente operaba ampliamente en las economías pre-industriales, como mostró magistralmente Max Weber. El primer adversario del espíritu del capitalismo fue la mentalidad y conducta que Weber designó como “tradicionalismo” por la que el individuo pre-capitalista y pre-industrial era capaz de conducir su vida en base al principio de “con esto me basta”.

(...) el alza de los salarios no aumentó en los trabajadores la intensidad de su rendimiento, sino que más bien hubo de disminuirla. Un obrero, por ejemplo, gana un marco diario por cada cahiz de grano segado, y para ganar al día dos marcos y medio, ha de segar dos cahíces y medio; si el precio del destajo se aumenta en veinticinco céntimos diarios, el mismo hombre no tratará de segar, como podía esperarse, tres cahíces, por ejemplo, para ganar al día tres marcos con setenta y cinco céntimos, sino que sólo seguirá segando los mismos cahíces de antes, para seguir ganando los dos marcos y medio, con los que, según la frase bíblica, “tiene bastante”. Prefirió trabajar menos a cambio de ganar menos también; no se preguntó cuánto podría ganar al día rindiendo el máximo posible de trabajo, sino cuánto tendría que trabajar para seguir ganando los dos marcos y medio que ha venido ganando hasta ahora y que le bastan para cubrir sus necesidades tradicionales. Esta conducta es un ejemplo de lo que he llamado “tradicionalismo”: lo que el hombre quiere “por naturaleza” no es ganar más y más dinero, sino vivir pura y simplemente, como siempre ha vivido, y ganar lo necesario para seguir viviendo (Weber, 1999, p. 58-59).

Es por ello que el ascetismo propio de los primeros capitalistas —hombres educados en la dura escuela de la vida, sobrios, enemigos de la ostentación y entregados con devoción a su profesión y a la acumulación de riqueza—, constituye un sinsentido para el sujeto precapitalista: “Que alguien pase su vida trabajando, guiado por la sola idea de bajar un día a la tumba cargado de dinero, sólo le parece [al hombre precapitalista] explicable como producto de instintos perversos” (Weber, 1999, p. 71).

La psicoanalista Karen Horney, en su meritorio esfuerzo por demostrar la importancia que tienen en el individuo las condiciones culturales en las que vive —señalará que las neurosis no son únicamente engendradas por los accidentes biográficos del individuo, sino también por las condiciones específicas de la cultura—, hace alusión a las particularidades de las culturas precapitalistas y la conducta típica asociada a las mismas:

En primer lugar, los neuróticos discrepan de los seres comunes en sus reacciones. Así, tendremos a considerar neurótica a una joven que prefiera quedar en el anonimato, negándose a aceptar un aumento de sueldo y a identificarse con sus superiores; o bien a un artista que sólo gane treinta dólares por semana cuando podría tener ingresos muy superiores, dedicando algún tiempo más a su labor, y que, en cambio, opte por gozar de la existencia en la medida en que se lo permitan sus modestos ingresos, malgastando buena parte de su vida en compañía de mujeres o entregado a meras aficiones técnicas. La razón por la cual llamamos neuróticas a tales personas reside en que la mayoría de nosotros estamos dominados —acaso exclusivamente— por normas de conducta que entrañan un anhelo de progresar en el mundo, de aventajar a los otros, de ganar más dinero que el requerido para el sustento.

Estos ejemplos nos demuestran que uno de los criterios aplicados para llamar neurótica a una persona es el de si su manera de vivir coincide con alguno de los tipos de conducta aceptados en nuestra época. Si la muchacha que carece de todo afán de competencia, o por lo menos de deseos manifiestos de emulación, viviese en alguna tribu de los indios Pueblo, sin duda se la reputaría enteramente normal; también lo sería el mencionado artista si habitara en algún villorrio de Italia meridional o de México, pues en esos medios no se concibe que alguien desee ganar *más* dinero o realizar mayor esfuerzo que el estrictamente indispensable para satisfacer las exigencias del sustento cotidiano. Retrocediendo en el tiempo, en Grecia, la actitud de querer trabajar fuera del límite de las propias necesidades habría sido conceptuada a todas luces indecente (Horney, 1993, p. 15-16).

Otros ejemplos de dicha mentalidad precapitalista podemos encontrarlos en las reflexiones del agricultor y pensador francés de origen argelino Pierre Rabhi (Cartier & Cartier, 2005; Rabhi, 2017). Por su parte, el analista junguiano Luigi Zoja (1995) ha analizado la noción de límite en sociedades no occidentales, noción que actúa acotando y restringiendo el esfuerzo humano por modificar su entorno. Por ejemplo, apuntará Zoja, en las éticas orientales —especialmente en el budismo y el hinduismo— se reclama que el mundo debe ser respetado y tratado como algo dado a los seres humanos sin que estos deban modificarlo, en un marco en el que, como es bien conocido, el ideal ético es la liberación del deseo. El pensamiento oriental no concibe al ser humano como animado por una sed de conquista. También, señalará, encontramos la exigencia de limitar las intervenciones humanas en los nativos americanos —hasta el punto de recelar de la agricultura y restringir su espacio para la caza—, así como en culturas africanas donde todo lo que se salga del estado de inmovilidad es considerado antinatural y amenazador —por ejemplo, explica que en el este africano, una cosecha compuesta de mazorcas de maíz excesivamente espléndidas es vista como fuente de preocupación, no por una suerte de miedo al castigo que se derivaría del sentimiento de culpa por la arrogancia y el orgullo experimentados, sino porque “el primitivo” simplemente percibe que ha sido perturbado el estado natural de las cosas (Zoja, 1995, p. 197)—.

Resulta interesante el señalamiento que realiza Zoja sobre el hecho de que, a pesar de nuestra tendencia a pensar en la auto-contención como algo fruto de la civilización —recordemos que es la idea que establece Elias, aunque nuestro autor también reconoce que existe una disponibilidad para ello en nuestra propia constitución psicobiológica—, la auto-inhibición puede ser considerada como algo *natural*, puesto que la tendencia a la auto-regulación puede encontrarse en la propia naturaleza, también en la naturaleza humana. Apunta así el sinsentido de la idea de crecimiento ilimitado, que no sería más que una metáfora ingenua del deseo de inmoralidad:

Self-inhibition was certainly not invented by civilization and then subsequently imposed upon instinct. Quite the opposite is true. Nature itself is self-regulatory. Trees do not continue to grow to the point of

touching the sky. And for a great deal of time, human beings quite naturally offered a series of similar examples of this need for limits. Limits were given a place in the commandments of pre-modern religion, and surely they are present in music. (...) Even in the twenty-first century, the new born child and the animals whose instincts have been allowed to remain intact —animals which rank as anything more than pets— will not run the risk of over-eating. Civilization alone has toppled the hierarchy of the instincts and sent awry their principles of self-regulation. We have invented excess food and excess nausea as a way of attempting to appropriate the endless beatitude that rightfully belongs to the gods. Growth, which by now we believe to be life itself, is but one of its possible metaphors; and endless growth is nothing more than an ingenuous metaphor of immortality (Zoja, 1995, p. 12).

A dichas reflexiones habría que añadir algunas noticias no tan buenas en lo que respecta a la psicología humana. Por ejemplo, aquello que los psicólogos denominan “aversión a la pérdida”:

En determinadas situaciones el miedo a perder algo puede ser una motivación mucho más poderosa que la esperanza de ganar algo, en parte porque una vez que poseemos algo (un objeto, un valor ético, etc.) empezamos a valorarlo mucho más. (...) La aversión a la pérdida también influye en nuestras decisiones sobre el estilo de vida. Aumentar el consumo cuando las personas tienen dinero para ello es psicológicamente muy sencillo. Reducir de cualquier manera significativa (por ejemplo, mudarse a una casa más pequeña o reducir la cantidad de electrodomésticos que uno tiene) parece doloroso, incluso cuando en el pasado esa persona haya sido completamente feliz con un nivel más bajo de consumo (Cooney, 2015, p. 58 y 59, recogido de Riechmann et al, 2018, p. 144).

Con la necesidad de recuperar la *noción de lo suficiente* nos referimos a la importancia clave del factor subjetivo para una sensata transición ecosocial, a la relevancia del ámbito de la cultura social y la conciencia individual, al *ethos* y al *habitus*, a las instituciones y nociones psico-culturales que a partir de ahora moldeen los grupos humanos, la sociedad en su conjunto y las formas de vida de los individuos. Es decir, nos referimos a la infraestructura cultural y psicosocial de una sociedad dada. Porque, como bien señala Riechmann, ahí reside buena parte del problema de fondo: “el desarrollo sostenible no se ha traducido en una ética como un cuerpo de normas de conducta que reorienta los procesos económicos y políticos hacia una nueva racionalidad social y hacia formas sustentables de producción y de vida” (Riechmann y Abelda, 2004:17).

Desde 1973 el economista ecológico estadounidense Herman Daly viene proponiendo la *economía de estado estacionario*; en Europa, la formulación más política de *décroissance* (decrecimiento) parece estar echando raíces en estas dos primeras décadas del siglo;

también es similar la idea de *prosperidad sin crecimiento* de Tim Jackson en Inglaterra, y la *simplicidad voluntaria* de Ted Trainer en Australia; en Alemania lo llaman *Post-Wachstum*, post-crecimiento (Martínez Alier, 2015). Todos estos planteamientos hacen referencia a la necesidad de la autocontención<sup>47</sup>.

Desde la consciencia de los desafíos presentes y futuros, nos parece especialmente interesante la nueva propuesta denominada *decrecimiento* (D'Alisa et al, 2015; Kallis et al, 2018), como una corriente de pensamiento que postula la disminución controlada de la producción económica con el objeto de adecuarla a los límites biofísicos y crear nuevas relaciones equilibradas entre los seres humanos. Es una mirada que rechaza el productivismo y se ubica en una reflexión más amplia sobre la bioeconomía y el post-desarrollo. Propone un cambio radical no solo del sistema socioeconómico, sino también de los modos de vida consumistas, entre otras razones porque el modo de vida occidental muestra grandes limitaciones para producir bienestar y satisfacción vital (felicidad o bienestar subjetivo). La verdadera salida sostenible es aquella que plantea que decrezcan significativamente las naciones y sectores ricos y opulentos, para que disminuya la presión global sobre la biosfera y también para que las naciones y sectores más desfavorecidos puedan crecer en términos materiales (sin que ello suponga incurrir en insostenibilidad). Por tanto, el reto para amplios sectores consistiría en *vivir mejor con menos*.

La propuesta decrecentista es en nuestra opinión tan sensata como provocativa, y herética hasta el extremo, en la medida en que dicha propuesta sí golpea en la línea de flotación de la lógica sistémica: la idea de crecimiento continuo. Es, al mismo tiempo, tan razonable como de difícil asunción por las mayorías sociales.

Esta propuesta se hace eco, entre otras cosas, de la insatisfacción presente en la abundancia, o incluso derivada de ella. A pesar de que la promesa fundamental de nuestra sociedad reza que el consumo y la búsqueda de placer personal son el camino más directo al bienestar (base de la racionalidad económica convencional), el bienestar humano y la calidad de vida parecen tener mucha relación con todo aquello que no admite una transacción monetaria, con todo aquello que no puede comprarse en ninguna tienda: la calidad de las relaciones sociales, el cuidado mutuo, el grado de confianza en las instituciones, la estabilidad familiar, las actitudes altruistas (los estudios científicos indican que hay más bienestar en el altruismo que en el hedonismo), la genética, la amistad, poseer un sentido de finalidad en la vida, o la fortaleza de la comunidad. Son muchos los estudios que apuntan en la misma dirección: a partir de cierto umbral, el crecimiento económico no crea bienestar (incluso al contrario).

---

<sup>47</sup> Como botón de muestra de la notable extensión de estos postulados, el 16 de septiembre de 2018, 238 académicos firmaban un artículo publicado en *The Guardian*, en el que reclamaban a la Unión Europea un plan para un futuro de pos-crecimiento en el que, por encima del PIB, fueran prioritarios el bienestar humano y ecológico. Véase: <https://www.theguardian.com/politics/2018/sep/16/the-eu-needs-a-stability-and-wellbeing-pact-not-more-growth>

Esta cuestión revela algo importante: aunque las previsiones que hemos lanzado en estas líneas no se cumplieran —es decir, aunque no existieran límites biofísicos, aunque contásemos con los recursos de varios planetas y pudiera crecerse de manera más o menos ilimitada— seguiría siendo más que pertinente construir las sociedades humanas y la vida de los propios individuos en base a otros criterios que no pasen por el crecimiento continuo del PIB, puesto que la ecuación humana no parece resolverse a golpe de acumulación material.

Por otro lado, pensamos que la idea de *simplicidad voluntaria* también merece una especial mención<sup>48</sup>. La idea a favor de la simplicidad ha sido defendida por motivos distintos, de carácter personal, social, humanitario, político o ecológico. Siguiendo a Alexander (2015), puede definirse como “un estilo de vida que implica minimizar conscientemente el consumo derrochador e intensivo en recursos”, pero al mismo tiempo supone reimaginar “la buena vida”, de modo que se adopta un nivel material de vida suficiente “a cambio de más tiempo y libertad para perseguir otras metas vitales, tales como compromisos comunitarios o sociales, más tiempo con la familia, proyectos artísticos o intelectuales, producción doméstica, empleo más gratificante, participación política, exploración espiritual, relajación, búsqueda del placer, etcétera” (Alexander, 2015, p. 212). Es decir, se puede consumir la cuota equitativa de naturaleza que nos corresponde y, al mismo tiempo, construir vidas llenas de sentido, libres y felices.

Nos recuerda Alexander que el término fue acuñado en 1936 por el filósofo social Richard Gregg, pero es obvio que la historia está repleta de testimonios en esa dirección: Siddhartha Gautama (Buda) y el Camino Medio de autodisciplina meditativa (en realidad, en todas las grandes tradiciones religiosas y espirituales se pone en valor la vida materialmente simple, así como en muchas tradiciones de sabiduría de los pueblos indígenas); los grandes filósofos de las antiguas Grecia y Roma —los cínicos y los estoicos<sup>49</sup>—; el filósofo chino Lao-Tsé, con su sentencia de que “es rico quien sabe que tiene suficiente”; la era victoriana en Inglaterra, con la obra de “moralistas” como John Ruskin y William Morris; los bohemios europeos que apostaron por la vida simple a favor de su arte y del placer; los múltiples grupos religiosos —los amish, los monjes trapenses y los cuáqueros, por ejemplo—; pensadores norteamericanos como Thoreau, Waldo y el mismo Benjamin Franklin; grandes figuras del siglo XX como Ghandi, Lenin, Tolstoi y la Madre Teresa; las contraculturas norteamericanas y europeas de las décadas de 1960 y 1970 del siglo pasado, desde opciones anticonsumistas y ecologistas; o los movimientos más recientes de Ciudades en Transición, de Permacultura y de Ecoaldeas<sup>50</sup>.

---

<sup>48</sup> El Simplicity Institute, ubicado en Australia, constituye un interesante núcleo de irradiación de esta idea (<http://simplicityinstitute.org/>).

<sup>49</sup> Más comedidos que los cínicos, defensores de una vida de pobreza, los estoicos propusieron una vida de moderación disciplinada y razonada (no de pobreza), aduciendo que aunque “la gente no puede estar siempre controlando cuánta riqueza y fama terrenales alcanzan”, sí pueden “controlar las actitudes que adoptan en relación a tales cosas” (Alexander, 2015, p. 213).

<sup>50</sup> Para profundizar en las distintas propuestas a favor de la vida simple que se han dado a lo largo de la historia, véase Alexander y McLeod (2014).

Convenimos con Alexander en que la perspectiva puramente macroeconómica del decrecimiento —como proceso de contracción planificada— necesita de una “cultura política del vivir con sencillez” (Alexander, 2015, p. 215). De hecho, el decrecimiento y otras ideas que apuntan hacia sociedades justas y ecológicamente sostenibles dependen de un suelo cultural compuesto de prácticas y valores ligados a la simplicidad (a poder ser, una simplicidad llevada a cabo voluntariamente, aunque podría ser impuesta por la recesión o el colapso).

En una línea muy similar, Satish Kumar —fundador y director del programa del centro internacional para estudios de ecología Schumacher College— habla de “simplicidad elegante”. Aclara que no equivale a pobreza (material), escasez, penuria, sacrificio o incluso renuncia a una vida confortable, sino que se trata de reducir las posesiones y potenciar el confort: “es la aceptación voluntaria de los límites” (Kumar, 2018, p. 49). Además, la define no solo en lo material, sino que también en la línea de pensamiento y acción gandhianas, es decir, como manifestación de la justicia social (en el sentido de que el estilo de vida consumista requiere la explotación de otros humanos y la naturaleza):

La simplicidad no se limita a reducir nuestras posesiones materiales. También es necesario que cultivemos la simplicidad de espíritu. Es más fácil sacrificar nuestro batiburrillo material que desprendernos de nuestro bagaje psicológico. El orgullo, el ego, el temor y la ira abarrotan nuestras almas y mentes de la misma manera en que montones de ropa, muebles y demás enseres abarrotan nuestros hogares. (...) La simplicidad elegante es a la vez un sendero espiritual y un estilo práctico de vida. (...) Con simplicidad exterior y simplicidad interior podremos vivir una vida de estabilidad ecológica, realización espiritual y justicia social (Kumar, 2018, p. 10-11).

En opinión de Kumar, lo opuesto a un estado mental simple es la ambición de renombre, fama o poder, es decir, las exigencias y expectativas del ego que complican nuestras mentes y nuestras vidas:

La naturaleza nos puede enseñar simplicidad (...). El árbol no es ambicioso, un árbol no aspira a ser algo diferente a lo que es... (...) No necesita ser más o menos. Sea lo que sea, lo es. En nuestras vidas, nosotros también podemos ser nosotros mismos; sin ambición, ansiedad, ego o deseo. Sin empeñarnos en ser algo que no somos. (...) La conciencia de sí mismo, la autoaceptación y la autovaloración son parte de una vida sencilla (Kumar, 2018, p. 50-52).

En ese camino, la meditación es la medicina para la mente<sup>51</sup>, puesto que “comprendemos que las causas de nuestra crisis interior son el ego, la ambición, el afán de control, nuestro

---

<sup>51</sup> Meditación y medicina, ambas provienen etimológicamente de la raíz latina *meditari*, que significa prestar atención (Kumar, 2018, p. 124).



apego a las posesiones materiales o intelectuales, y también nuestra sed de poder, posición, dinero y estatus” (Kumar, 2018, p. 124).

Esa línea que subraya el camino hacia la simplicidad a través del mindfulness y, en general, a través de la atención deliberada, ha sido profundizada por Mark Burch.

Todas las formulaciones mencionadas —economía de estado estacionario, prosperidad sin crecimiento, simplicidad voluntaria, decrecimiento— plantean la urgente necesidad de que nuestras sociedades comiencen a consumir menos energía y materiales y a producir menos desechos, reduciendo así la escala física de la economía para hacerla compatible con los límites biofísicos del planeta. Todo ello, planteando al mismo tiempo otros principios de organización social no basados en las necesidades del mercado, sino en el cuidado de las personas, la autonomía, la convivialidad o la reciprocidad. Es decir, la disminución en lo material requiere ser acompañada de un notable aumento de lo social: las relaciones sociales, los cuidados mutuos, la cercanía, y el interés por la vida pública. Esto es, un énfasis en los *bienes relacionales*, en la importancia de las emociones y en la sostenibilidad de la vida (como señala el pensamiento ecofeminista), todo ello acompañado de una profunda redefinición del bienestar individual y social. Son estas dimensiones las que, lejos de ser limitantes, parecen enriquecer la vida, lo sabemos al menos desde la investigación sobre la “paradoja de Easterlin” (1974) y los estudios más recientes sobre la felicidad subjetiva (Ryan y Dziurawiec, 2006): a partir de cierto umbral, el incremento del nivel de ingresos apenas proporciona más bienestar (véase Max-Neef, 1995). Se trataría, por tanto, de que cambien las mentalidades, los hábitos cotidianos e institucionales a nivel micro-sociológico, “de modo que las personas deriven su satisfacción interaccional no de rituales congruentes o al servicio del actual sistema de acumulación, sino de prácticas sostenibles, individualmente realizadoras y socialmente emancipatorias” (Iranzo, 2015, p. 13).

Las políticas neoliberales de las últimas décadas, y en especial a partir de la gran recesión de 2008, han enarbolado la bandera de la austeridad, entendida como desmantelamiento del Estado del bienestar, recortes de derechos sociales, precarización y, en general, disminución del nivel de vida. Todo ello refuerza la creencia de que el tránsito de la abundancia a la escasez está indefectiblemente vinculada al empeoramiento de la vida. Ello hace muy difícil preconizar el otro tipo de austeridad y sobriedad que proviene del ecologismo y de otras posiciones antiproduccionistas y anticonsumistas. La autocontención que la humanidad debiera imponerse a sí misma para reducir su elevada huella ecológica es, en lo fundamental, una mala noticia. No obstante, desde las formulaciones alternativas que estamos mencionando —como el decrecimiento y la simplicidad voluntaria— no se plantea una antinomia entre tener menos y el sentimiento de satisfacción vital. Incluso al contrario. Se trata no tanto de una *felicidad hedónica* a corto plazo —consecución de deseos y necesidades—, sino de una *felicidad eudaimónica* más a largo plazo, es decir, aquella ligada a dar sentido, significado y propósito a la vida de una persona, en ciertas formulaciones más vinculada a la autorrealización (lo cual no requiere de un elevado nivel material de vida). Si la felicidad y el bienestar subjetivo están tan ligados a que exista una buena correspondencia entre lo que uno es y lo que uno quiere ser (Azkarraga, 2009, 186-

193), se requieren dos características que difícilmente se encontrarán en la lógica del mercado (si acaso, se encontrarán más fácilmente cuanto más lejos de dicha lógica): autoaceptación y cierta armonía entre expectativas y logros.

En una línea similar, señalaba el investigador del Instituto Wuppertal Manfred Linz, que “el bienestar es el compuesto de tres elementos: riqueza en bienes, riqueza en tiempo y riqueza relacional” (Linz, 2007, p. 6). O por decirlo con Epicuro, “si quieres hacer rico a Pitocles, no aumentes sus riquezas sino limita sus deseos” (citado en Riechmann, 2015, p. 294). El refranero popular también señala que “no es rico el que mucho tiene, sino el que poco desea”. No se trata de minusvalorar la importancia de disponer de bienes y servicios suficientes para la vida, es necesario contar con un nivel básico de seguridad para tener una vida satisfactoria. Y Occidente ha logrado una alta capacidad adquisitiva y seguridad vital para amplias capas de la población (el llamado Estado del bienestar, en el que son las instituciones sociales que financian el conjunto de los contribuyentes las que garantizan la seguridad individual de cada ciudadano).

Así las cosas, en el debate sobre la sostenibilidad, la reflexión sobre la naturaleza humana probablemente es *lo* fundamental. Es obvio que la transición hacia la sostenibilidad conlleva no solo cambios sustanciales en la organización social, sino un profundo replanteamiento de cuál es la buena vida, una revisión exigente de los actuales modos de ser y estar en el mundo. Una especie de *conversión religiosa* podría señalar muy bien lo que se requiere para el futuro; una conversión en la dirección de la frugalidad, la autolimitación y la autocontención. Así lo expresaba el filósofo marxista Manuel Sacristán:

Todos estos problemas tienen un denominador común, que es la transformación de la vida cotidiana y de la consciencia de la vida cotidiana. Un sujeto que no sea ni opresor de la mujer, ni violento culturalmente, ni destructor de la naturaleza, no nos engañemos, es un individuo que tiene que haber sufrido un cambio importante. Si les parece, para llamarles la atención, aunque sea un poco provocador: tiene que ser un individuo que haya experimentado lo que en las tradiciones religiosas se llamaba una conversión (Sacristán, 2005, p. 139).

A decir verdad, la proclama de un cambio psico-cultural profundo no es algo nuevo, son muchos los que han insistido en este aspecto en el seno del pensamiento que podríamos llamar emancipador o humanista. Tomemos como ejemplo a un pensador contemporáneo como Edgar Morin para señalar el cambio de paradigma que requerirían nuestras sociedades y, con ello, el profundo cambio de orientación que se requiere en los individuos:

“cuando un sistema es incapaz de resolver sus problemas vitales por sí mismo, se degrada, se desintegra, a no ser que esté en condiciones de originar un metasistema capaz de hacerlo y, entonces, se metamorfosea (...) Hay que promover, de manera desmundializadora, la alimentación de proximidad, los artesanos de proximidad, los comercios de proximidad, las

huertas periurbanas, las comunidades locales y regionales (...) el objetivo ya no es fundamentalmente el desarrollo de los bienes materiales, la eficacia, la rentabilidad y lo calculable, sino el retorno de cada uno a sus necesidades interiores, el gran regreso a la vida interior y a la primacía de la comprensión del prójimo, el amor y la amistad” (Morin, 2010).

La necesidad de construir otras formas de orientarse en la vida viene siendo reivindicada desde múltiples tradiciones religiosas, filosóficas o de pensamiento. Los jain lo llaman *aparigraha* desde hace miles de años en la India; es la *eudaimonia* de Aristóteles; o el *sumak kawsay* en quechua. La idea de vivir con lo que es suficiente para una vida buena, desligando el florecimiento de las propias capacidades de la constante acumulación de posesiones.

Uno de los problemas de este tipo de planteamientos, tanto de las grandes tradiciones religiosas o filosóficas como de los planteamientos más recientes, reside en que muchos de ellos tienden a deslizarse hacia una perspectiva individual (reducción de la avidez consumista), relajando su visión en lo que se refiere a los necesarios *cambios estructurales*. De similar manera, conceptos como “consumo responsable” o “consumo sostenible” se plantean como opciones personales ligadas a un determinado estilo de vida. Se convierten así en conceptos cuidadosamente alejados de cualquier regulación normativa que restrinja la soberanía del ciudadano como consumidor.

Una mirada más sociológica nos informa de que la reproducción ampliada del capitalismo se produce, entre otras cosas, gracias a los mecanismos institucionales que señala el teórico del decrecimiento Serge Latouche: el crédito, la publicidad y la obsolescencia programada. Sin la revisión profunda de esos grandes mecanismos estructurales institucionalizados, sin una revisión profunda de la máquina productiva y de las relaciones sociales, difícilmente se encontrará ninguna solución verdadera.

No obstante, tampoco una visión exclusivamente estructural o institucional constituye una solución suficiente. Las soluciones verdaderas tampoco llegarán sin un cambio en los valores y una transformación profunda de las subjetividades, las sensibilidades y las conductas. Nos hacemos eco del viejo Marcuse y su dilema, cuando señalaba que el marxismo había descuidado un aspecto fundamental: “una de las condiciones previas a la revolución es un cambio radical en la conciencia y en el inconsciente de los individuos, en su psicología, sus necesidades y aspiraciones”, por lo que “el problema central para mí ha sido siempre saber cómo se puede obtener este cambio radical de los hombres antes del cambio revolucionario de las instituciones de base sociales y políticas” (Marcuse, 1986).

En el marco del capitalismo, que el individuo y las comunidades humanas se pregunten “¿cuánto es suficiente?” es ciertamente herético, al tiempo que es un perfecto sinsentido la afirmación que proclama “menos para vivir mejor”—o el “less is more” de Etzioni (Etzioni, 2013). Sin embargo, la autolimitación parece obligada en un tiempo en el que la acción humana, gracias al enorme poder otorgado por la tecnociencia, posee efectos enormes cada vez más lejos en el espacio y en el tiempo. Los constantes excesos retóricos

sobre la sostenibilidad pocas veces consideran la autolimitación seriamente, los avances se proponen y se producen en aquellos ámbitos que no llegan a cuestionar las reglas del sistema (la exclusiva insistencia en la eficiencia es un ejemplo, a pesar de que tenemos datos incontables sobre la insuficiencia de la eficiencia debido al “efecto rebote”: somos más eficientes pero, en términos globales, el impacto ecológico no deja de crecer). Al contrario, la crisis económica ha generado una atmósfera en la que el crecimiento del PIB se convierte como nunca antes en el gran objetivo social, y la activación económica requiere de un nuevo empuje al consumo en sociedades sobre-endeudadas que necesitan crecer para pagar la deuda.

Así las cosas, el hastío producido por la hueca retórica ambiental es creciente entre quienes son conscientes de los enormes riesgos de destruir la base biofísica que sostienen nuestras sociedades, puesto que, lejos de disminuir, los impactos ecológicos de nuestras economías y formas de vida continúan creciendo. Hoy sabemos que no podemos seguir contando con la estrategia de la *eficiencia* o la *desmaterialización*, enfocar la sostenibilidad con rigor requiere aceptar que la limitación y reducción de la escala de la producción y el consumo se han hecho inevitables para una humanidad cuya huella ecológica está por encima de la capacidad de carga del planeta. El reto consistiría en provocar una transición voluntaria, suave y equitativa hacia un régimen de menor producción y consumo<sup>52</sup>. Nos referimos en primera instancia, claro está, al descenso de las sociedades más insostenibles y de las élites globales, pero sin perder de vista el hecho de que también la huella ecológica de la clase media global está por encima de sus posibilidades físicas (cuando sabemos que nuestro nivel de consumo no es generalizable, “tener más” deja de ser un derecho para convertirse en un privilegio, como bien señala Yayo Herrero).

Jorge Riechmann, cuya prolífica producción intelectual se centra en el violento choque de las sociedades capitalistas industriales avanzadas contra los límites biofísicos del planeta, es uno de los autores que más ha insistido en la idea de que *no hay sostenibilidad sin autocontención*; es decir, en la necesidad de salirse del espejismo de la tecnología prometeica o la tecnolatría (la fe en que la tecnociencia nos sacará del atolladero) y del espejismo de la mercadotría (la fe en que las soluciones vengan de profundizar en lógica de mercado), para construir una ética del buen vivir y una cultura de la suficiencia. Su obra contiene una pentalogía de la autocontención (2004, 2005a, 2005b, 2006 y 2009); además de una más reciente trilogía de la autoconstrucción (2012, 2015 y 2017), donde explora la transformación cultural que necesitamos y el sentido de la vida en lo que denomina “el Siglo de la Gran Prueba”. En realidad, la obra de este autor en sí misma requeriría un amplísimo apartado, pero aquí nos limitaremos a señalar algunos de sus principales argumentos. Para este autor, en términos socio-ecológicos es más que

---

<sup>52</sup> La cuestión de la equidad e igualdad merece un comentario expreso, puesto que difícilmente se producirá una transición ordenada si ésta no está profundamente enraizada en políticas altamente igualitarias. Ecología e igualdad deberán ir de la mano, o simplemente no irán. Para una lectura sobre la importancia que la igualdad tiene en la construcción de sociedades sanas y sobre las lacerantes consecuencias psicológicas (índices de enfermedad mental, estrés, ansiedad, depresión, etc.) de las desigualdades materiales, véase el interesante y reciente trabajo de Wilkinson y Pickett (2019).

probable que estemos ya en el punto de no retorno, sin posibilidades de detener el ecocidio, y el ecocidio conllevaría el genocidio, de ahí que se refiera al Siglo de la Gran Prueba.

Más allá del marketing medioambiental y de la “cháchara verde”, en opinión de Riechmann las verdaderas soluciones requerirían una inteligente articulación entre las transformaciones institucionales y psico-culturales: un nuevo marco político —ecosocialista, no para impugnar el conjunto de la sociedad industrial, sino para construir una sociedad industrial ecosocialista— y un nuevo marco moral —fundamentado en la autocontención—. Necesitaríamos una “contracción de emergencia de corte anticapitalista e igualitaria, ecosocialista y ecofeminista” (Riechmann et al, 2018, p. 52). Si se quisiera una verdadera sustentabilidad ecológica acompañada de justicia (evitando así el genocidio de una mayoría de la humanidad), las sociedades ricas como la nuestra debieran experimentar una contracción en el uso de energía y materiales en nueve décimas partes aproximadamente (Riechmann et al, 2018, p. 54). Es decir, la salida no genocida pasaría por un decrecimiento rápido, organizado y coordinado a escala mundial, tanto si lo miramos desde la arista del calentamiento global como desde la perspectiva de la crisis energética<sup>53</sup>. Sería algo así como la meritoria y rara estrategia que siguió el imperio bizantino en el siglo VII como sociedad compleja (muy lejos del triste final romano), una estrategia que Tainter denomino de “simplificación sistemática”.

Opina Riechmann que es probable que ya sea demasiado tarde, no porque técnicamente no sea posible, sino porque los asuntos políticos y morales están muy lejos de ir en la dirección mencionada.

Lo ecológicamente necesario es cultural y políticamente imposible. Y lo políticamente posible no sale de la trayectoria mortal en la que nos hallamos: ecocidio más genocidio. Lo que tiene potencial de mayorías no nos saca del atolladero ecológico. (Es el modelo del borracho buscando las llaves bajo la farola, en el chiste). Y lo que nos sacaría del atolladero ecológico no tiene potencial de mayorías (Riechmann, 2019b).

No parece que las cosas vayan en la dirección de una reestructuración completa de la economía, la cultura, la sociedad y la política, con el objeto de satisfacer las necesidades básicas de todos dentro de los límites ambientales globales. La transformación revolucionaria ni está ni se le espera, entre otras cosas porque las grandes mayorías ven en tal proceso una experiencia intolerable de empobrecimiento y una pérdida dolorosa del bienestar capitalista. Ni siquiera los movimientos socialistas están con una *idea no fosilista de la liberación*. Por tanto, quedaría fracasar lo mejor posible, puesto que hay diversas formas de fracasar. Se trataría de adaptarse de la mejor manera al colapso que

---

<sup>53</sup> En base a las investigaciones y cálculos que han realizado Jennie Moore y William E. Rees, revela Riechmann detalles interesantes de esa contracción: si siguiéramos criterios de justicia planetaria, nos correspondería viajar de Madrid a Santa Cruz de Tenerife una vez cada 31 años y medio (dos veces en la vida); el viaje transatlántico en avión solo una vez en la vida... (Riechman et al, 2018, p. 59, nota de página número 34).

está por venir, construyendo enclaves de resistencia. Ya no se trataría de evitar el colapso, sino la barbarización social asociada al mismo (un duro proceso de descivilización, en términos eliasianos). Aún más, señala Riechmann que “si amamos a la humanidad y a la vida, en cierta forma no podemos más que desear el derrumbe inmediato del sistema, un colapso rápido” (Riechmann et al, 2018, p. 151), debido a la imposibilidad de su transformación revolucionaria<sup>54</sup>.

Para ello, dice Riechmann algo tan radical como sensato: necesitamos transitar desde una cultura de la ‘hybris’ a una cultura de la autocontención, enfrentando de raíz la cultura actual que no es sino la peor cultura (mayoritaria) posible. Pero, atención, “no es un asunto de autoayuda, es un asunto de luchas sociales” (2015, p. 121). Sempere apunta en esa misma dirección “política” (Sempere, 2008): una *cultura de la suficiencia* no se centra sólo en el descenso de los consumos finales de las personas, es decir, no se trata sólo de mera autocontención individual y frugalidad personal, como si los consumos individuales no tuvieran nada que ver con los complejos sistemas sociotécnicos que hemos desarrollado; los actos individuales de autocontención, de escasa eficacia por sí mismos, necesitan ser arropados por la *coerción institucional* a la altura de la urgencia de los problemas —medidas de la administración pública que primen el interés general por encima del individual, como por ejemplo la prohibición del automóvil privado en determinados ámbitos y la mejora del servicio de los vehículos públicos— y políticas que tiendan hacia la simplificación del entero metabolismo socionatural. Por tanto, no es (solo) cuestión de civismo individual, se requiere de acción colectiva, social y política capaz de reorganizar el entero metabolismo socionatural, interviniendo a la vez en el modelo productivo, económico y ecológico.

Ubicando la cuestión en ese marco político y social, según Riechmann se trataría de una nueva auto-construcción político-moral, un descentramiento y transformación del yo, una mitigación de la egocentricidad, una conversión como “epistrophe” —que significa “cambio de orientación” y recoge la idea de retorno, tanto al origen como a uno mismo— y “metanoia” —que significa “cambio de pensamiento” y hace alusión a la idea de mutación y renacimiento— (Riechmann, 2015). Se trata de “autolimitarse para dejar existir al otro (humano y no humano)” (Riechmann et al., 2018, p. 70).

Deberíamos ser conscientes de que *sin un movimiento de autolimitación radical*, no hay salida posible (salida decente quiero decir) a las aporías ético-políticas de nuestro tiempo. Pero toda nuestra cultura sigue fijada en

---

<sup>54</sup> Riechmann habla de que el “apocalipsis antropogénico” puede producirse de forma rápida, en un plazo de lustros, o de forma más lenta, en plazo de decenios. La primera opción (colapso rápido) se daría a consecuencia de fenómenos como la crisis energética (pico del petróleo), la crisis de la deuda, la degradación político-social, etc. La segunda, a consecuencia de la crisis climática y la destrucción de ecosistemas y de la biodiversidad. Aunque siendo preferible el primer escenario —ya que dejaría un medio natural menos devastado e imprescindible para las siguientes generaciones y para las otras especies—, señala Riechmann que probablemente tenga lugar el segundo escenario, lento a escala humana (aunque muy rápido a escala histórica), materializado en distintos momentos según las geografías, y con efectos sociales devastadores (Riechmann et al, 2018, p. 152). El gran determinante de la historia humana habrá sido la *desacumulación del carbono fósil* (las cantidades de combustibles fósiles en la geosfera y los niveles de dióxido de carbono en la atmósfera).

el “modo expansión”... ¿Cómo pensar lo humano no (o no sólo) como potencia vital que se expande, por donde Spinoza conectaría con Elon Musk, sino como vida ascética que se autocontiene? Autocontención para dejar existir al otro, ascesis como dimensión filosófica fundamental (Riechmann *et al.*, 2018, p. 74)

Emilio Santiago Muiño, estudioso y activista en cuestiones ecosociales, establece el mismo esquema interpretativo de Riechmann en su excelente y premiado ensayo *Rutas sin mapa. Horizontes de transición ecosocial* (2016). Un esquema cuyos puntales pueden ser los que siguen:

- la humanidad lleva ya más de tres décadas viviendo por encima de las posibilidades ecosistémicas globales;
- el tópico del cambio personal funciona ampliamente en nuestras sociedades neoliberales, pero resulta insignificante a la hora de acometer cambios estructurales, éstos requieren necesariamente de una eficaz acción colectiva;
- no basta con formular la sostenibilidad como problema técnico, hay que enmarcarlo en un marco moral concreto que tiene correlación con un proyecto político (poscapitalista);
- estamos ya colapsando y la crisis socioecológica no tiene solución en sentido fuerte, de forma que el golpe contra los límites biofísicos será muy duro (la segunda mitad del siglo XXI podría visualizarse con la imagen de dictaduras ecofascistas combinadas con una gran favelización mundial, y archipiélagos bunkerizados de bienestar en un entorno de barbarie humana);
- la misión debiera centrarse en redirigir el colapso hacia la simplificación sistémica (a través de estrategias duales, es decir, la combinación de toma del poder y autogestión comunitaria local) y después adoptar otro patrón civilizatorio con una economía altamente socializada y de estado estacionario.

En este panorama que nos parece tan desolador como realista, opina el autor que “la autolimitación es la cuestión ético-política por excelencia” en el siglo XXI, de manera que tanto la sostenibilidad ecológica como la paz y la estabilidad social “dependerán de ser capaces de asumir, tanto personal como colectivamente, *una experiencia de lo suficiente que se ajusta y deje espacio a los demás*” (Santiago Muiño, 2016, p. 119).

En efecto, para evitar una sostenibilidad que solo sea cosmética, se requiere de un potente y masivo movimiento cultural de autolimitación. A pesar de que no todas las clases sociales tienen la misma responsabilidad, “todos los habitantes del capitalismo desarrollado hemos vivido por encima de las posibilidades energéticas y materiales de nuestro planeta” y “un futuro viable y a la vez humano es un futuro que pasa,

necesariamente, por purgar décadas y siglos de empacho con una buena dosis de contención y renuncia” (Santiago Muiño, 2016, p. 129). Rescatando el espíritu de los situacionistas, el objetivo del proyecto emancipatorio no es asegurar la supervivencia, sino fomentar la vida en plenitud: “Ser capaces de construir una idea de vida buena, incluso de vida en plenitud, en un escenario de contracción de nuestro metabolismo económico es, exactamente, *la disputa que determinará el futuro del mundo*” (2016, p. 131). Por decirlo con Riechmann, “si en una fase de descenso energético (y contracción del producto social) insisto en mi bienestar y mis derechos (ya sean individuales o de un colectivo), lo haré muchas veces a costa de otros individuos y colectivos...” (Riechmann et al, 2018, p. 67-68). Es decir, la retórica de los derechos, que tanto gusta a las izquierdas, nos abocaría a intensificar el “modo de vida imperial” al que hacen referencia Alberto Acosta y Ulrich Brand<sup>55</sup>; no solo en el caso de las clases dominantes, sino en lo que se refiere a casi toda la población en los países enriquecidos<sup>56</sup>. “Más derechos y menos recursos es una fórmula conflictiva”, y “una receta impracticable”, advertía Ernst Garcia (2015, p. 35).

La desmesura es para muchos la clave fundamental del sistema que habitamos y nos habita, “rechazar cualquier límite, transgredir, parece haberse convertido en el único ideal moral de una sobremodernidad en crisis” (Latouche, 2014, p. 119). Frente a ello, también se alzan otras voces de procedencias y sensibilidades algo distintas a las ya mencionadas. El monje benedictino y reconocido líder espiritual Anselm Grün se refiere a cómo “volver a aprender hoy a vivir mesuradamente con nosotros mismos, con los demás y con la naturaleza” (Grün, 2016, p. 11), señalando que el carácter egocentrado es especialmente acentuado en las personas que en su infancia han experimentado el abandono, desde una perspectiva que rezuma cierto efluvio adleriano (la *psicología individual* que creó Alfred Adler en base a la búsqueda egocéntrica del poder y el eje del complejo de superioridad/inferioridad):

La causa de que siempre queramos ser algo especial es con frecuencia la experiencia de abandono. Si en la infancia vivimos esta experiencia, el alma reacciona luego con narcisismo. Gira sin parar alrededor de sus propios deseos y necesidades. Y el alma elabora una estrategia para que el abandono no le resulte doloroso. Esta estrategia consiste en la grandiosidad (...) Esta desmesura en lo que nos permitimos en ropa, coches, vacaciones, etc., está relacionada siempre con un complejo de inferioridad. Puesto que no queremos sentirnos inferiores, tenemos que seguir el ritmo de los demás

---

<sup>55</sup> Dicen estos autores: “El modo de vida del Norte global es imperial, pues—asegurado por medios jurídicos, políticos o militares, y empujado por los intereses del capital en su acumulación—presupone el acceso ilimitado a recursos naturales, espacio territorial, fuerza laboral y sumideros de contaminación en otros lugares” (Recogido de Riechmann et al, 2018, p. 68).

<sup>56</sup> Ernest Garcia llevó a cabo una investigación en la región valenciana en 2013, y a través de la misma quedó patente la insostenibilidad ecológica (huella de carbono) tanto de los hogares con ingresos superiores a mil euros como de los hogares pobres con ingresos inferiores a mil euros (el estilo de vida del primer grupo requeriría de 2,62 planetas, y el del segundo también de más de dos) (Garcia y Martínez-Iglesias, 2016). Lo cual demuestra que la insostenibilidad no se evapora con la pobreza (a pesar de reducir el consumo y emitir menos carbono a la atmósfera), si no se da un cambio del régimen metabólico.



en las cosas externas. En cambio, si reconocemos nuestros límites, crecemos en autoestima (Grün, 2016, p. 18).

Frente a la desmesura, Grün propone la sostenibilidad en el trato tanto con la naturaleza como con nosotros mismos. En una línea muy similar, el ya mencionado Pierre Rabhi (2017) se refiere a la necesidad de recuperar la “sobriedad feliz”, y lo hace desde la experiencia de quien vivió en su infancia argelina el vertiginoso tránsito desde una austeridad y moderación antiguas a la antropofagia característica de la globalización.

Por su parte, el psicólogo italiano Paolo Legrenzi ha reflexionado sobre la actitud frugal y hasta qué punto ésta resulta una buena compañera de vida:

Cuando estamos obligados a dejar cosas por el camino, porque no caben en una maleta que se va reduciendo cada vez más, el recorrido y el consecuente abandono progresivo de nuestras propiedades resulta muy doloroso. La maleta que mantenemos semivacía, en cambio, nos deja una amplia libertad de acción (...) La frugalidad garantiza que la maleta no esté nunca repleta (Legrenzi, 2016, p. 29).

La fórmula del menos —menos cosas en la maleta— se convierte en más —más libertad de acción—. La frugalidad preventiva o anticipada al descenso, podría ser un virus ante la probabilidad de barbarización. Se trataría de recuperar la frugalidad espontánea de las civilizaciones campesinas destruidas, dado que “el estilo de vida de los campesinos precisamente tiende a la frugalidad para poder beneficiarse de la libertad de acción”, de manera que se trata de “una tendencia alimentada por la necesidad de ser menos vulnerables ante incertidumbres” (Legrenzi, 2016, p. 33-34).

Legrenzi comenta el simple y elegante experimento que llevó a cabo el psicólogo y estudioso de la personalidad Walter Mischel, a finales de la década de 1960, convertido ya en clásico. Niños de cinco años eran conducidos uno a uno a una habitación en cuya mesa se colocaba un dulce, y se les indicaba que cuando el experimentador volviera, recibirían un dulce más en caso de que no se hubiera comido el primero. Cada niño actuó de manera distinta, posponiendo la satisfacción del deseo (fundamento de la frugalidad) o no haciéndolo. Los estudios longitudinales apuntan a que aquellos que resisten, tienen más éxito en la escuela y en el mundo laboral. No obstante, lo más interesante se deduce del camino adoptado por aquellos niños que consiguen resistir: desvían la atención del dulce con el objeto de posponer el deseo, ni lo tocan ni lo huelen. Tirando del hilo, si el secreto reside en evitar las tentaciones y los cantos de sirena, no parece que economías fundamentadas en la constante acumulación de capital y que para ello requieren de una publicidad masiva y la permanente exacerbación de los deseos, sean los contextos más adecuados para una cultura de la sostenibilidad. Tampoco parecen serlo si el objetivo es el propio ser humano y su satisfacción, puesto que, como ya ha señalado Gilles Lipovetsky, las sociedades consumistas se emparentan con un sistema de estímulos infinitos, de necesidades que intensifican la decepción y la frustración. La sociedad del hiperconsumo es, al mismo tiempo, la sociedad que más ostensiblemente festeja la

felicidad y en la que más falta. Cuanto más se desatan los apetitos de compras más aumentan las insatisfacciones individuales (Lipovetsky, 2007).

Recapitulemos. Para un proceso ordenado necesitamos cambios profundos *ahí fuera*, en las estructuras materiales que cimientan nuestra sociedad, pero también *aquí dentro*: una ética de la sobriedad frente a la cultura de la adicción y la desmesura. Una austeridad compartida que nada tiene que ver con las actuales políticas neoliberales. Sostenibilidad es autocontención, individual y colectiva. Se trata de construir trayectorias vitales de equipaje ligero, no solo en lo material, también en lo que respecta a nuestro agotador y debilitante *deseo de más* (prestigio, dinero, fama, éxito, belleza, poder u objetos). Siguiendo a Mark Burch (2013), la simplicidad es más un estado de conciencia.

Dicho de otro modo, se trata de crear estructuras que distribuyan con justicia y cuiden los sistemas que sostienen la vida, pero también de aumentar la riqueza relacional y *decrecer como individuos deseantes*. Porque, como sostienen Laval y Dardot (2013), la lógica neoliberal no solo ha colonizado las instituciones públicas, también ha penetrado las relaciones personales y nuestra misma interioridad. Las economías de la acumulación infinita del capital para unos pocos necesitaban fabricar psiquismos tan carentes como insaciables y, recalca el filósofo Byung-Chul Han (2016), individuos del hiperrendimiento, autoexplotados, aislados y ansiosos. Agradecemos a Margaret Thatcher su nitidez expositiva cuando aclaró que “la economía es el método, el objetivo es cambiar el alma”. Así, el “siempre más” no solo dinamiza el capitalismo financiero global que habitamos, es también un principio subjetivo que nos habita. Cuidadosamente amplificado, domina nuestra misma intimidad.

Ocho mil millones de personas continuamente masajeadas por el psico-poder del capitalismo global y deseando ilimitadamente es, sencillamente, la autodestrucción a escala planetaria. Por ello necesitamos otras formas más sensatas de ser y estar. Otras modalidades existenciales acordes a la *vía de la simplicidad* que propone el académico y activista Ted Trainer (2017). Otra psicopolítica capaz de alterar las rutinas hedónicas y crear ritos pos-consumistas para una era de pos-crecimiento. Necesitamos otra concepción más madura de bienestar y felicidad. Otra idea sobre qué es tener éxito en la vida, más cercana a nuestras verdaderas necesidades. Una sabia *mutación antropológica* bajo el principio del “con esto me basta” (el cual, ya lo hemos mencionado, operaba ampliamente en las economías pre-industriales), produciendo una radical transformación de nuestros valores y referencias culturales. “Mientras no cambien los dioses, nada ha cambiado”, señalaba sabiamente Rafael Sánchez Ferlosio. Por su lado, el filósofo italiano Franco Berardi (Bifo) identifica el núcleo de la política en esa mutación antropológica, la cual ya no podría fundamentarse en aquellas utopías de la modernidad que se fundaban en la exaltación de la juventud, la agresividad masculina, la batalla, la victoria o la

apropiación violenta, sino en algo que posee connotaciones claramente más femeninas: el gozo de la cooperación y el compartir<sup>57</sup>.

Por su parte, decía el académico y miembro del Post Carbon Institute Nate Hagens que “en realidad lo que afrontamos no es escasez de energía, sino exceso de expectativas” (recogido de Riechmann et al, 2018, p. 125). Sempere se ha referido también a la constante generación de expectativas materiales y la insatisfacción que esto produce:

La sociedad productivista-consumista genera incesantemente expectativas materiales cada vez más altas, lubricando así la tendencia al crecimiento, pero con efectos psicológicos y morales devastadores porque reproducen sin cesar la insatisfacción (que a su vez realimenta el deseo de más cosas). Tenemos que aprender a controlar la formación de nuestras propias expectativas, a adaptarlas a lo que es psíquicamente razonable y ecológicamente posible. La palabra clave en esto es autocontención (Sempere, 2016).

La dimensión psíquico-cultural no es periférica, ocupa el centro mismo del debate sobre la transición ecosocial ordenada y pacífica. Por un lado, para poder materializar algo políticamente, hay que poder representarlo interna y culturalmente. Por otro, pretender cambios sustanciales o tomar el poder político sin considerar ese profundo cambio de conciencia sería un intento estéril e infructuoso. Esa *conversión o renovación existencial* ha de corporeizarse en los individuos, pero es una construcción colectiva y relacional. Es, pues, una tarea *política*, no exenta de la necesidad de construir mayorías sociales que empujen en esa dirección.

Las soluciones tecnológicas serán cruciales, pero el problema no es tecnológico. Se requiere no tanto de innovación y desarrollo tecnológico (que también), sino de estrategias (psico)sociales, culturales, institucionales y educativas (educar para vivir bien con menos). El mayor desafío en relación a la investigación, el desarrollo y la innovación tiene que ver con *cómo provocar una evolución cultural tan compleja como rápida hacia otro paradigma de desarrollo y otras formas de vida no fundamentadas en el consumismo*. Es esa una de las convicciones claves que mueve esta investigación.

Si la tecnología no soluciona el problema, hay que introducir conceptos que están en el corazón de las ciencias humanas y sociales, y particularmente de la reflexión socio-psicológica: condición humana, subjetividad, necesidades, suficiencia, autolimitación, etc. Si hablamos de la transformación de las conductas —en la dirección de la frugalidad, austeridad, autocontención o autolimitación— como un aspecto fundamental para enfrentar los desafíos del siglo XXI, la participación del conocimiento psicológico emerge como una cuestión de primer orden. La cuestión de la condición y subjetividad humanas se revela como prioritaria. Porque, visto desde ahí, la pregunta cambia: no es

---

<sup>57</sup> Véase la entrevista que le realizó Amador Fernández-Savater: [https://www.eldiario.es/interferencias/bifo-sublevacion-afectos\\_6\\_319578060.html](https://www.eldiario.es/interferencias/bifo-sublevacion-afectos_6_319578060.html)

tanto qué mundo dejaremos a las nuevas generaciones, sino qué generaciones dejaremos al mundo.

Elias expuso que mientras las sociedades humanas avanzaban en complejidad, la subjetividad humana avanzaba en autocontrol y autocontención. Ahora se trata de avanzar en autocontención de manera reflexiva y consciente, no por efecto “indirecto” del aumento de complejidad de la organización social. Es más, se trataría de avanzar en autocontención y autocontrol mientras se va produciendo una importante pérdida de complejidad en la organización social y se acortan las cadenas de interdependencia<sup>58</sup>. Esto requiere tomar muy en cuenta las posibilidades de autonomía de la esfera cultural y sus prácticas (prácticas como la meditación), considerando las posibilidades de que dichas prácticas condicionen las relaciones humanas y la organización social. Dicho de otro modo, que la psicogénesis condicione la sociogénesis, en la dirección contraria al planteamiento eliasiano.

### 2.1.3 El sujeto moderno ante la crisis socioecológica: ¿hacia un “proceso de civilización ecológica”?

Cuando decimos que las sociedades occidentales debieran decrecer —y establecer para ello la infraestructura cultural y psicosocial adecuada—, insistamos una vez más: obviamente, las élites más que otros. Porque es obvio que la responsabilidad no es la misma, el consumo de recursos y la emisión de residuos distan mucho de ser iguales en todas las clases sociales, al igual que tampoco es el mismo en todas las naciones. Como bien ha demostrado el escritor y periodista francés Hervé Kempf, son los ricos quienes mayores responsabilidades tienen en la destrucción del planeta, de manera que es la avaricia de unos pocos la que amenaza un planeta que es de todos (Kempf, 2008).

Dicho lo cual, no es menos cierto que el nivel de vida (huella ecológica) de la clase media occidental y global no es generalizable, y por tanto, dicho nivel de vida es más un privilegio que un derecho (cualquier miembro de la clase media consume más recursos per capita de lo que le correspondería si hubiera una distribución global justa de los recursos, y contamina más). Es por ello que el decrecimiento también interpela a esa clase media. Una clase media, señálemoslo nuevamente, que debe pedalear cada día más rápido, asustada y ansiosa por su progresiva entrada en las zonas de incertidumbre y vulnerabilidad social, además de estresada por su vida frenética, y psicológicamente agotada por la presión de la velocidad y la aceleración de la vida cotidiana (en la era de

---

<sup>58</sup> En todo caso, se requiere de una revisión del concepto de complejidad, como bien apunta Sempere (2014b). Quizá sea muy simplista establecer una relación directa entre menos energía, menos complejidad y menos civilización. Los avances técnicos hacen que tal relación no sea tan mecánica. Por ejemplo, señala Sempere, gracias a los avances técnicos en las comunicaciones, podría existir la posibilidad de que se dé una simplificación del metabolismo físico, sin por ello abandonar la *complejidad cultural* y una civilización rica en oportunidades para las personas.

la conexión 24/7, es decir, conectados 24 horas todos los días de la semana, gracias a los nuevos artilugios tecnológicos de la información y la comunicación).

La cuestión es: ¿cómo encarar esa situación? ¿Cómo ayudar a dichas sociedades a recorrer un camino que parece tan difícil y arriesgado? ¿Qué resortes puede ofrecerse para que las psicologías individuales opten por cuestionar la noción “cuanto más mejor” e incorporen otra conducta de vida?<sup>59</sup>

Ya hemos señalado algo esencial: el desafío no es (fundamentalmente) tecnológico, se requiere de una radical transformación cultural y transformación de las conciencias, una “conversión” en la dirección de la frugalidad, la autolimitación y la autocontención.

No acompañar el proceso de decrecimiento y pérdida de complejidad con los necesarios resortes psíquicos, psicosociales y culturales, no acompañar dicho proceso con el necesario cambio de mirada sobre la “buena vida”, significará entrar en un estadio histórico muy complicado, plagado de conflictos de todo tipo y más crudas regresiones civilizatorias. Se trata pues, no solo del decrecimiento a nivel societal, sino también individual. Necesitamos operar con formas de vida que sepan alinearse con la austeridad (compartida) y con el mantenimiento y la celebración de la vida como principio ético fundamental.

Se trata de un enorme vuelco, porque el conjunto de las acciones humanizadoras de los tiempos modernos han versado sobre cómo mejorar el bienestar material de los humanos, bien a través del crecimiento material o bien a través de la distribución de los recursos. Ese ha constituido el gran sueño del progreso moderno: crecer y repartir. La problemática socioecológica nos descabalga bruscamente de tal sueño, y hay que repensarlo casi todo. Se trata de un giro copernicano: necesitamos extender una cultura y una acción en la que las sociedades y sectores acomodados reivindiquen su propio descenso. No basta la denuncia de un orden insostenible y generador de crecientes desigualdades, también se trata de revelarnos contra nosotros mismos.

Hablamos de que, debido tanto a la crisis ecológica como a la injusta distribución de las oportunidades vitales (el 20% de la población mundial consume el 80% de los recursos y las desigualdades siguen en aumento), se requiere llevar a la práctica hasta sus últimas consecuencias la propuesta que hace años lanzara el político socialdemócrata y científico social alemán Peter Glotz, en relación a la izquierda: “La izquierda debe poner en pie una coalición que apele a la solidaridad del mayor número posible de fuertes con los débiles, en contra de sus propios intereses; para los materialistas estrictos, que consideran que la eficacia de los intereses es mayor que la de los ideales, ésta puede parecer una misión paradójica, pero es la misión que hay que realizar en el presente” (Glotz, 1987, p. 21).

Más aún: se requiere de una acción encaminada a frenar, de manera ordenada, consciente y voluntaria, la dinámica de la especie humana en su forma expansiva, transformadora y

---

<sup>59</sup> Cuando nos referimos al “cuanto más mejor” no solo queremos señalar la tendencia acumulativa en lo material (más dinero o bienes), sino más estatus, prestigio, belleza, fama, etc. En suma, más brillo egoico.

subordinante —del resto de organismos vivos—, ganando con ello bienestar social e individual. En una línea similar, indica Joaquim Sempere:

(...) en la transición hacia la sostenibilidad no se puede prometer “prosperidad” (en el sentido convencional) ni a las empresas ni a la población. Aunque se puede prever que algunos sectores económicos se reactivarán (en particular el de energías renovables y de ahorro y eficiencia energética), el crecimiento probablemente ya no será posible, como sostiene un sector creciente de observadores (...). La transición energética necesitaría su propia épica para vencer las inercias y resistencias sociales, así como una “acumulación de conciencia” con escasos precedentes. Más que esta épica, lo previsible es una decadencia material que puede despertar todos los fantasmas de la lucha darwinista de todos contra todos entre poblaciones adictas a una prosperidad consumista —o a una esperanza largamente acariciada de esa prosperidad— cuya posibilidad real se habrá desvanecido (Sempere, 2014a, p.11).

El descenso ordenado, voluntario y pacífico: ¿se trata de una misión paradójica, como apuntaba Glotz? ¿Misión imposible? Probablemente, puesto que el proceso de pérdida de complejidad supondría una acción colectiva dolorosa aplicada sobre sí mismo, ante lo cual parece más factible la acción contra un enemigo externo debidamente construido por las oligarquías hegemónicas. A pesar de lo difícil y quizá improbable de la salida ordenada, cualquier otra alternativa se muestra mucho más dolorosa e inquietante. Lo verdaderamente paradójico es que “la perspectiva de un suicidio colectivo parece bastante menos insoportable que la revisión de nuestras prácticas y que un cambio de modelo” (Latouche, 2014, p. 79).

Hay quien apunta que las resistencias al proyecto de *descenso voluntario* tienen que ver con el propio equipaje genético-biológico de nuestra especie, un equipaje que nos incapacitaría para una respuesta razonable, solidaria e inteligente. Hemos desarrollado una habilidad formidable para encarar el corto plazo, pero nuestra debilidad residiría en diseñar el largo. No parece que estemos bioculturalmente bien preparados para sacrificar el presente (mucho menos bajo la cultura neoliberal), incluso cuando se trata de ganar un futuro mejor. Es mucho más difícil hacerlo cuando el motivo del sacrificio es difuso y dicho motivo sigue siendo cuestionado por varios tipos de negacionismo (destaca especialmente la negación del cambio climático y su origen antropogénico); y también resulta mucho más difícil cuando el sacrificio que se requiere debe ser aceptado como solución (descenso) que alcanza el largo plazo. Todo ello explicaría esa insistente tendencia a mirar hacia otro lado y a seguir bailando mientras la música suena. De hecho, construimos nuestra percepción directamente de nuestra experiencia cotidiana y, a pesar de los pesares, pareciera que todo marcha relativamente bien (a excepción, eso sí, de sobresaltos crecientes en los precios del petróleo y algunos fenómenos climáticos de carácter inusualmente extremo). Por ello, nos encontramos ante una notable incapacidad para articular una respuesta rápida, estratégica y efectiva. Existe cierta *ineptitud cognitiva*.

Con el cambio climático, a modo de ejemplo, la reacción responsable no puede ser confiada al miedo que produce la muerte física de los individuos (D'Andrea, 2010), porque, aunque se estima que el cambio climático está produciendo ya millones de muertes y sus efectos no son lejanos en el tiempo/ espacio, la supervivencia de la mayoría de los individuos actuales no es la que está en juego (y las muertes producidas por los fenómenos relacionados al cambio climático tampoco son percibidas a partir de una causalidad directa, dada su complejidad). La inteligencia que requerimos para el futuro tiene que ver con el temor a algo que todavía no hemos experimentado y quizá no tenga un equivalente en nuestro pasado. Y dicha inteligencia para un futuro razonable tiene que ver con interiorizar que la responsabilidad (con los otros y con la vida en general) significa asumir costes en términos de renuncia al consumo desmesurado (aunque, por otro lado, también se trata de enfatizar los beneficios de otra forma de conducirse en la vida).

El ecologista y economista ecológico William Rees es uno de los autores que ha señalado la necesidad de considerar los factores biológicos —no sólo los económicos, políticos y socioculturales— si queremos alcanzar una comprensión cabal de la trayectoria insostenible de la especie humana. Los organismos de la biosfera terrestre se expanden en los territorios a los que tienen acceso y van consumiendo los recursos disponibles en tales territorios, siempre que no se produzcan fenómenos de contención como las enfermedades, la falta de alimentos, la destrucción del propio entorno, etc. En nuestro caso, la selección natural habría jugado un papel determinante:

... natural selection favors those individuals who are most adept at satisfying their short-term selfish needs whether by strictly competitive or through in-group cooperativ means. That is, individuals strongly predisposed to “instant gratification” may enjoy a selective advantage over individuals who are less aggressive in expressing their material demands. Humanity’s well-known tendency to discount the future—as incorporated into most economic planning models—has almost certainly evolved by natural selection (Rees, 2010, p. 16).

Por su parte Nate Hagens habla de la Gran Ameba para referirse al “superorganismo humano”, indicando así un funcionamiento depredador, nada (auto)reflexivo, prácticamente sin conciencia:

El superorganismo (al que aquí llamaré cariñosamente la Ameba) no piensa; utilizando el excedente financiero optimizado por el mercado, avanza deslizándose, aborbiendo a los majetes que viven con baja entropía, mirando exclusivamente a corto plazo el camino que se encuentra justo enfrente; y sólo cambia el rumbo cuando puede recolectar más (Hagens, 2016).

Hay quien considera que, desde el punto de vista de la biología evolucionista, es cuestionable tanto la posibilidad del decrecimiento ordenado y planificado, como de la simplificación voluntaria. Los fuertes instintos humanos de agresión, competición, egoísmo y ambición imposibilitarían los grados de altruismo y cooperación que requiere

tal proyecto. Sin embargo, más allá de lagunas de especie que probablemente sean ciertas, son las bases culturales de Occidente las que han provocado la inquietante situación. Entre otros autores, la arqueóloga y antropóloga lituano-estadounidense Marija Gimbutas nos han hablado de sociedades relativamente complejas que han vivido en relativa armonía con su entorno natural y sin graves conflictos internos (las culturas de la “Vieja Europa”). Es la cultura occidental la que está perfectamente desajustada con la supervivencia a largo plazo, y se trata de cómo operar para una transformación cultural en la dirección sensata: una cultura de la responsabilidad global, la moral inclusiva, la ética del cuidado, la conciencia de especie, la experiencia de vulnerabilidad de todos, y la ampliación del aparato cognitivo-moral a toda la comunidad biótica.

Convenimos con Riechmann en que, a pesar de la importancia del condicionamiento biológico-evolutivo, “no hay rasgo de la conducta humana que no esté potencialmente sometido a control cultural” y “de ahí la importancia de la creación ético-política”. Advierte el autor de que “dado que nuestra naturaleza biológica es intrínsecamente cultural, una tendencia humana con bases biológicas no supone una inevitabilidad” (Riechmann et al, 2018, p. 132).

Pudiera pensarse que el Antropoceno<sup>60</sup> en el que vivimos representa una enorme desproporción entre, por un lado, los avances tecnológicos y la enorme capacidad de impacto que nos ha otorgado la tecnociencia, y, por otro, los débiles resortes morales y cognitivos para hacer un uso inteligente de ese enorme poder. La vieja tesis de que el desarrollo humano avanza a dos velocidades: muy rápidamente en lo que concierne al dominio de la naturaleza exterior; muy despacio, si es que existe evolución, en lo que se refiere a la naturaleza humana y social, las relaciones interpersonales y el funcionamiento de las sociedades. Esto podría verse en las propias universidades: un espectacular avance en los conocimientos sobre las circunstancias naturales (las neurociencias, las nanociencias, etc.), y un avance fundamentalmente menor en los asuntos humanos, siempre sujetos a opinión, ideología y falta de distanciamiento, que diría Norbert Elias.

Se trata de la discrepancia existente entre la capacidad relativamente alta para dominar en forma adecuada o realista problemas del acontecer natural extrahumano y, en cambio, la capacidad relativamente escasa para acceder

---

<sup>60</sup> Para una definición del Antropoceno: <http://antropoceno.co/eca/> Tal como señala Riechmann (Riechmann et al, 2018, p. 34-35), el Antropoceno no debiera ser interpretado como un mundo regido por los deseos y leyes de los humanos, sino al contrario, como un fracaso del proyecto moderno, puesto que, muy lejos de nuestra ilusión de control, la humanidad no controla los procesos naturales ni su propio destino. Además, el término Antropoceno ha recibido importantes críticas por ser una propuesta despolitizadora y des-responsabilizadora, en la medida en que adjudica la misma responsabilidad a toda la población humana, cuando los datos apuntan claramente a que ha sido el Norte global y principalmente las élites más ricas quienes cuentan con una cuota mayor de responsabilidad en la devastación ecológica (huella de carbono y huella ecológica). Se impone, de esa manera, el relato de que el ser humano es por naturaleza voraz y destructor de su medio ambiente, olvidando que durante la mayor parte de su historia el *Homo Sapiens* ha sobrevivido en relativa armonía con la naturaleza. Por ello, se ha propuesto el concepto de Capitaloceno, enfatizando que los problemas sociales y ecológicos tienen sus causa en el capital y su constante reproducción ampliada (Moore, 2017).



a los problemas de la convivencia humano-social, para dominarlos con análoga regularidad (Elias, 1999, p. 28)

El nivel de desarrollo de una sociedad, según Elias, puede ser determinado en base a la *triada de los controles básicos*, es decir, por sus posibilidades de control del entorno extrahumano (los hechos naturales), control de las conexiones inter-humanas (organización social), y control de cada uno de sus miembros de sí mismo como individuo (proceso de civilización). Los tres tipos de control son interdependientes, y según nuestro autor, los dos primeros controles van creciendo, pero de ningún modo en la misma medida, siendo evidente que el control de las conexiones inter-humanas o sociales va más despacio (Elias, 1999, p. 190).

Tirando de ese hilo, hay quien habla de que los humanos poseen una predisposición genéticamente determinada a inhibir el conocimiento con respecto a los problemas sociales. Se trataría de una tendencia a auto-engañarse con ilusiones ficticias sobre el poder de sus acciones. Como si prefiriésemos la esperanza a la verdad, por ingenua que sea la primera. Tal tendencia habría sido seleccionada por la evolución en aras a favorecer la supervivencia. El determinismo genético-biológico no deja salida. Preferimos adherirnos a una visión de la naturaleza humana que enfatiza su posibilidad de elección (E. Garcia, 2006). Hay razones de peso para ello: es evidente la importancia de la dimensión cultural de los humanos, más allá de programas y comportamientos genéticamente determinados.

En efecto, no parece del todo cierto que no se haya producido ningún cambio o avance en lo que respecta a la subjetividad humana, nuestro sistema de personalidad y las conductas. La aportación del propio Norbert Elias es, en nuestra opinión, una de las grandes aportaciones en ese sentido. Un mayor grado de civilización supone una mayor modelación del comportamiento humano en base a emociones como la vergüenza, el pudor o el desagrado. Dicho de otra forma, el mayor control emotivo supone que en la esfera de la personalidad se establece una mayor “renuncia a la satisfacción inmediata en interés de la organización disciplinada y de los motivos a largo plazo de la personalidad” (Elias, 1992:14).

Elias nos lanza una visión de la naturaleza humana que construye una defensa importante contra el negativismo genético. En dicha visión los procesos biológicos y sociales dependen uno de otro; es decir, ha sido la propia naturaleza la que nos ha facultado unas propiedades biológicas que necesitan el aprendizaje social y la comunidad de seres humanos para desarrollarse. Estamos dotados por naturaleza para aprender. O dicho de otra forma, las emociones cuentan con tres componentes, uno somático, otro sentimental y otro conductual; afirma nuestro autor que la reacción somática de alarma puede ser universal, pero no lo son los componentes sentimentales y conductuales: el hecho de que el comportamiento humano sea más pacífico y menos destructivo no se debe a un cambio genético, sino a las características de pacificación interna de las sociedades. Afortunadamente, la conducta humana está más determinada por la experiencia individual y el aprendizaje, que por sus impulsos innatos y su constitución biológica. Nos

advierte el autor de que no se trata solo de que los humanos puedan aprender a dirigir su conducta en mayor medida que otros seres vivos, sino que su conducta *debe* ser dirigida por el aprendizaje, si quiere sobrevivir. Somos fundamentalmente seres educables y, por ello, la conducta aprendida es mucho más eficiente que la conducta automática e innata. Las personas recibimos de las figuraciones sociales las pautas de comportamiento y el *habitus*, y por ello la autorregulación es tan constrictiva en los humanos como la dotación genética en los animales. Resumiendo, la capacidad de aprender nos ha dotado de un enorme poder, y es esa misma capacidad la que está llamada a articular una autorregulación inteligente frente a los desafíos sistémicos.

Para Norbert Elias el problema fundamental del proceso de civilización habría que formularlo en una forma que enlaza perfectamente con el desafío que representa la transición socioecológica: “cómo puede el ser humano satisfacer en convivencia con otros seres humanos sus necesidades animales elementales sin que esta búsqueda de satisfacción signifique cada vez la destrucción, la frustración, la humillación recíprocas o algún daño mutuo de alguna índole, es decir, sin que la satisfacción de las necesidades animales elementales de un individuo o grupo de individuos se realice a costa de la satisfacción de esas necesidades por parte de otro u otro grupo de individuos” (Elias, 1999:42). Son patentes las similitudes entre esta definición y la archiconocida definición de desarrollo sostenible realizada por el informe *Brundtland*, la cual subraya la posibilidad de satisfacer las necesidades de la generación presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer las suyas propias (CMMAD, 1988).

Aun así, en los estudios figuracionales que llevan la impronta del notable legado eliasiano no se encuentran muchas referencias a la crisis ecológica global y los problemas de sostenibilidad que enfrentan especialmente las sociedades occidentales y el conjunto del planeta. Uno de los autores que ha seguido la estela eliasiana y la ha aplicado a la cuestión socioecológica es el sociólogo británico Stephen Quilley (2009). Este autor considera que desde comienzos del siglo XXI un pequeño pero creciente número de personas de las sociedades occidentales están experimentando nuevos sentimientos de transgresión cuando infringen las convenciones sobre las conductas aceptables en materia de medio ambiente. Pequeñas conductas como comprar agua embotellada o saltarse las convenciones sobre el reciclaje, son ya en determinados circuitos merecedores de rechazo social, o fuente de vergüenza y turbación en el espacio social. Otro ejemplo bastante claro lo constituye la gestión de las basuras: no hace tantos años que en los pueblos vascos se lanzaban desde la ventana para echarlas al río (a pesar de que también es cierto que recientemente las innovaciones más avanzadas propuestas desde las instituciones e inspiradas en la filosofía del “zero zabor” o “basura cero” han merecido fuertes resistencias políticas y sociales).

Es decir, estamos ante la emergencia de un nuevo régimen de conducta medioambiental y de nuevas constricciones internalizadas que tienen un peso creciente en el gobierno de la conducta diaria (que va a la par de algunas nuevas aunque tímidas regulaciones a nivel estatal o gubernamental). Estaría emergiendo, por tanto, una nueva “conciencia ecológica” construida en base a nuevos imperativos éticos y concretada en emergentes

nuevas estructuras de personalidad ligadas a la evolución social a largo plazo (Quilley, 2009). Se trataría de un aumento de la extensión del círculo moral de los humanos, reduciendo así la aparentemente insalvable distancia entre las proclamas y la conducta real.

Los límites de la comunidad —hacia la que los individuos han internalizado restricciones en el comportamiento y, por tanto, el campo social en el que las conductas morales son operativas— son mutables, y esto quiere decir que es perfectamente posible, al menos en teoría, que las culturas humanas puedan considerar ser parte de una comunidad biótica, es decir, una comunidad moral extendida a toda forma de vida. El emergente movimiento en pro de los derechos de los animales y las cada vez más visibles manifestaciones de repulsión ante actos de crueldad contra los animales, sería un buen ejemplo de esta nueva sensibilidad más civilizada, un buen ejemplo de la ampliación del campo de consideración moral. El sentido de comunidad se ensancharía sustancialmente, se trataría de un cambio radical en la orientación intelectual y emocional, con un mayor grado de identificación empática hacia lo no-humano (en la era pre-moderna la base de las identificaciones grupales serían la familia y la comunidad/pueblo, para ampliarla en la era moderna a conceptos como estado-nación o clase; tocaría ahora otra ampliación del campo de identificación). En opinión de Quilley, la obra de Aldo Leopold, *The Land Ethic*, vendría a ser una demanda política en tal dirección, o un equivalente de los libros de buenas maneras y los manuales de etiqueta medievales que Elias analizó, puesto que la posibilidad de un sentido de comunidad ampliado no supone su inevitabilidad. Quilley lo formula así (Quilley, 2009, p.128):

In the twentieth century, ecology and evolutionary biology were beginning to transform the cognitive boundaries of community. Just as Darwin had demonstrated the kinship and common genealogy of all living things, so ecology “simply enlarges the boundaries of the community to include soils, water, plants, and animals, or collectively: the land” [Leopold, *The Land Ethic*, p. 204]. Transforming our cognitive maps of the world, as well as our sense of our own place within it, ecology inevitably changes our valuations of the world. The widening circle of mutual identification is now no longer limited to psychologistic projection (i.e., to beings “like us”), but is beginning to engender a wider sense of shared destiny and common interdependence with individual organisms, aggregations of organisms, landscapes, and the systems that emerge and are reproduced by their dynamic interactions. To reformulate Goudsblom, *more people are forced, more often, to pay more attention, to more entities and processes in nonhuman nature, and to the impacts thereon of human activities.*

Así pues, existiría una posibilidad de contraponer al proceso de “economización” de la sociedad occidental, un proceso de “ecologización” efectiva que nos pusiera en situación de responder adecuadamente al desafío socioecológico. La capacidad de manipular la naturaleza a nuestro antojo nos ha sacado de miedos atávicos y nos ha procurado un bienestar material inimaginable solo hace dos o tres generaciones; sin embargo, este

hecho ha generado también un mayor sentimiento de alienación con respecto a la naturaleza (muy presente, por ejemplo, en el movimiento romántico, primero en las clases altas y luego extendida a la clase media, el movimiento por la conservación de la naturaleza, la nostalgia por la pérdida de la Arcadia rural presente en muchas naciones, etc.), y más recientemente, una mayor ansiedad debido al acelerado proceso de deterioro de las bases biofísicas fundamentales para toda sociedad y para el bienestar de sus miembros.

Todo ello supondría una importante evolución en opinión de Aarts y colaboradores, en la línea que estamos mencionando: “Ecologization... will also require a moderation in production and consumption which will make an appeal to the human faculty of social and self-control, that is to say to ‘civilization’ in the sense of Norbert Elias” (Aarts et al., 1995, p. 25). Este proceso de ecologización podría ser comparado con el movimiento en favor de la protección social señalado por Polanyi, que finalmente resultó en la arquitectura reguladora que hemos conocido como estados del bienestar, en el intento de acompasar la vida social y sus instituciones con una creciente esfera económica.

En opinión de Quilley, si para la sociología de Durkheim y de los sociólogos del XIX el problema era desarrollar un adecuado sistema de control moral que asegurase la reproducción de la sociedad, hoy se trataría de acompasar la economía y el medio ambiente, lo cual requiere de un régimen de control moral, económico y legal que asegure la sostenibilidad ecológica de nuestras sociedades. Bien es cierto que los sistemas de bienestar que emergieron en el siglo XX no consiguieron revertir el proceso de economización y monetarización de la sociedad, incluso sucedió al contrario en algunos aspectos: una mayor cuantificación y monetarización de los procesos sociales, una vez desgajados de su contexto familiar y comunitario. De la misma forma, la ecologización requiere de una ruptura con los procesos de monetarización, aunque puede representar una continuación de dichos procesos: ya asistimos a la cuantificación del valor económico de las “externalidades” que genera el proceso económico, de forma que la “economía verde” supone maximizar no solo el trabajo y el capital, sino también la naturaleza.

A pesar de los riesgos, a lo largo del siglo XX los estándares de conducta relacionados con la naturaleza se han elevado y complejizado. Originalmente se dio en los sectores de población de mayor estatus y mayor capital cultural; más tarde esos estándares parecen también haberse difundido a otros sectores de la población, al modo en que Elias describió la expansión de los códigos cortesanos de comportamiento hacia las clases medias y bajas. La aspiración de estatus y la aprobación social juegan un rol crucial en la formación y expansión de nuevos estándares de comportamiento y nuevas predisposiciones.

De esta forma, la aportación de Elias postula la posibilidad de articular procesos psicosociales a través de los cuales puedan ensancharse los círculos de identificación, ampliando el sentido de comunidad y la consideración moral hacia toda la comunidad biótica. Claro que habría que hacerlo a tiempo.

Rifkin, a pesar de sus reservas, muestra un optimismo que no es frecuente. La conciencia humana no ha sido la misma a lo largo de la historia y la pregunta es la que sigue:

¿podemos ampliar el campo de acción de la empatía? En su opinión, nos encontraríamos en los primeros estadios de una tercera gran revolución industrial que, gracias a la diseminación de las energías renovables y las nuevas tecnologías de la comunicación, provocaría un aumento de la “sensibilidad empática” hasta que ésta abarcara el conjunto de la comunidad biosférica, es decir, a toda la vida terrena y la celebración de toda forma de vida (Rifkin, 2010). Estaría emergiendo la “civilización empática”, a partir de una narrativa sobre la naturaleza humana que, más allá de la fe y la razón, incluya algo que anteriores narrativas han descuidado: la experiencia encarnada (*embodied experience*). Como ya indicara el psicólogo humanista Abraham Maslow, las personas más sensitivas son aquellas capaces de incorporar lo máximo del mundo externo en su *self*, y son capaces de identificarse y empatizar con círculos más amplios e inclusivos de formas de vida y también de no-vida.

En los siguientes dos apartados abordaremos ambas cuestiones: la posible articulación de un Self Ecológico y la posible evolución de la conciencia colectiva hacia estadios más avanzados desde la perspectiva ecológica.

## 2.2 Evolución de la conciencia humana y *self ecológico*

La obra de Elias nos ha servido para sentar las bases de una reflexión sobre lo que podríamos denominar el ámbito de *los cambios psíquicos a lo largo de la historia*, y acercarnos así a las particularidades de la subjetividad contemporánea. No obstante, la perspectiva eliasiana —junto con las ampliaciones que hemos elaborado provenientes del ámbito psicosocial —, abarcan un periodo relativamente corto de la historia humana (aunque cierto es que Elias también se sumergió en el análisis de las sociedades antiguas, más allá de la Edad Media).

A continuación, nos disponemos a ampliar la perspectiva eliasiana sobre la subjetividad humana desde dos puntos de vista: individual y colectivo. Por un lado, desde la perspectiva ontogenética: el desarrollo humano individual que visualizó Elias era en lo fundamental un desarrollo egoico (visualizó una progresión histórica hacia mayores cotas de autodomínio egoico y ahí se detuvo), y pensamos que resulta interesante hacernos eco de aquellas visiones de la naturaleza y del desarrollo humano que presuponen que “los seres humanos poseen potencialidades que trascienden los límites de un ego normalmente desarrollado”, es decir, que “el ego, tal como se halla constituido ordinariamente, puede ser transcendido y que es posible un plano o estadio de vida más elevado y transegoico” (Washburn, 1997, p. 9). Por otro lado, abordaremos los cambios en la subjetividad humana desde el punto de vista filogenético, para analizar la evolución de la conciencia (subjetividad) a lo largo de la historia de la humanidad, y abriendo así el foco de atención más allá de la perspectiva histórica eliasiana.

La ampliación de la teoría de Elias tiene suma importancia, porque nos permitirá sentar las bases de la posterior exposición que realizaremos sobre el constructo de *self ecológico*. Con dicha ampliación, este trabajo transita desde una perspectiva psicosocial-eliasiana a otra psicodinámica-junguiana (o psicodinámica-transpersonal), con el objetivo de intentar combinar ambas en el análisis empírico sobre la meditación. Ambas perspectivas nos serán muy útiles para el análisis de la subjetividad contemporánea que pretendemos, y sus entrelazamientos con la práctica meditativa y el *self ecológico*.

### 2.2.1 Hacia una identidad transegoica (perspectiva ontogenética)

La visión eliasiana aborda el fenomenal desarrollo egoico (autodomínio y autocontrol del yo) que se ha producido en el devenir histórico, desde una perspectiva que liga el conocimiento sociológico con la perspectiva psicoanalítica del desarrollo humano. No obstante, como hemos señalado, existen otras perspectivas psicológicas en el ámbito de la psicología dinámica y profunda que han elaborado una visión más amplia del desarrollo ontogenético, de manera que la naturaleza y el desarrollo humanos no culminan en la construcción de un yo fuerte con potentes capacidades ejecutivas (autorregulación), sino

que existiría una etapa posterior, más elevada, de naturaleza transegoica. En cierta forma, nos hacemos eco de la lapidaria frase que se le atribuye a Arnaud Desjardins, autor francés, documentalista y divulgador de las tradiciones espirituales orientales: “Hay dos tipos de psicoterapias. El primero cura el ego para que funcionemos bien en el mundo. El segundo, nos cura del ego”<sup>61</sup>.

La psicología transpersonal, como cuarta fuerza de la psicología después del conductismo, el psicoanálisis y la psicología humanista (Almendro, 1998 y 2004), es la que más ha elaborado el camino hacia el estadio transegoico, así como la naturaleza de dicho estadio. En todo caso, fue Carl Gustav Jung quien realizó una rica elaboración en dicha dirección, y su trabajo ha servido como uno de los pilares fundamentales para el conjunto de la posterior teoría transpersonal, especialmente clave en el caso de autores como Michael Washburn (algo menos en otros como Ken Wilber). Es por ello que desarrollaremos esta perspectiva de la naturaleza y del desarrollo humanos a partir de la visión junguiana. Nos valdremos para ello de las reflexiones del propio Jung, y también de las aportaciones de un autor junguiano contemporáneo por el que sentimos especial predilección, el psiquiatra evolucionista y analista junguiano Anthony Stevens. Finalizaremos con una exposición extensa de la re-elaboración que de dicha visión ha realizado el teórico transpersonal Washburn.

a) El desarrollo humano desde la Psicología Analítica

En efecto, el paradigma junguiano distingue dos mitades en el ciclo vital de los humanos, con un período crítico de transición entre ambas etapas. De modo que Jung fue uno de los pocos psicólogos en el siglo XX que mantuvo que el desarrollo de la personalidad se extiende más allá de la niñez y la adolescencia, y va más allá de la maduración del yo. Las dos mitades son las que siguen:

- Un primer periodo de construcción del ego. La tarea principal es la adaptación a la realidad exterior y la expansión en el mundo social, para lo cual el individuo debe separarse de modo gradual de su cuidador primario y salir así de la situación “paradisíaca” de fusión (salirse del disfrute de aquello que Freud llamó “sentimiento oceánico” —estado carente de ego que también llamó “narcisismo primario”—, o el junguiano Neumann describió como “estado de beatitud pre-egoica”<sup>62</sup>). A través de este proceso se da la separación de sujeto y

---

<sup>61</sup> La frase la hemos recogido del trabajo de la psicóloga y leibterapeuta catalana Laia Monserrat ([www.presenciazen.com](http://www.presenciazen.com)).

<sup>62</sup> La visión tradicional del niño basada en la fusión originaria ha sido superada. Hoy sabemos que los niños llegan al mundo ya diferenciados, relacionados con objetos y, en alguna medida, conscientes de sí mismos. La visión del niño como si de una pizarra en blanco se tratara ha sido ampliamente superada: desde una perspectiva cognitiva, casi desde el nacimiento muestran preferencia visual por el rostro humano, son capaces de discriminar ciertos estímulos sensoriales, son capaces de sutiles coordinaciones y sincronizaciones en la interacción (debido a que es una criatura social), etc. Además, al nacer portan ya un yo rudimentario y relaciones objetales (las aportaciones de Malanie Klein fueron decisivas en esa dirección). Por tanto, hoy se ve al niño mucho más competente en lo cognitivo, más interactivo en lo social, y más diferenciado en cuanto al sentido de sí mismo. La visión tradicional exageró una determinada perspectiva, pero podríamos aceptar su parte de verdad relativa: el niño no es un ser carente de toda

objeto, del adentro y afuera, y el establecimiento del consciente e inconsciente; procesos todos ellos trascendentales para la construcción psíquica sana. Debe construirse un yo efectivo y fuerte si se quiere encarar con éxito las difíciles tareas de la primera mitad de la vida (mucho más en contextos de altas demandas civilizatorias, añadiríamos con Elias): separarse de los padres, establecerse uno mismo a través de un trabajo o profesión, crear una nueva familia, etc.

- Un segundo periodo de deconstrucción egoica. El acento está en la adaptación a la realidad interna, más que a la realidad externa. Las intenciones arquetípicas (motivaciones fundamentales) de este segundo periodo tendrían que ver principalmente con dos aspectos. Por un lado, con la desidentificación del ego y, por otro, con la conservación de la cultura que respaldó al individuo en su juventud. Como señaló Jung, existen cosas más elevadas que la voluntad del ego, y a ellas debe uno doblegarse. El ego tiene que aceptar su posición de subordinación con respecto al Self.

Mientras que los “problemas” de la primera mitad tienen que ver esencialmente con lo biológico y lo social, los de la segunda mitad tienen que ver con lo cultural y espiritual. Jung utilizó una hermosa metáfora para representar el ciclo de la vida. La comparó con el ascenso del sol y su posterior declinar:

Por la mañana, emerge del mar nocturno de la inconsciencia y contempla el ancho y coloreado mundo en extensión cada vez mayor, conforme se va elevando en el firmamento. En esta ampliación de su campo de acción, motivada por la ascensión, el sol reconocerá significación y considerará que el fin último consiste en subir cada vez más, repartiendo con la mayor aptitud posible sus bendiciones. Con ese convencimiento, el sol alcanza la altura imprevista del mediodía, porque su existencia individual única no podía conocer de antemano su punto culminante. A las doce del mediodía comienza el ocaso. Y el ocaso es la inversión de todos los valores e ideales de la mañana. El sol comienza a ser inconsecuente. Es como si se retirase. Luz y calor decrecen hasta extinguirse finalmente. (..) Dichosamente, los hombres no somos soles que salen y se ponen. (...) Pero hay algo de sol en nosotros. Mañana y primavera, atardecer y otoño de la vida no son mera habladuría sentimental, sino verdades psicológicas (recogido de Stevens, 1994a, p. 61) (“El declinar de la vida”, en *Problemas psíquicos del mundo actual*, p.204-205, citado en Stevens, 1994b;75)

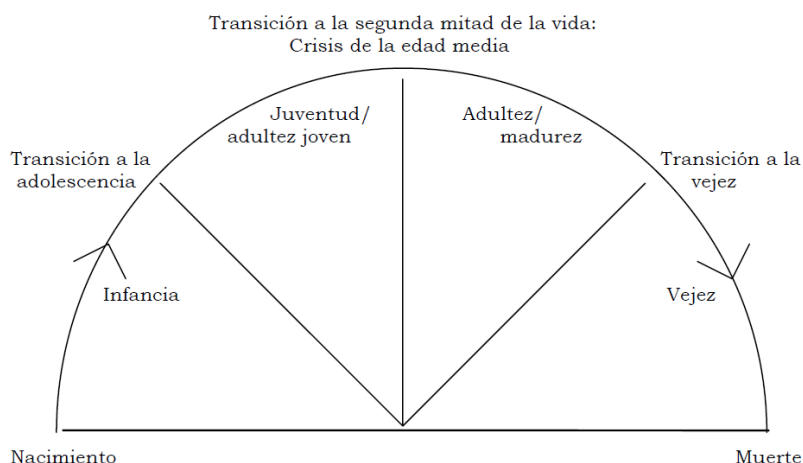
El ciclo de la vida es, pues, bastante más que el ascenso yoico de la mirada eliasiana (Elias se habría quedado con la primera mitad de la historia). El atardecer (el otoño) es tan importante como el amanecer y la mañana (primavera), pero obedece a leyes distintas. La *individuación*, concepto central en el paradigma junguiano, hace alusión precisamente a

---

estructura y diferenciación, ni un ser completamente abierto y total, aunque sí es cierto que el niño está radicalmente menos estructurado y diferenciado, cerrado y dividido que el adulto (Washburn, 1999, p. 57-60).



todo el curso del sol, al desarrollo que se da durante todo el ciclo de la vida<sup>63</sup>. El concepto se refiere al desarrollo continuo de la conciencia a partir del originario *estado de identidad* (fusión paradisíaca); la individuación se refiere a integrar progresivamente el sí-mismo inconsciente y atemporal en la personalidad del individuo.



Por tanto, desde la visión junguiana, la meta última del crecimiento psicológico no es la construcción de un ego (más o menos fuerte), sino la integración de la conciencia y el psiquismo inconsciente en una unidad estructural superior: sí-mismo (*Selbst*). Jung mantenía que el objetivo era la realización plena del sí-mismo, mientras que todas las demás teorías de la psicología evolutiva miraban hacia un yo fuerte, independiente, eficaz, competente, como punto culminante de la realización de la psique (así lo hace también la visión de Elias). Señala el psiquiatra evolucionista y analista junguiano Anthony Stevens que la importancia que Jung atribuye al sí-mismo en detrimento del yo es precisamente la revolución copernicana que Jung imprimió a la ciencia psicológica (Stevens, 1994b, p. 80).

El mencionado ciclo de vida se basa en fundamentos arquetípicos. Es decir, Jung mantuvo que ese camino de crecimiento psicológico sigue una secuencia *natural* constituida por etapas, por determinados estadios. Cada etapa viene caracterizada por una serie de “imperativos arquetípicos” que buscan satisfacción, tanto en nuestro comportamiento como en nuestra personalidad. El concepto “arquetipo” hace referencia a las estructuras psíquicas comunes a todos los humanos, aquellas estructuras innatas que constituyen el *inconsciente colectivo*.

Explica Stevens que con el inconsciente colectivo Jung propuso un concepto esencial en base al cual la entera ciencia psicológica podía ser construida, una aportación cuyas consecuencias todavía “no han comenzado a valorarse debidamente ni aun en nuestros

<sup>63</sup> Jung entendió la individuación como un principio biológico presente en todo organismo vivo y no exclusivo de los humanos. A partir de dicho principio, todo organismo vivo llega a ser lo que desde el principio estaba destinado a ser (Stevens, 1994a, p. 62), operando a través de los principios biológicos de adaptación, homeostasis y crecimiento.

días” (Stevens, 1994b, p. 47); añade que, potencialmente, su aportación fue algo comparable a la teoría cuántica en la física. Así como los físicos investigan con partículas y los biólogos con genes, Jung propuso que la tarea de la psicología consistía en investigar el inconsciente colectivo y las unidades funcionales que lo componían, los arquetipos.

La perspectiva general es la siguiente: existe un psiquismo que se encuentra, de modo constante, empujando para crecer y diferenciarse, y ese crecer es una secuencia programada de etapas, de modo que cada etapa lleva aparejada una serie de tareas.

Por tanto, nos habitan un conjunto de imperativos arquetípicos que intentan realizarse/actualizarse en nuestra personalidad y en nuestra conducta, de manera ordenada y gradual. Y, para que todo vaya bien, dichos arquetipos deben ser adecuadamente activados por el entorno y no marchitados por el mismo. Dichos imperativos arquetípicos han sido formados a lo largo de miles de años de evolución. De modo que, a través del ciclo de la vida, la filogenia (la historia de la especie) se hace presente en la ontogenia (la historia biográfica de cada individuo); es decir, todos llevamos un ser humano primitivo, el peso de toda la evolución y el patrimonio psíquico común en nuestro interior.

Los etólogos lo han visto perfectamente en los animales: cada especie animal posee un repertorio exclusivo de comportamientos innatos, adaptados al entorno donde ha evolucionado y que hereda en su sistema nervioso central (Stevens, 1994b, p. 48). Dichas conductas requieren de estimulación por parte del entorno, es decir, estarán preparados para activarse cuando se encuentren en el entorno los estímulos apropiados. Son sumamente interesantes los estudios de los etólogos H.F. y M.K. Harlow. Estudiaron el ciclo vital del *Macacus rhesus*, y distinguieron cinco sistemas afectivos diferenciados que entran en funcionamiento de manera sucesiva a medida que el animal madura (Stevens, 1994b, p. 73): el *sistema materno-filial* (que vincula a madre y criatura); el *sistema de iguales* (que fomenta en las crías el desarrollo de habilidades sociales y motoras, la reproductividad sexual y la exploración del entorno); el *sistema heterosexual* (la vinculación sexual en la madurez); el *sistema materno* (impulsa a la madre a proporcionar nutrición y seguridad emocional a su criatura, de manera que asegura la supervivencia); y, por último, el *sistema paterno* (asegura la protección de los jóvenes frente a agresiones del propio grupo o de predadores).

De la misma forma, los humanos poseemos una estructura psíquica innata, determinados patrones de conducta con fundamento biológico, de forma que el ser humano no se construye en el vacío psíquico. Con esta perspectiva Jung se adelantó a lo que con el tiempo ha constituido una especie de lugar común: los niños participan activamente en la formación de las relaciones con el mundo (incluso desde fases intrauterinas). El ser humano no nace siendo una tabula rasa.

Matiza Stevens en un sentido importante: lo arquetípico y heredado es la predisposición a tener ciertas experiencias, no la experiencia en sí (Stevens, 1994a, p. 39; Stevens, 1994b, p. 49-50). Las estructuras arquetípicas, dice el analista junguiano y psiquiatra evolucionista, “son al mismo tiempo universales en sus formas fundamentales y únicas

en sus manifestaciones individuales”; “son comunes a toda la humanidad, pero cada persona los experimenta y los manifiesta a su manera particular” (Stevens, 1994b, p. 51).

En suma, los arquetipos son entes esencialmente biológicos, impulsos y formas instintivas heredadas que han evolucionado por selección natural. Estos entes biológicos buscan activamente su propia activación en la psique y en el mundo. Así, nos predisponen a vivir la vida de determinada manera, de acuerdo a determinadas pautas previamente dispuestas en la psique. Cada arquetipo —ya sea figura, acontecimiento u objeto arquetípico— forma parte del equipamiento para la vida con el que nos ha dotado la evolución; y cada arquetipo está en la psique, en el comportamiento y en los mitos.

Algunos elementos arquetípicos de la psique humana son los que siguen:

- el vínculo maternal (el arquetipo de la madre es el arquetipo más importante que requiere ser actualizado en la psique personal del niño);
- la lucha por la dominación/ poder;
- el apareamiento sexual;
- y la construcción de la morada.

Son todos ellos elementos arquetípicos porque cumplen con los criterios de *universalidad, continuidad y estabilidad evolutiva*.

Dicho de otro modo, el programa arquetípico nos ha provisto de las siguientes orientaciones básicas y universales: ser criados, explorar el entorno, distinguir las figuras familiares de los extraños, aprender la lengua de nuestra comunidad, adquirir sus valores y creencias, jugar en grupos de pares, enfrentar los desafíos de la adolescencia, iniciarse en un grupo de adultos, cumplir con el noviazgo y el matrimonio, criar a otros humanos, contribuir a la economía (durante la mayor parte de nuestra historia, a través de la caza y la recolección), participar en rituales y ceremonias religiosas, asumir las responsabilidades de la madurez avanzada, y prepararse para la muerte. Todas estas etapas han sido verificadas en todas las comunidades humanas por la antropología. Lo que Jung llamó el Self (sí-mismo) es el *núcleo psíquico responsable de coordinar esta secuencia que abarca todo el recorrido vital*.

Volvemos a la idea que nos interesa: el crecimiento de la personalidad es por tanto una sucesión de estadios, una sucesión que viene determinada por las estructuras objetivas del inconsciente colectivo, por lo que el *desarrollo psíquico es, en esencia, de carácter transpersonal*. Así, en la primera mitad de la vida el ego individual pasa por fases o estadios arquetípicos diseñados para que el poder del ego vaya en aumento.

Visto desde ahí, la salud psíquica sería un *estado en el que la necesidad arquetípica se ha satisfecho mediante la realización exterior*, lo cual hace que el individuo pase de una fase a otra del ciclo vital, ampliando y profundizando su personalidad. Dicho de otro modo, los trastornos psíquicos nos estarían señalando la *frustración de (alguna de) las intenciones arquetípicas*. Por ejemplo, es bien conocido que para la salud psicológica es

vital que en los primeros años de la vida exista una relación afectiva nutritiva entre el cuidador primario y el niño (la disposición arquetípica que Bowlby estudió tan intensamente y que llamó *sistema de apego*). A través de dicha relación primal se hará posible la construcción de un ego cohesionado y de las instancias estructurales de la personalidad. En la edad adulta, en cambio, la salud psicológica dependería de que se vaya configurando un ego de fuerza mediana y de que el inconsciente no se encuentre demasiado activado. Más tarde, se precisa de un diálogo y un contacto más profundo entre la consciencia y el inconsciente, dando paso a que el ego reconozca la realidad del inconsciente colectivo y permita que la actividad autónoma de éste le guíe y le enriquezca. Dicho de otro modo, la integración paulatina de aspectos disociados y opuestos de la psique es el criterio de salud más relevante en la visión junguiana.

Recapitulando, el proceso de maduración humana consiste en atravesar una secuencia innata de expectativas arquetípicas que, si las cosas van bien, el entorno podrá satisfacer a través de (Stevens, 1994a, p. 56):

- suficiente alimento, calor, y protección de los predadores y enemigos (garantías de supervivencia física);
- una familia;
- suficiente espacio para la exploración y el juego;
- una comunidad que provea de una lengua, mitos, religión, rituales, valores, historias, iniciaciones y, eventualmente, de un compañero/a;
- y un rol económico y/o una vocación.

Esta visión del desarrollo humano abre una fecunda vía también para la crítica cultural y social, aunque aquí simplemente la evocaremos: nuestra especie ha vivido el 99% de su existencia en sociedades ‘primitivas’ de cazadores y recolectores, por lo que el programa arquetípico nos ha equipado para una vida en determinadas condiciones y que no siempre está en concordancia con las bases y exigencias de la sociedad urbano-industrial contemporánea (Stevens, 1994a, p. 44).

Como ha demostrado la psicopatología, cuando los padres no han nutrido a la criatura humana de un cuidado “suficientemente bueno”, por decirlo con Winnicott, el resto del programa para la vida probablemente quedará distorsionado y posteriores estadios de la secuencia arquetípica pueden verse malogrados en su realización. Ahí reside la tan aceptada importancia de una infancia sustentada en un suficiente flujo afectivo. El hecho de observar el conjunto del ciclo vital como un todo secuenciado de intenciones arquetípicas no está reñido con el hecho de asumir que los primeros años de la vida humana son especialmente significativos desde la perspectiva de los trastornos psicológicos, precisamente porque el comienzo de la vida está plagado de expectativas o intenciones arquetípicas<sup>64</sup>.

---

<sup>64</sup> Si definimos los trastornos psíquicos como la *frustración de las intenciones arquetípicas*, bastaría con saber cuáles son dichas intenciones universales que caracterizan a toda la especie humana y cómo se han

Aceptar esta visión que estamos exponiendo supone aceptar algo ciertamente importante: los humanos nacemos con una determinada “agenda de desarrollo” o “programa vital”, o dicho de otra forma, los humanos no constituimos un pizarrón en blanco cuando nacemos<sup>65</sup>. En ese sentido, señala Stevens que Jung nunca disintió de Freud en su visión de que la experiencia personal es de crucial importancia para el desarrollo de cada individuo, pero negó que tal desarrollo se produjera en una personalidad no estructurada. El matiz parece ciertamente importante. Para Jung la experiencia personal debiera *desarrollar lo que ya estaba ahí*; es decir, debiera activar el potencial arquetípico presente en el sí-mismo. Visto así, nuestra psique no es sólo producto de nuestra experiencia, así como nuestros cuerpos no son meros productos de lo que comemos (Stevens, 1994a, p. 34).

Desde ahí se entiende mejor una idea que en principio podría parecer enigmática, cuando no directamente a-sociológica (en apariencia): la individuación consiste en llegar a ser cada vez más la persona que uno potencialmente es. Es decir: “toda la personalidad está presente, *in potencia*, desde el momento en que nacemos, y que el entorno no *otorga* la personalidad, sino que sólo *pone de manifiesto* lo que ya estaba allí” (Stevens, 1994b, p. 47).

Es así que la visión junguiana nos ofrece la posibilidad de pensar la vida humana no sólo en el contexto de una cultura, sino también en el contexto de la especie. Pensamos que el crítico literario y reconocido ensayista Terry Eagleton se refiere a ese aspecto cuando señala lo siguiente:

Es muy posible que la evolución de los seres humanos fuese aleatoria y accidental, pero de ello no se deduce necesariamente que no tengan ningún tipo específico de naturaleza. Y la vida buena para ellos puede consistir precisamente en realizar esa naturaleza. Las abejas también evolucionaron al azar, pero de ellas sin duda se puede decir que tienen una determinada naturaleza. Las abejas hacen cosas de abejas. Esto resulta mucho menos evidente en el caso de los seres humanos, ya que en nuestra naturaleza, a diferencia de la de las abejas, está el hecho de ser animales culturales, y los seres culturales son criaturas sumamente indeterminadas. Aun así, parece claro que la cultura no anula sin más nuestro “ser como especie” ni nuestra naturaleza material. Por naturaleza somos, por ejemplo, animales

---

frustrado en cada caso particular. Se trataría de una herramienta diagnóstica poderosa. Es lo que hizo Nigel Wellings (2000).

<sup>65</sup> En la ortodoxia del ‘behaviorismo’ (la psicología conductista) el organismo humano era un mero sistema de respuesta que reaccionaba ante los estímulos externos, por lo que se construía un repertorio de conductas a través del condicionamiento (externo) y el aprendizaje. Sin embargo, para Jung el niño nace con todas las aptitudes para la vida y está dotado de un complejo programa vital que lo guiará a través de diversas etapas en la búsqueda de un objetivo: la realización más completa posible del sí mismo (Stevens, 1994b, p. 71). Al igual que con la edad cambia nuestro cuerpo por imperativo biológico, los cambios fundamentales de la mente humana están también predeterminados por una serie de directrices interiores procedentes del sí-mismo. En la psique hay acontecimientos que *se producen*, como si tuvieran vida propia. El propósito de la vida consiste en realizar progresivamente el programa arquetípico incorporado en el sí-mismo. Y, desde nuestra más tierna infancia, el sí-mismo intenta hacerse patente en nuestras vidas.

sociales que están obligados a cooperar o morir. Pero también somos seres individuales que buscan su propia satisfacción. Individuarse es una actividad de nuestro propio ser como especie, no una condición contradictoria con éste. (...) Lo que hemos llamado amor es el modo en que podemos reconciliar nuestra búsqueda de realización o satisfacción personal con el hecho de que somos animales sociales. El amor significa crear para otra persona el espacio en que ésta pueda florecer, al mismo tiempo que ésta hace lo propio conmigo. La realización de cada una se convierte en la base para la realización de la otra. Cuando realizamos nuestras naturalezas de este modo, alcanzamos nuestra situación óptima (Eagleton, 2008, p. 203-204).

Normalmente sólo somos conscientes de nuestra historia personal, pero mantenemos en la inconsciencia el programa evolutivo a través del cual emerge nuestra experiencia personal. La dimensión arquetípica representa el fondo biológico sobre el que se construye la personalidad humana. Por ello puede considerarse que la visión junguiana es un modelo integrador: posee una mirada psicodinámica, evolucionista, cultural, y relacional; es decir, un fructífero cruce entre lo social-relacional, lo biológico, lo psicológico y lo antropológico.

Esta mirada que integra lo innato-biológico, lo relacional-social, lo mitológico y lo propiamente psicológico, es la que prima en la interpretación que estamos exponiendo sobre el ciclo de la vida. Stevens lo resume así:

Parece probable que, a medida que el individuo madura, pase por una secuencia programada de etapas, cada una de las cuales está mediada por una nueva serie de imperativos arquetípicos que intentan realizarse tanto en el desarrollo de la personalidad como en el del comportamiento. Cada una de estas series de imperativos plantea unas exigencias concretas propias con respecto al entorno, y su activación depende de que esas exigencias se cumplan. Si el entorno, por el motivo que fuere, no puede satisfacerlas, el desarrollo del individuo sufre las consecuencias de lo que hemos llamado *frustración de la intención arquetípica*. Esta afirmación se cumple probablemente en idéntica medida en el desarrollo humano y en el desarrollo de las especies no humanas. Para que el sistema afectivo materno-filial o el sistema afectivo heterosexual, por ejemplo, se activen y alcancen su realización, es fundamental que el entorno proporcione al individuo en proceso de maduración, primero una figura materna, y después un posible compañero o compañera. En ausencia de estas figuras indispensables, el sistema arquetípico correspondiente permanece latente en el inconsciente y, en consecuencia, el desarrollo del individuo queda detenido o se ve forzado a seguir un curso distorsionado o anómalo (Stevens, 1994b, p. 73-74).

En la medida en que uno pasa de un estadio a otro, se activan nuevos aspectos del Self que demandan ser expresados. Las transiciones de un estadio a otro son momentos potencialmente críticos, de ahí que para asistir al individuo en esos momentos de crisis, evolucionaran los denominados *ritos de paso* en las sociedades primitivas.

Como ya hemos señalado, en la visión de Jung el programa interno propio de la segunda mitad de la vida era esencialmente distinto del programa de la primera mitad. En su opinión, el ser humano tiene dos grandes objetivos. El primero de ellos tiene que ver con el “objetivo natural” de la procreación y protección de las crías, y de ahí la importancia de adquirir dinero (medios de supervivencia) y posición social. Sólo cuando este objetivo ha sido logrado se hace posible el denominado “objetivo cultural”.

Es así que en la segunda mitad de la vida, al contrario que en el primero, el ego debe realizar un ejercicio de esencial humildad: reconocer que constituye un pequeño fragmento de un psiquismo mucho más amplio, aceptar que su control sobre los acontecimientos externos e internos de la vida es mínimo, y plegarse a la inteligencia teleológica del sí-mismo. El resultado podría entenderse como una actitud más despegada con respecto al mundo, algo que quizá no deja de ser una preparación natural para la muerte, sugirió Jung.

El objetivo de la vida, por tanto, consistiría en hacer explícito lo que implícitamente uno ya realmente es. En términos junguianos esto significa:

- superar las divisiones impuestas por el medio parental y cultural;
- despojarse de los falsos envoltorios de la ‘persona’;
- abandonar las defensas del ego;
- en vez de proyectar las propias sombras, luchar por conocerlas y reconocerlas como parte de la vida interna de uno mismo;
- llegar a un acuerdo con la personalidad contrasexual que vive en cada psiquismo individual;
- e intentar la satisfacción consciente de las motivaciones profundas del Self.

Es obvio que el logro pleno de estos objetivos en el recorrido biográfico de un individuo nunca será posible, pero esa no es la cuestión. Tal objetivo es sólo importante como idea, dijo Jung, y añadió: “la cuestión esencial es el *opus* que nos lleva al objetivo: ese es el propósito de la vida” (citado en Stevens, 1994a, p. 64). Es decir, se trata de utilizar los años de vida para hacernos tan completos (como seres humanos) como nos sea posible, *dentro de las limitaciones de nuestra cultura*; esto supone contribuir tanto a nuestro propio bienestar personal como al bienestar de la sociedad (lo social no está contemplado sólo como constitutivo de los seres humanos, sino también como finalidad última).

Por tanto, la visión junguiana de la vida nos habla de una suerte de *viaje en espiral*: de una condición de no-ego (estado de identidad), hacia un ego, y finalmente hacia un no-

ego<sup>66</sup>. Eso sí, la diferencia de esta última etapa no-ego con respecto a la primera (también no-ego), es la que existe, permítasenos la expresión, entre alimentarse y comer chicle. Se trata de una diferencia abismal: en la vuelta al no-ego la personalidad es capaz de experimentar conscientemente la matriz colectiva, de tal forma que la ontogenia de la consciencia ha recapitulado su filogenia (la propia historia de la especie). La psicología analítica apunta hacia una re-organización y re-estructuración fundamental de la psique, a través de la cual el yo deja de ocupar el lugar central de la personalidad, es el sí-mismo quien lo reemplaza. Mientras que el sí-mismo se erige en centro de la psique total, el yo es el centro de la psique consciente<sup>67</sup>.

En la primera mitad de la vida el yo heroico debe luchar para liberarse de la madre y obtener su independencia, pero esto produce una unilateralidad que la psique tratará de reparar a través de la gradual realización del sí-mismo, a lo cual Jung llamó *individuación* (concepto que también significa “convertirse en quien uno realmente es”). Se trata de algo distinto al desarrollo de la identidad yoica individual: “la tarea de la segunda parte de la vida es ir más allá de la diferenciación del yo y la identidad personal, puesto el foco en la búsqueda del sentido y los valores suprapersonales; para esto se ha preparado la estabilidad del yo” (Samuels, 2015, p. 122). De hecho, Jung habló profusamente de esa neurosis de sentido o significado que no tiene tanto que ver con un pasado conflictivo, sino con un futuro no realizado, cuyo síntoma es no pocas veces la *insatisfacción permanente* o una insatisfacción del deseo de plenitud (Muñoz, 2006, p. 353).

Si la primera mitad se fundamentó en la separación yo—sí-mismo, la segunda se centrará en la reunión yo—sí-mismo (Samuels, 2015, p. 138). El yo no debe desaparecer o morir a través de esta conversión, solo se desplaza, y así se permite pasar de la egocentración a la centración en sí-mismo. Como señala Samuels, “Jung vio al yo surgiendo y funcionando al servicio de algo mayor que él”, el sí-mismo, y entre las dos instancias la tensión está servida, puesto que “el yo debe intentar dominar la psique y el sí-mismo debe intentar que el yo desista del intento” (Samuels, 2015, p. 72-73). Es el arquetipo del sí-mismo quien ejerce presión para su actualización, es decir, el sí-mismo apela a la conciencia para que ésta le permita realizarse, y ante la embestida, Jung entiende que existe un sacrificio por parte del yo: la pérdida de la pretensión egoísta (egocentrada) del yo. El arquetipo del sí-mismo dirige el proceso, pero el yo debe cooperar con el sí-mismo

---

<sup>66</sup> En realidad, se trataría de un proceso más complejo (Muñoz, 2006, p. 377), marcado por distintas fases de egocentración (diferenciación), centración en sí-mismo, nuevamente egocentración, nuevamente centración en sí-mismo, etc., de modo que el proceso tomaría forma de una espiral en la que se asciende y se desciende, y al mismo tiempo se avanza y se retrocede, pero la experiencia nunca es la anteriormente vivida. Cada vuelta sucesiva daría lugar a una ampliación de la conciencia y a un arquetipo del sí-mismo crecientemente iluminado.

<sup>67</sup> El sí-mismo es también considerado como el arquetipo de la divinidad; Cristo sería en términos psicológicos una de las más importantes manifestaciones del sí-mismo (así como Atman, Tao, Buda o Tifereth), a pesar de que, en opinión de Jung, la cultura cristiana lo ha desfigurado en *símbolo muerto*, como algo exterior que nunca surge en la propia alma del creyente. A su vez, la imagen del mandala es vista por la psicología analítica como una de las formas en las que se manifiesta el sí-mismo en cuanto arquetipo de la totalidad/divinidad (también otros símbolos como la piedra filosofal, la flor de oro, el árbol de la vida, etc., serían manifestaciones del sí-mismo).



en su propia derrota, aceptando así someterse a una transformación renovadora y asumiendo la pérdida de su centralidad. Es así que “el sí-mismo necesita al yo tanto como el yo necesita al sí-mismo” (Samuels, 2015, p. 109). Y es así que la recompensa es un nuevo nacimiento y, probablemente, el descubrimiento por parte del yo de su *razón de ser*.

¿Cuáles son las consecuencias de esta traslocación? ¿Qué sucede en la persona? Se altera el yo en cuanto que se modifica la autopercepción y la identidad: el individuo es algo más que su conciencia yoica, es algo más que su yo. Sucede, así, que también se modifica la forma de concebir al prójimo (Muñoz, 2006, p. 366): el individuo descubre el sí-mismo como patrimonio universal, es decir, descubre que todos los individuos son iguales en lo esencial, y tal hecho despierta en el individuo el anhelo de que todos experimenten su propia esencia. Cambian los deseos y las actitudes. Las normas sobre lo que está bien y mal dejan de ubicarse en el exterior (la moral) y pasan a ubicarse en el interior (la ética). Se pasa así *de la moral del yo a la ética del sí-mismo* (Muñoz, 2006, p. 367). Es decir, ya no estamos ante un sí-mismo inconsciente que se proyecta en forma de moral o super-yó freudiano y es fuente de constantes conflictos morales, sino ante un sí-mismo consciente (integrado) que funciona con preceptos internos dictaminados por el propio sí-mismo. Tales preceptos pueden ir, claro está, contra la moral social establecida. Dicho de otro modo, es fácil que el individuo centrado en el sí-mismo —un individuo guiado por su propia *voz interna*, no movido por el criterio de la aprobación externa y, por tanto, más resistente ante las manipulaciones del poder establecido—, decimos que es fácil que ese individuo entre en conflicto con una sociedad que funciona en términos egocéntricos. La buena adaptación social no siempre es signo de salud. Con todo, el sí-mismo ya no es algo proyectado (ya no estamos ante un individuo egocentrado que necesite de una moral), sino que se siente como un poder anímico (interno) determinante. Es así que integrando los contenidos inconscientes estaríamos ante la posibilidad de un tipo de sociedad más sana, más evolucionada, y constituida por individuos éticos.

La mencionada conversión produce, además, una vivencia que se experimenta como “liberación”, es decir, una solución a las tensiones emocionales y conflictos anímicos, “un desligamiento de la personalidad interna respecto de enredos emocionales e ideológicos” (Muñoz, 2006, p. 343). La vivencia del sí-mismo se corresponde con el “nirvana” oriental. En lo fundamental, experimentar el sí-mismo es una vivencia de amor (integración de opuestos), de forma que una mayor *diferenciación* del otro conlleva una mayor *afinidad* con el otro<sup>68</sup>. El individuo centrado en el yo es un individuo en conflicto permanente, mientras el centramiento en el sí-mismo libra al individuo de la condición turbulenta del yo.

---

<sup>68</sup> La “diferenciación” e “integración” son conceptos que si bien se excluyen en la primera mitad de la vida, se complementan en la segunda, donde la mayor singularidad (diferenciación) es sinónimo de mayor conexión con la universalidad (similitud esencial entre los individuos).

Jung se refiere a esta experiencia de traslocación del centro de la personalidad como la más esclarecedora y fulminante que el individuo pueda experimentar (Jung, 2008)<sup>69</sup>. De ahí que la verdadera experiencia religiosa es para quien la ha experimentado un inestimable tesoro (psíquico), fuente de vida, belleza y sentido, algo que otorga un nuevo brillo al mundo y a la humanidad (Jung, 2011).

Digámoslo nuevamente con Eagleton. Aunque su libro sobre el sentido de la vida no toma pie en la propuesta junguiana (al menos no explícitamente), nos parece sugerente su idea del grupo de *jazz* como metáfora de la vida buena, entendida como una vida en la que se atempera y calma la egocentricidad. Nos parece una oportuna reflexión para visualizar, en un tono más literario y ensayístico, la experiencia de pasar de la egocentración a la centración en sí-mismo:

Tomemos como imagen de la vida buena un grupo de *jazz*. Una banda de jazz que improvise es obviamente diferente de una orquesta sinfónica, ya que, en gran medida, cada uno de sus componentes es libre de expresarse como guste. Pero siempre se expresará a partir de una sensibilidad receptiva a las actuaciones autoexpresivas de los demás músicos. La compleja armonía que configuran no deriva del hecho de que estén interpretando una partitura colectiva, sino de la libre expresión musical de cada miembro, que actúa a su vez como base para la libre expresión de los demás. (...) Aquí no se aprecia conflicto alguno entre la libertad y el ‘bien del conjunto’ ... (...) Hay ahí una realización personal, pero sólo alcanzada a través de la pérdida del yo en la música en su totalidad. Se consigue algo, pero no hablamos de un éxito para el mero engrandecimiento propio, sino de un logro (la música en sí) que actúa como medio de relación entre los intérpretes (...) Entonces ¿es el *jazz* el sentido de la vida? No exactamente. (...) Lo que necesitamos es una forma de vida que carezca por completo de un propósito definido (como carecen de él las actuaciones de *jazz*), que sea un placer en sí y no atienda a intenciones utilitarias o a concienzudos fines metafísicos, que no necesite más justificación que su propia existencia. Así entendido, el sentido de la vida se aproxima curiosamente a la ausencia de sentido (Eagleton, 2008, p. 207-211).

b) La visión transpersonal del desarrollo humano

En las líneas que siguen trataremos de explicar con mayor detalle las características de ese viaje en espiral, de la mano de uno de los más importantes teóricos del campo

---

<sup>69</sup> Jung advierte de que, normalmente, se requiere una larga preparación interior para que la fundamental transformación pueda darse, y los riesgos y peligros de confrontarse con el inconsciente nunca son menores (Muñoz, 2006, p. 362). La confrontación puede generar salud o enfermedad. Uno de los peligros es la “disolución” del yo devorado por el inconsciente (la esquizofrenia y la consiguiente pérdida de la conciencia individual). Otro grave peligro sería la identificación del yo con el arquetipo del sí-mismo en el intento de actualización de éste, que resulta en graves consecuencias psicopatológicas como la paranoia de líderes que se creen enviados de Dios. Si el primer peligro es la desintegración del yo, el segundo hace referencia al endiosamiento del yo

transpersonal, Michael Washburn, y muy especialmente a partir de su consistente y profundo trabajo *Psicología transpersonal en una perspectiva psicodinámica*<sup>70</sup>. En dicho trabajo se propone “explicar de qué manera la teoría de Jung y de la psicología transpersonal concerniente al proceso de trascendencia del yo podría fundarse en la teoría psicoanalítica del desarrollo del yo” (Washburn, 1999, p. 31). Realizaremos una exposición generosa de los principales argumentos que Washburn elabora en esta obra<sup>71</sup>.

Antes de introducirnos en otros detalles, señalaremos algunos de los conceptos fundamentales de los que parte Washburn, para así mejor comprender su aportación:

- Washburn sigue la estela junguiana en sus concepciones fundamentales, entre las que está la *visión del desarrollo humano*. Observa tal desarrollo como un curso en espiral: el yo emerge de las profundidades del psiquismo; se separa del mismo en la primera mitad de la vida (el periodo de desarrollo y dominio del yo); y finalmente regresa a las profundidades del psiquismo en la segunda parte de la vida, con el objeto de integrarse con ellas en un plano superior, en un plano transegoico. Utiliza como concepto básico el *núcleo no egoico del psiquismo* (el inconsciente profundo); es decir, el Ello (en términos psicoanalíticos clásicos) o el psiquismo colectivo-objetivo (en términos de la psicología analítica). Ahí está la energía psíquica, las predisposiciones y pulsiones instintivas, el afecto y la emoción, el proceso imaginario y las memorias colectivas, los complejos y los arquetipos<sup>72</sup>.

---

<sup>70</sup> En opinión de este autor, la investigación transpersonal habitualmente está guiada por dos paradigmas fundamentales: por un lado, el psicoanálisis de Jung y la psicología profunda; por otro, la psicología del desarrollo cognitivo. En este trabajo no hemos integrado la perspectiva cognitiva que Washburn sí trabaja.

<sup>71</sup> Hemos optado por el *paradigma dinámico-dialéctico* que elabora Washburn frente al *paradigma estructural-jerárquico* de quien es probablemente el teórico transpersonal más influyente, Ken Wilber. Mientras el primero tiene un claro fundamento psicodinámico y junguiano, el modelo de Wilber combina la psicología de orientación estructural (en especial, la psicología cognitiva-evolutiva piagetiana) con la metafísica de orientación jerárquica (especialmente, de carácter hindú: budista y Vedanta). La principal diferencia entre ambos estriba en que Washburn —al igual que Jung, Grof y Levin— ve el desarrollo humano como un retorno en espiral (el ego emerge del inconsciente, se separa y aliena del mismo, para luego volver en las etapas de trascendencia), mientras que el modelo de Wilber concibe el desarrollo no como regresión, sino como un ascenso en línea recta hacia niveles superiores. Puede encontrarse una buena descripción de ambos modelos en el trabajo de Washburn, *El ego y el fundamento dinámico* (1997).

<sup>72</sup> La concepción que Freud y Jung construyeron sobre dicho inconsciente profundo se diferencia de manera sustancial. Para el primero, los potenciales no egoicos son fuerzas o procesos de rango inferior al yo y de carácter negativo para el yo (regresivos), de modo que el yo es siervo de un Ello que gobierna plenamente el psiquismo. Jung, en cambio, conceptualiza el inconsciente como algo *pre* y *trans*, algo negativo y positivo a la vez. Se interpreta lo instintivo en sentido amplio, no sólo incluye los instintos biológicos como supervivencia o procreación (*pre*), sino también predisposiciones evolutivas y espirituales heredadas como las que gobiernan el proceso de individuación (*trans*). Los sentimientos también pueden pertenecer al ámbito de lo *pre* (primitivos e instintivos, infantiles y malévolos, derivados de la sombra) o al ámbito de lo *trans* (beatíficos y numinosos, surgidos de fuentes espirituales internas). Además, las experiencias colectivas de la especie están integradas en el inconsciente profundo a través de los arquetipos, que incluyen tanto arquetipos *pre* (los que reflejan la evolución anterior) como *trans* (los que apuntan al futuro o a posibilidades superiores de desarrollo). Tales diferencias tienen su importancia: donde Freud recomienda que el yo se proteja sin dudar de los potenciales profundos del núcleo no egoico, Jung recomienda que el yo sea precavido pero respetuoso en su relación con ellos, porque, aun siendo cierto que podrían hacer retroceder al yo hasta incluso destruirlo, también podrían guiarlo a una plenitud superior y a una identidad plena.

- El Yo o Ego es el principal sujeto de esta reflexión que nos propone Washburn. El pensamiento psicoanalítico habla de que el yo introyecta durante la niñez una representación de sí mismo basada en la mirada parental; en la adolescencia, suscita reflexivamente la cuestión de la identidad; y en la primera madurez, se forja una “identidad del yo”, es decir, un yo independiente y maduro (Elias elaboró su análisis de la subjetividad humana con el arsenal conceptual propio del psicoanálisis freudiano). Si seguimos el pensamiento de Jung, en la segunda mitad de la vida el ego comienza a sentirse insatisfecho, inauténtico, alienado de sí mismo. Debe experimentar su muerte para luego renacer en una forma espiritual más elevada de identidad. Mientras que para el psicoanálisis el yo es el más alto logro de la filogenia y la ontogenia, la psicología analítica no es tan generosa en su valoración del yo, sin ser tampoco desagradecida con respecto a sus fundamentales servicios. Como ya hemos señalado, Jung valoró mucho la constitución de un yo fuerte (algo que no todos los autores transpersonales han tenido en cuenta), pero sigue al yo no tanto en su ascenso como en su descenso y *vuelta a casa*. Desde tal perspectiva, el yo debe primero superar lo inconsciente (separarse del núcleo no egoico altamente peligroso del cual necesita protección, y establecerse por su cuenta) y luego regresar al mismo (a una fuente transegoica más elevada, un núcleo de potenciales no egoicos en el que el yo puede arraigar, regenerarse y redimirse).

- El *dualismo* es otro de los conceptos centrales que elabora Washburn. El concepto hace alusión a la separación del yo de los fundamentos de su ser. Tal dualismo se manifiesta de dos maneras. Por un lado, como dualismo intrapsíquico: el yo se separa del núcleo no egoico (constitución de consciente e inconsciente). Por otro, como dualismo interpersonal: como consciencia se separa de cualquier otro, constituyéndose esferas distintas y bien delimitadas. Para el psicoanálisis tal dualismo es altamente positivo: posibilita la constitución de un yo fuerte. La psicología analítica, en cambio, observa la secuela negativa de la constitución de un yo independiente: acepta la enorme importancia de constituir un yo fuerte —eso no está en tela de juicio—, pero no un yo desconectado del psiquismo profundo y de los demás. Ambas visiones podrían ser compatibles: el dualismo es positivo al principio (se requiere de la separación y del dualismo para conformar un yo independiente), pero más tarde puede ser considerado como negativo, en la medida en que supone una pérdida de conexión (intrapsíquica e interpersonal). La crisis de la mediana edad puede ser interpretada desde ahí: “La interpretación evolutiva supone que en este momento le sobreviene al yo una inversión vaga, pero que impregna toda apreciación de su posición en el ser. Ser dueño de uno mismo se empieza a sentir entonces como pérdida, y la autonomía como alienación. Sus logros evolutivos comienzan a perder valor y el yo a sufrir un sentimiento de carencia y aislamiento. Deja de disfrutar su independencia dualista y empieza a sufrir su pérdida dualista de conexión” (Washburn, 1996, p. 36-37).

- En cuanto al *género* (masculino/ femenino), Washburn señala que mientras que Freud dejó una fuerte impronta patriarcal en el psicoanálisis, la psicología analítica

conceptualiza el desarrollo humano como un proceso que tiende al desarrollo de posibilidades tradicionalmente asociadas a la mujer (Jung veía lo inconsciente profundo como un ámbito esencialmente ‘femenino’, como el reino de la Gran Madre). Hasta hoy sigue asociándose el psicoanálisis con “lo masculino” (funciones del yo, independencia), y la psicología analítica con “lo femenino” (potenciales no egoicos, relaciones). Tal asociación se debe al hecho de que el psicoanálisis sigue focalizándose en el desarrollo del yo (separación de la madre pre-edípica y acercamiento al mundo que representa el padre edípico), mientras que la psicología analítica se acerca al yo más adelante, cuando a partir del cambio de valores que se da en la edad mediana el mundo del padre se retrae para reunirse con el ámbito representado por la madre. Nuestro mundo patriarcal sigue entendiendo el desarrollo del yo en masculino y su trascendencia en femenino<sup>73</sup>.

- Finalmente, el concepto de *trascendencia*. El psicoanálisis, en general, niega la posibilidad de trascender el yo, por lo que dicha trascendencia no es sino una ilusión y una suerte de regresión. También Jung reconoció el riesgo de regresión, pero desde la mirada junguiana existe al mismo tiempo la posibilidad de lo que Washburn llama *la regresión al servicio de la trascendencia*: a partir de la trasmutación de valores que representa la edad mediana, el yo comienza a abrirse a los potenciales no egoicos (al inconsciente), al “retorno de lo reprimido”, aunque sin garantías de que vaya a sobrevivir a este “viaje por el mar de la noche”. En caso de que se malogre dicha regresión, puede producirse una regresión pura y simple. Pero ese regreso a los orígenes puede suponer no la desintegración, sino el restablecimiento del contacto con los fundamentos del Ser y, por tanto, la integración psicoespiritual. Sea como fuere, la trascendencia nos empuja en la dirección contraria al desarrollo del yo. Al igual que en la regresión patológica, se invierte el camino de desarrollo del yo, pero se hace para alcanzar una forma superior de integración. La meta última del proceso de trascendencia es el psiquismo integrado intrapsíquica e interpersonalmente.

Con el mencionado trasfondo conceptual, Washburn profundiza en la visión junguiana del ciclo vital. Los primeros cinco años de la vida son el periodo de mayor actividad del sí-mismo, el momento en el que se ponen los cimientos. Como ya hemos apuntado, de todos los programas arquetípicos que se activan en dicha etapa, el apego a la madre es el más determinante, pues su naturaleza influirá en todas las relaciones posteriores tanto con los demás, como con uno mismo y el mundo (Stevens, 1994b, p. 91). Bowlby descubrió que el apego no se produce tanto por aprendizaje sino por instinto: madres e hijos están programados de manera innata para amarse, como expresión directa de la herencia genética de nuestra especie. Esta idea concuerda a la perfección con la idea junguiana de que el vínculo madre-hijo se forma a partir de ciertos sistemas arquetípicos que actúan inconscientemente en la psique de ambos (Stevens, 1994b, p. 93).

---

<sup>73</sup> En tal contexto, los hombres tienen una considerable ventaja en el desarrollo del yo; sin embargo, en la segunda mitad de la vida esta ventaja se torna desventaja (las dificultades de los varones para trascender el yo serían mayores debido al hecho de que están más disociados de la madre y más comprometidos con el padre y el dualismo).

No obstante, en esos primeros años de la vida también se activan otros sistemas arquetípicos: el juego, la exploración, la discriminación frente a los extraños, el desarrollo de la conciencia de género y la sexualidad, la adquisición del lenguaje, la formación moral, la *persona* y la *sombra*, el *ánimus* o el *ánima*.

El ciclo de la vida puede leerse en base a la relación del yo con el núcleo no egoico (el psiquismo profundo). Dicho de otro modo, variará el lugar que el núcleo no egoico ocupa en el ciclo de la vida:

- En el primer periodo preedípico dicho núcleo se expresa libremente, y para el niño el núcleo no egoico y el cuidador constituyen un solo ser: la Gran Madre. Se trata de un objeto que va mucho más allá de una presencia personal externa, ya que está dotada de poderes y embellecida imaginariamente por potenciales no egoicos.
- Durante el último período preedípico y el período edípico el cuidador se escinde en ‘objeto bueno’ y ‘objeto malo’ (Madre Buena y Madre Terrible), y de manera correlativa, el sentido de sí mismo del niño también se escinde en representaciones de sí mismo ‘buenas’ y ‘malas’. El desarrollo saludable requiere que el niño reunifique su experiencia. Este corte de vínculos con la Gran Madre representa una alienación (separación) interpersonal con respecto al cuidador (*alienación primaria*), y también una represión intrapsíquica del núcleo no egoico del psiquismo (*represión primaria*). Por tanto, el yo ha comenzado a emerger (con respecto a los otros y con respecto al núcleo no egoico). La represión primaria se consolida con la resolución del complejo de Edipo (divorcio de la Gran Madre y compromiso con el padre y las funciones yoicas que éste representa).
- Durante la latencia el yo va madurando, mientras que los potenciales no egoicos permanecen adormecidos.
- En la mediana edad se produce la transmutación de los valores, el yo experimenta un cambio de perspectiva esencial. Elaborada la identidad y establecido en el mundo, ha cumplido la agenda de su desarrollo y está preparado para un desarrollo más profundo: el yo tiende a volver hacia dentro, hacia un posible acercamiento hacia el núcleo no egoico, con el objeto de que se produzca la integración plena del psiquismo (egoico y no egoico). Así, se da una tendencia evolutiva a que la represión primaria se vuelva más permeable y el yo se abre a lo no egoico. Con frecuencia, hay una pérdida de interés por metas y compensaciones mundanas (muerte para el mundo, noche oscura de los sentidos, alienación existencial), se aparta del mundo y experimenta una fascinación por los potenciales no egoicos.
- Apertura inicial al núcleo no egoico. Al comienzo de su apertura el yo queda embriagado por la energía liberada y por imágenes, intuiciones y sentimientos numinosos. Luego, esto se vuelve perturbador, pues también supone una mayor vulnerabilidad (una situación más precaria que podría provocar incluso una regresión psicótica): no sólo lo deja expuesto a imágenes, intuiciones y sentimientos

maravillosos, sino también al sentimiento de haber sufrido una profunda herida interior (los potenciales no egoicos son fuerzas buenas y malas).

- Regresión al servicio de la trascendencia. Es un periodo difícil para el yo, pues sufre los embates del “retorno de lo reprimido”, es arrastrado a lo inconsciente profundo, al “submundo”, y lucha por preservar su independencia. Joseph Campbell lo popularizó como el *viaje del héroe*. Los potenciales no egoicos aparecen principalmente como fuerzas negativas y perturbadoras (instintos amenazantes, imágenes terroríficas, sentimientos desconcertantes, y estados mentales temibles). Existen ‘descansos’, pero se trata de un proceso tormentoso de metamorfosis.
- Regeneración en el espíritu. Si el yo aguanta la embestida, comenzará a vivir los potenciales no egoicos de forma más positiva, por lo que comienza la “regeneración en el espíritu”: despertar somático, euforia y encanto, estados de transporte y éxtasis. Existen recaídas regresivas, pero en su mayor parte es un proceso positivo.
- El ideal de integración postdualista. Van desapareciendo las recaídas y las erupciones extáticas, por lo que el yo va entrando en una fase de estabilización en un plano superior. Las experiencias de la regeneración en el espíritu pasan a integrarse en la vida transegoica. La integración plena (entre el yo y el núcleo no egoico del psiquismo) es una especie de ideal que probablemente nunca se alcance, se trata de ir acercándose a dicha armonía transegoica (no preegoica).

Esa es la lectura que puede hacerse sobre el ciclo de la vida humana tomando como eje la relación del yo con el núcleo no egoico, es decir, tomando como eje una mirada meramente intrapsíquica. Sin embargo, el desarrollo humano es un proceso que tiene dos vertientes, y a la mencionada vertiente intrapsíquica habría que añadirle la vertiente interpersonal: las relaciones objetales, la dimensión relacional de la experiencia humana (la relación del yo con los otros). A través de esta segunda dimensión, Washburn enriquece notablemente la perspectiva sobre el proceso del desarrollo humano. Veámoslo, y aprovecharemos para ir profundizando en las distintas etapas del ciclo de la vida y su significado.

Con respecto al conocido como período preedípico, la simbiosis característica en dicho período entre yo y Gran Madre, es al mismo tiempo simbiosis interna (de lo egoico y lo no egoico) y externa (del niño y su cuidador). Es decir, la apertura intrapsíquica al núcleo no egoico (a la gran variedad de contenidos innatos que emergen de tal núcleo) le corresponde la apertura interpersonal hacia su cuidador (Kohut llamó a esa unidad “yobjeto”).<sup>74</sup>

---

<sup>74</sup> El niño no sabe que ciertos elementos de su experiencia tienen un origen interior (aquella parte que proviene de su psiquismo) y otros un origen exterior (la experiencia con el otro significativo). Como consecuencia de ello, los potenciales no egoicos están íntimamente asociados a los modos en los que se manifiesta el cuidador y, a su vez, el cuidador es revestido de las cualidades y poderes de los potenciales no egoicos (así, se da una asociación arquetípica entre feminidad y potenciales no egoicos). Por ello, la Gran Madre como figura arquetípica posee elementos internos (que proceden del psiquismo profundo) y externos (que proceden del objeto). Esto nos lleva a la siguiente idea (Stevens, 1994b, p. 113): es evidente

En el último período preedípico y en el período edípico, se produce la desconexión con respecto a la Gran Madre, que también es al mismo tiempo una desconexión interna (represión primaria) y externa (alienación primaria). Aproximadamente a los dos años y medio, el niño comienza a experimentar una crisis en las relaciones con su cuidador, porque lo experimenta como ambivalente: se produce la escisión entre la Madre Buena y la Madre Terrible. El niño se somete a sí mismo al dualismo en sus dos vertientes: intrapsíquica (represión) e interpersonal (alienación). En términos intrapsíquicos, el yo se va separando de la vida no egoica a través de la represión, de forma que la represión primaria pone punto final a la primera infancia (espontánea y polimorfa) y da paso al período de latencia (un período más comedido y controlado)<sup>75</sup>. En términos interpersonales, el yo define los límites y construye defensas; el niño convierte a su cuidador en “otro”.

Es decir, esta etapa de construcción del dualismo supone amurallarse frente a la espontaneidad (intrapsíquicamente) y ponerse en guardia frente a la intimidad (interpersonalmente). Tal dualismo es un gran progreso en el desarrollo, porque a través de él se construyen las estructuras básicas que protegen al yo y garantizan su crecimiento. Pero el dualismo también representa una seria pérdida: se sacrifica la apertura, la espontaneidad, la intimidad, el éxtasis y la creación más radicales. Sea como fuere, el resultado “neto” es positivo: aunque posteriormente las estructuras dualistas se convertirán en obstáculos para trascender el yo, en esta fase de la vida son soportes indispensables para la vida.

Sobreviene el período de la latencia. Supone el logro de la constancia del objeto libidinal. Dicho de otro modo, al cuarto año de vida el niño suele percibir al cuidador en términos más realistas e integrados, ni bueno ni malo del todo, y a la vez plenamente humano. Esa es la gran tarea del período preedípico del desarrollo: superar la escisión y conseguir representaciones integradas del objeto primario (realistas, estables, ni completamente bueno ni completamente malo, un ser imperfecto pero básicamente bueno) y de sí mismo<sup>76</sup>. Así, se da el logro de la constancia de objeto, lo cual es un avance crucial en el desarrollo.

---

la importancia del comportamiento real de los padres en el desarrollo psicológico, pero en último término lo más importante son las *expectativas arquetípicas* que los padres activan en la psique. Visto desde ahí, el factor decisivo no es aquello que los padres hacen, sino el complejo paterno y el complejo materno que los padres contribuyen a formar. Es decir, existe una interacción continua entre los padres reales del entorno y los padres primordiales que habitan el inconsciente colectivo.

<sup>75</sup> La represión no tiene buena literatura, pero como sostiene Kernberg, a través de la represión (de los contenidos inconscientes) el yo se afirma a sí mismo como una instancia singular, estableciendo unos límites que lo separan de los elementos no egoicos del psiquismo (los cuales se organizan como inconsciente profundo dinámico: el Ello).

<sup>76</sup> Melanie Klein llamó “posición depresiva” al proceso por el cual el niño comienza a notar que el objeto completamente bueno y el completamente malo son en realidad un mismo objeto, ni del todo bueno ni del todo malo. Se dan sentimientos de duelo y culpa por la pérdida del objeto completamente bueno. Como resultado, el niño goza de mayor estabilidad y seguridad, pero también hay pérdida. Y hay culpa: el niño siente que sus propias fantasías crueles han destruido el originario objeto bueno.



Ahora bien, el avance se produce mediante un acto de clausura defensiva nuevamente bidireccional: el yo se cierra a la intimidad con otro que le trasciende (clausura interpersonal) y a la espontaneidad que en él irrumpe (clausura intrapsíquica). Así como la Gran Madre posee ambas dimensiones (intrapsíquica e interpersonal), lo mismo ocurre con el acto de cierre frente a ella. En todo caso, las consecuencias positivas son más contundentes que las negativas: por un lado, aunque la represión amuralla y divide al niño internamente, se libera de las turbulencias psíquicas que lo perturbaban durante los primeros años de vida y toma el control; por otro, aunque el niño sacrifica la intimidad radical con su cuidador, al hacerlo obtiene independencia y alivio para sus conflictos interpersonales y su vulnerabilidad.

En suma, gracias a la represión y la alienación primarias el niño va consolidando su yo y se libera de las fuerzas que lo mantenían esclavo. Ambos procesos son triunfos importantes, con beneficios a corto, aunque supongan costes a largo, por decirlo así. La represión y la alienación aquietan el escenario interno y externo del niño: es un período de aquietamiento psicodinámico (intrapsíquicamente) y relaciones pacíficas (interpersonalmente). Así, el período de latencia no es de angustia o inseguridad, sino de estabilidad y perspectiva positiva, lo cual provoca un rápido desarrollo del yo, la exploración del mundo a través del juego (en este periodo para el niño el juego es la forma predilecta de relación con el mundo) y la búsqueda de placer<sup>77</sup>.

Tanto la represión como la alienación representan funciones evolutivas muy positivas (se establecen importantes bases para la vida adulta). La latencia es así un periodo de alivio de tormentas intrapsíquicas y batallas interpersonales. Posteriormente, la pubertad acarrea el final de la tregua. El equilibrio dualista que se había establecido para el periodo tranquilo de latencia, se ve desafiado: intrapsíquicamente, debido al despertar de la sexualidad que hace desestabilizar la represión primaria; pero también interpersonalmente, ya que debido a la explosión de la sexualidad, surge la necesidad de relación íntima que desestabiliza la alienación primaria.

La transición de la adolescencia a la primera adultez constituye el periodo en el que las personas están más altamente motivadas para construir un ego fuerte. La tarea arquetípica

---

<sup>77</sup> Señala Washburn que el complejo de Edipo, aun siendo una situación triangular, supone en esencia una variación del mismo conflicto fundamental entre deseo de intimidad y deseo de independencia: entrar en el mundo del padre y, con ello, compartir su independencia y superar la dependencia de la madre. Así, el padre se erige en símbolo del crecimiento del niño hacia la independencia (hacia el desarrollo del ego); como rival, representa al mismo tiempo el miedo al castigo. Por tanto, se rechaza la tentación de la intimidad con la madre dejando al padre el derecho exclusivo a tal intimidad. El niño encuentra acceso al modelo de independencia que representa el padre capitulando ante él como rival. El yo se pone bajo el yugo del padre y su correlato intrapsíquico: el superyó, quien juzga como buenas las funciones del yo (lo masculino: independencia, actividad autónoma, autocontrol) y como malos los potenciales no egoicos (lo femenino: intimidad, receptividad, espontaneidad). Tanto chicas como chicos optan por una elección represiva (a favor del padre y las funciones egoicas), aunque los dos sexos difieren notablemente en los modos y grados de alejamiento con respecto a la madre. De esta forma, el yo comienza a ocupar una posición central, como si estuviera en el centro del psiquismo; y el superyó se instala en la esfera del yo, como mecanismo de control que asegura que el yo mantiene el rumbo de independencia egoica y no sucumbe a las tentaciones fusionales no egoicas. En suma, el complejo de Edipo inaugura un largo período de dualismo, tanto intrapsíquico como interpersonal.

de los adolescentes varones viene simbolizada por el *mito del héroe*, un mito que encontramos en todo el mundo. Cuenta cómo el héroe deja la casa y debe sobrevivir a una serie de pruebas que culminan con una prueba superior: la lucha contra un dragón u otro monstruo. El premio consiste en el trono de un reino o en el amor de la bella princesa. Es decir, el adolescente debe embarcarse en la aventura de la vida, librarse de los vínculos con sus padres (partida), y sobrevivir a las pruebas de la iniciación, todo lo cual le permitirá ganarse una posición propia. Para lograrlo (y ganarse una novia) debe superar el poder del complejo materno todavía operativo en su inconsciente (la lucha con el dragón). Se trata de un renacimiento, un segundo parto, la ruptura final con el cordón umbilical psíquico. Fracasarse en tal intento supone, en términos psíquicos, mantenerse ligado al complejo materno: la princesa (el ánima) nunca es liberada de las garras del monstruo, permanece atrapada bajo la custodia del complejo materno.<sup>78</sup>

Como es de sobra conocido, la adolescencia suele suponer un periodo de grandes turbulencias: despertar de la sexualidad; necesidad de luchar con los padres y su representación interiorizada a favor de la independencia; búsqueda de nuevo objeto de amor primario; búsqueda existencial de identidad (preocupación narcisista y angustiada incertidumbre en torno a la identidad). Es decir, se activa un determinado programa arquetípico: la atenuación del vínculo parental; la lucha generacional; el sistema afectivo sexual; y la iniciación en el papel de adulto. Es un tiempo de notables transformaciones psicodinámicas y grandes remodelaciones interpersonales. Ambos movimientos debilitan el anterior equilibrio egoico, pero sin minarlo del todo (salvo en casos patológicos).

Desde el punto de vista psicodinámico, el yo sufre un violento resurgir de potenciales no egoicos y una inflación narcisista. Desde el punto de vista de las relaciones objetales, pasa por un angustioso reencuentro con experiencias de la primera infancia, un retraimiento de los padres (y sus imágenes internas), y la aparición idealista/ narcisista del yo ideal. Es también un tiempo de rápido y constante crecimiento del yo. En suma, la adolescencia supone una regresión bidireccional (regresión no patológica, sino regresión al servicio del yo, para que éste refuerce su primacía psíquica) que concluye en una conclusión bidireccional:

- se reestructura la represión (lo intrapsíquico), de modo que integre la sexualidad reavivada, pero se cierra a potenciales no egoicos;

---

<sup>78</sup> Uno de los más destacados junguianos, Neumann, señaló que el impulso masculino guerrero que busca la independencia ha sido necesario tanto en términos ontogenéticos como filogenéticos, puesto que solo así podían liberarse el ego y la consciencia de la preponderancia del matriarcado y del inconsciente (femenino-maternal). De hecho, cuando el principio femenino-maternal obstruye el desarrollo del ego e imposibilita su acción heroica, se convierte en Madre Terrible (dragón, bruja, fuente de terror). No obstante, dice Neumann que en otras etapas del desarrollo es el arquetipo del padre el que puede convertirse en un dragón que es necesario derrotar para trascender el estado patriarcal de desarrollo (Domínguez, 2013, p. 41). Para el caso de la maduración femenina, véase A. Stevens (1994a, p. 57-58).

- se reestructura la alienación primaria (lo interpersonal), de modo que integre la relación con un nuevo otro primario (u otros), pero se cierra a toda intimidad profunda.

Por tanto, con la adolescencia la represión y la alienación primarias salen fortalecidas, el dominio dualista del yo se consolida de nuevo. El progreso que supone la adolescencia es especialmente un progreso para el yo y su reinado (si todo sale bien).

Después de la reestructuración interna y externa que supone la adolescencia, la nueva estructuración resultante se vuelve a poner a prueba en la mediana edad: comienzan a ceder las estructuras que sostienen la centralidad del yo en el psiquismo. El yo es despojado de poderes. Comienzan a disolverse las barreras sobre las que ha construido su primacía: la represión primaria y la alienación primaria. Los potenciales no egoicos se reavivan y el yo se ve empujado a un nuevo proceso de apego (interno y externo). Pero antes, viene la primera edad adulta.

El adolescente se compromete con un proyecto de identidad, pero es al “primer adulto” a quien le toca el trabajo de mantenerlo y llevarlo a cabo: el yo ya está listo para ejercer sus poderes y expresarse en el mundo. Esa es su tarea principal en esta etapa de la vida. Por ello es la última fase de desarrollo del yo a través del “proyecto de identidad”, de forma que las funciones del yo alcanzan toda su potencia. El programa arquetípico dominante en esta etapa tiene que ver con el amor, la vinculación y la paternidad/maternidad. Sigue aislado de potenciales no egoicos (mediante la represión) y de los demás (alienación). Tal dualismo limita su experiencia, pero también lo protege. Es la última etapa dualista de la vida<sup>79</sup>.

En términos psicodinámicos, el sujeto integra el superyó y el yo ideal, y ambos cambian: el superyó deja de estar exclusivamente asociado con sus orígenes parentales y responde más a una voz propia, y hace de garante de que se mantenga el proyecto de identidad (auto-disciplina y rumbo); el yo ideal deja de ser ingenuo e idealista para volverse realista. Es la política del palo y la zanahoria: el superyó “empuja” al yo en su proyecto de identidad (el palo), mientras que el yo ideal “tira” de él (la zanahoria).

Es un tiempo de flujo incesante de *diálogo interior*, porque así es como puede mantenerse la identidad egoica: pensándola, valorándola, controlándola, poniéndola al día. Se trata de una continua autoreflexión sobre la identidad, autoreflexión que crea el mismo objeto que refleja (el yo). El “proyecto de identidad” es el proyecto fundamental, y existen determinados “motivos negativos” para explicarlo: (1) fugarse de la temida “nada”<sup>80</sup>; (2)

---

<sup>79</sup> Apunta Washburn que es una especie de segunda latencia: la represión primaria ha sido reestructurada de manera que ha integrado la expresión de la sexualidad y ha aquietado la irrupción de cualquier otro potencial no egoico; la alienación primaria ha sido también reestructurada de forma que permite una intimidad de base sexual mientras mantiene (o incrementa) la distancia psíquica entre uno mismo y los demás.

<sup>80</sup> Lo que Sartre analizó: la inseguridad ontológica como motivo del proyecto de identidad; huir de la nada como lo que alimenta el proyecto de ser; según Sartre es un intento inútil, porque por mucho que nos empeñemos la “nada” de la consciencia siempre nos sigue a un paso.

huir de la culpa: se rompieron los lazos con los primeros benefactores y ante tal “pecado” o culpa inconsciente ha de justificarse la independencia (ganarse el sentimiento de valer a través del proyecto de identidad y el éxito). De modo que quien tenga éxito en su proyecto de identidad gana un sentimiento de ser que aplaca la angustia ante la nada y una dignidad de ser que aplaca la angustia ante la culpa.

No obstante, también pueden distinguirse “motivos positivos” que van ganando importancia: el proyecto de identidad tiene sus propias recompensas porque a través de él desarrollamos nuestras potencialidades y damos forma a nuestro carácter. Es decir, no sólo se trata de huir, es también una vía de crecimiento y expresión de uno mismo. Los motivos negativos inicialmente tienen más importancia, pero van cediendo terreno ante los positivos, conforme se va cumpliendo el proyecto de identidad.

Además de motivos positivos y negativos, subraya Washburn que el proyecto de identidad tiene “marcos de referencia internos y externos”:

- El marco interno es el mencionado diálogo interior que sostiene al yo mental, el cual supervisa constantemente el proyecto de identidad y mantiene un sentimiento de existencia.
- El marco exterior lo conforman los otros, observadores y jueces de los logros del yo mental en cuanto a su identidad. El papel de los otros y su percepción en el mantenimiento de la identidad de uno se sabe desde hace tiempo que es fundamental: el yo mental sólo puede convencerse a sí mismo de su identidad en base al diálogo interno, si primero recibe la confirmación y el reconocimiento de los otros. El papel de los otros es más importante en las primeras fases del proyecto de identidad<sup>81</sup>.

A partir de aquí comienza la segunda mitad de la vida. En lo fundamental, la edad mediana viene caracterizada por la crisis del gobierno del yo. La “crisis de la mediana edad” es un concepto relativamente bien conocido en la sociedad, uno de esos términos psicológicos con cierto grado de popularización. Se trata de un estado (relativamente) depresivo que tiene que ver, dicho en general, con que las ambiciones de la juventud ya no satisfacen, ni aquellos ideales aparecen como tan importantes. Hay una falta de sentido y razón de ser, una vaga sensación de que la vida se ha vuelto monótona. Para tener éxito en la primera mitad de la vida uno ha debido desarrollar un enfoque unilateral de la realidad y ha debido canalizar su energía en una determinada dirección, y ello con los años suele producir una “disminución de la personalidad”. En palabras de Jung, “lo que al principio significaba avance y satisfacción se ha convertido en aburrido error, parte de la ilusión de la juventud, hacia la que se vuelve la mirada con una mezcla de pesar y envidia, porque

---

<sup>81</sup> Además, el marco de referencia exterior también está conformado por los papeles sociales que cumple y las categorías sociales en las que el yo está inserto, a través de los cuales el yo trata de definirse y realizarse como individuo (el yo no se crea *ex nihilo*, sino que forja una identidad en base a una realidad ya dada).

lo único que le espera es la vejez y el final de todas las ilusiones” (citado en Stevens, 1994b, p. 182).

El desencanto que representa esta época de la vida —que suele llegar precisamente en el momento en el que se alcanza la cúspide personal— no es de una importancia menor. Jung habló de este trastorno como “la neurosis de nuestro tiempo”. Un individuo bien adaptado que en apariencia lo tiene todo, pero que está enfermo. Stevens señala evidencias de cierta contundencia: el periodo entre los 35 y 45 es un tiempo en el que aumentan los ratios de depresión, divorcio y suicidio (Stevens, 1994b, p. 182). Las campanadas de las doce del mediodía suponen un momento doloroso, porque representan signos de mortalidad, en la medida en que nos vamos haciendo cargo de que la muerte no es una posibilidad tan distante.

Dicha crisis, aunque traumática, es también una oportunidad para crecer y volverse más consciente, para hacer balance y tomar decisiones importantes. Aunque bien es cierto que algunos consiguen driblar el mediodía de la vida sin que reconozcan que haya sucedido nada significativo<sup>82</sup>. Otros optan por tomar decisiones en lo que respecta a sus circunstancias *externas*: divorciarse, casarse otra vez, cambiar de trabajo, vender la casa y mudarse a otro lugar, etc. Son expresiones del desasosiego de esta etapa, aunque lo que necesiten realmente sea una nueva orientación, más que una nueva casa, empleo o pareja. Lo que se requiere es un inventario *interior*.

De hecho, es decisivo para el resto de la vida cómo se afronta la crisis de la edad mediana, porque se opta o no por el camino de la individuación. Desde la mirada junguiana, la máxima responsabilidad de la segunda mitad de la vida es la individuación consciente y participada activamente por el yo comprometido:

Llegar a la mismidad en la segunda mitad de la vida es, por consiguiente, algo más que un compromiso cultural de ser un buen ciudadano; es una decisión ética de realizar la identidad individual, de superar el miedo a la muerte y reconocerse como expresión única de toda la creación. Una vez comprendido todo esto, se entra en la dimensión religiosa; se alcanza la “sabiduría”. Porque cuanto más consciente sea el individuo, más consciente de sí mismo será el universo (Stevens, 1994b, p. 210).

No se trataría tanto de traumas de la temprana infancia o desequilibrios neuroquímicos, como de un evento arquetípico: un viraje simbólico hacia la segunda mitad de la vida que se experimenta como una pérdida. Washburn lo explica así: una vez logrado su pleno desarrollo en la edad adulta, ya no necesita protegerse más tiempo a través de la represión y la alienación primarias. El yo está preparado para volver a las fuentes de las que huyó. Los costes de la separación comienzan a pasar factura en forma de falta de plenitud. El

---

<sup>82</sup> En general, parece ser que al hombre se le atribuye más probabilidades que a la mujer para la anestesia existencial, es decir, para no enterarse de nada, pues los hombres no sufren la dura iniciación a la segunda mitad de la vida que supone la menopausia (Stevens, 1994b, p. 183).

yo comienza a sentir que algo anda mal en las bases de sus ser y comienza a “morir para el mundo”.

Sin embargo, las resistencias serán enormes. De hecho, los síntomas que aparecen son el resultado de las resistencias del ego a tal viraje, porque es su primacía la que se pone en cuestión, es el declive del yo mental lo que comienza a materializarse. Se trata de abandonar las seguras fronteras de lo mental egoico y se desconoce qué habrá más allá de tales fronteras. No deja de ser un cambio sustancial en la posición básica en el ser, un alejarse de los compromisos mundanos para adentrarse en un viaje hacia lo desconocido.

Esta etapa vital sólo suele comenzar una vez completado el tramo evolutivo de la primera edad adulta, pero no se produce necesariamente. Y en caso de que se dé, varía mucho el grado en el que se da el declive del yo mental; muchos no son desalojados de la existencia mental egoica. Tanto la transición de la edad mediana como las etapas transegoicas deben ser contempladas como etapas posibles más que como etapas probables. Insiste Washburn en que hay muchas tendencias encontradas, grandes resistencias, y el yo mental posee grandes recursos para salir a flote y racionalizarse de múltiples formas.

Sea como fuere, comienzan a emerger ciertos factores que operan en contra del “proyecto de identidad”. El fracaso puede ser uno de los factores: el individuo puede comenzar a relativizar dicho proyecto, a sentir que no puede triunfar en su proyecto de identidad debido al fracaso en la consecución del mismo. Pero también debido al éxito. Una vez cumplido el proyecto de manera exitosa, se da cuenta de que el proyecto promete más de lo que realmente da, y se pregunta: “¿Esto es todo?”.

¿Por qué el proyecto de identidad no puede cumplir lo prometido? Porque no compromete al psiquismo completo. Dicho proyecto es una propuesta realizada por y para el yo mental, es decir, por y para una entidad separada de sus raíces (su raíces no egoicas e interpersonales). Tal proyecto está motivado por el yo ideal, que aspira al cumplimiento y plenitud perfectas, y el objetivo consiste en el pleno desarrollo de una de las instancias del psiquismo (el yo), no del psiquismo completo (egoico y no egoico, uno mismo y los demás). Por ello, el proyecto de identidad es un proyecto imposible, en el sentido de que nunca podrá colmar la vida. Washburn lo expresa de una bella manera: “La paradoja está en que el yo mental ha de cumplirse a sí mismo, para descubrir que no puede cumplirse por sí mismo” (1999, p. 202).

La infraestructura represiva y el escudo protector externo —ambos fabricados para la construcción de la esfera egoico mental— dejan de ser útiles al ego mental y éste comienza a experimentarlas como estructuras que lo autolimitan. Poco a poco, comienza a percatarse de que son mayores los costos que los beneficios que obtiene de tales estructuras. Eso sí, la respuesta puede ser defensiva: ante la sensación de estar desenraizado, puede poner en marcha una estrategia de apuntalamiento aún mayor de su proyecto de identidad, esforzándose aún más por demostrar su ser y valer mundanos. Tales esfuerzos serán vanos, advierte Washburn. No podrán disminuir las dudas del ego, hasta el punto de que el ego comenzará a sospechar que ningún esfuerzo o éxito aliviará sus ansiedades. Los factores del crecimiento están enfrentados con el ego. Se irá

convenciendo de que sus objetivos vitales básicos están equivocados, y entrará en la “desilusión del yo mental”, aunque, como ya hemos señalado, las resistencias a llegar a esta conclusión pueden ser formidables y múltiples: incrementar los esfuerzos en su éxito, esfuerzos narcisísticos por lograr la atención y confirmación de otros, fugaces diversiones, amoríos, uso de drogas para mitigar el sentimiento de falta y carencia, etc.

Por todo ello, en esta etapa de la vida suelen emerger dificultades evolutivas que tienen que ver con las “patologías del sí mismo”: la depresión, el narcisismo, el síndrome existencial, el sí mismo escindido o esquizoide, y la condición fronteriza. Explicaremos brevemente cada una de ellas, siempre en su relación con la crisis de la mediana edad (en realidad, son patologías que van mucho más allá):

- *Depresión.* Se trata de una depresión existencial que tiene que ver con los objetivos vitales básicos del yo mental. Durante la primera edad adulta, los éxitos en el proyecto de identidad otorgan seguridad, satisfacción y confianza; un sentimiento de ser y valer. El no éxito, en cambio, remueve los sentimientos de depresión y dudas sobre uno mismo, por lo que la vida está hecha de reveses que producen sentimientos depresivos. Sin embargo, en la mitad de la vida los éxitos en el proyecto de identidad no son tan confirmatorios, el yo comienza a sentir que debe invertir mayores esfuerzos, y que los esfuerzos fallidos descalifican más seriamente el ser y el valer. El yo mental es propenso a una depresión cada vez más frecuente y más duradera. Es así como la depresión comienza a ocupar más espacio, se extiende, incluso se vuelve crónica.

- *Narcisismo.* En opinión de Kohut, los trastornos narcisistas emergen en aquellas personas que no han recibido el afecto necesario, el adecuado reflejo empático durante la infancia, y eso hace que no puedan crecer más allá del narcisismo infantil y alcanzar uno maduro. Estas personas son tremendamente dependientes de la confirmación de los otros, del reflejo de los demás, de la atención y aprobación de los demás, para confirmar su ser especial (el sentimiento arcaico de ser el centro del universo). Ya hemos mencionado que en la mediana edad el yo mental puede responder haciendo mayores esfuerzos por lograr el éxito en su proyecto de identidad; es decir, mayores esfuerzos narcisistas para demostrar su ser y valer en el mundo. Uno comienza a preocuparse narcisísticamente de sí mismo y los demás son espejos de su propia identidad. Es el protagonista de la obra y los demás mero público. El yo comenzará a percatarse de que el alivio que consigue para sus incertidumbres internas es sólo momentáneo. Los resultados siguen siendo insatisfactorios, no hay compensación posible para unos temores que no dejan de crecer. Finalmente, el yo no puede mantener la excesiva pulsión narcisista y pierde energía y voluntad.

- *Síndrome existencial.* Tras sufrir la desilusión y la pérdida de fe en el proyecto de identidad, el yo mental sufre síntomas constitutivos de un síndrome existencial (vacío existencial): sinsentido; nihilismo (pérdida de valores, percibiendo un mundo yermo y gris, falto de interés y desprovisto de vida —retraimiento de energía psíquica—); tedio (al retraerse la energía psíquica del mundo, emerge el aburrimiento, ya no hay

hambre de experiencia, apatía general); enajenación (el yo desmotivado pierde contacto con el mundo); conciencia desdichada (puede darse un encuentro con la sombra: lo que aspiraba a ser se hace imposible —la identidad— y emerge lo que no deseaba ser —la sombra—); angustia (experimenta la desanimación de su identidad como proceso de muerte).

- *El yo dividido*. Desconectado del mundo, no está en ninguna parte. Despojado de identidad, no es nada, no tiene contenido.

- *La condición fronteriza*. Cuando la energía psíquica se retrae tanto de los objetos como del yo y se concentra en su fuente que es el psiquismo profundo, su gran poder de atracción afecta al yo: le arranca las fuerzas restantes y lo arrastra a la oscuridad desconocida. Pasa de ser un yo dividido, aislado, a ser un yo fronterizo. En lo fundamental, se ha socavado la represión primaria, es decir, la infraestructura que aislaba al yo de la esfera no egoica: ya no tiene escudo represivo que le proteja del inconsciente (Kernberg), y está expuesto a la cara oscura de lo numinoso y al poder del psiquismo profundo (Schwartz-Salant). Es por ello que el fronterizo sufre “angustia de aniquilación” (Alfred Adler).

La idea no es que todo yo sufre, en un grado u otro, este tipo de dificultades. Son pocos los que sufren todas o siquiera muchas de ellas. Se trata de posibles manifestaciones del yo mental. Lo fundamental es entender que existen fuerzas operando con el objetivo de socavar la posición del yo mental en el mundo y, en consecuencia, lo predisponen a episodios depresivos, exageraciones narcisistas, desencanto, malestar existencial, una disociación desesperada de la vida, y/o una inestabilidad agónica en el límite<sup>83</sup>. Insiste Washburn en que no existe una “obligación evolutiva” que forzosamente nos lleve a experimentar este tipo de dificultades o “patologías”, sólo se trata de una tendencia o una predisposición.

Sea como fuere, llama poderosamente la atención la radicalidad de Jung a la hora de otorgar a la religión un lugar central en la etiología, diagnóstico y solución de este sufrimiento:

Entre todos mis pacientes más allá de la mitad de la vida, es decir, más allá de los treinta y cinco, no se encuentra ni uno solo cuyo problema definitivo no fuera el de la perspectiva religiosa. Sí, cada uno de ellos se ha enfermado, en última instancia, porque ha perdido aquello que las religiones vivas de cada época le han proporcionado a sus seguidores, y ninguno de ellos ha realmente sanado si no ha recuperado su perspectiva religiosa, lo que no tiene nada que ver con un credo o una pertenencia particular a una iglesia (recogido de Sassenfeld, 2012, p. 77).

---

<sup>83</sup> Todas estas condiciones de personalidad que hemos mencionado no son privativas de la edad mediana, obviamente, aunque son *rasgos* distintivos de dicho momento. Más allá de la crisis de la mediana edad, dichas condiciones suelen tener que ver con fallas importantes en el desarrollo temprano, deficiencias estructurales, desequilibrios bioquímicos, o serias anomalías psicodinámicas.



Siguiendo con el doble esquema interpretativo que utiliza Washburn (intraprésico e interpersonal), el esquema abreviado de la segunda mitad de la vida sería el siguiente:

- En la fase denominada *regresión al servicio de la trascendencia*, la vulnerabilidad del yo con respecto al “retorno de lo reprimido” (esfera intraprésica) es al mismo tiempo vulnerabilidad ante los demás (esfera interpersonal). La represión y alienación primarias no sólo ceden (como en el periodo de la adolescencia), sino que se disuelven: el yo pierde su primacía y la vida psíquica deja de estar a su servicio. Es el yo quien se pone al servicio de fuerzas extraegoicas, más profundas, más elevadas.
- De la misma forma, durante la fase denominada *regeneración en el espíritu* el yo arraiga saludablemente en el núcleo no egoico, y esto tiene un correlato en el espacio relacional, una suerte de reconciliación del yo con los demás. La integración intraprésica es a la vez una intimidad estable entre yo y tú (intersubjetividad transegoica de uno mismo y otros).

La primera etapa de trascendencia es la inmersión en la “noche oscura” —Washburn utiliza la expresión del místico del siglo diecisiete, San Juan de la Cruz, en su obra titulada precisamente *Noche oscura*—. Este primer periodo es de retraimiento purgativo del mundo (mientras el segundo estadio tiene que ver con la luz, con un proceso de regeneración). San Juan de la Cruz escribió su experiencia en términos específicamente religiosos (se dirige no al público en general, sino a los miembros de una comunidad espiritual y futuros practicantes de la vida contemplativa), pero a pesar de ello, explica los aspectos esenciales del proceso psicoespiritual a través del cual el yo se retrae del dualismo. Para el yo es una experiencia profundamente negativa, una “enfermedad de muerte”. Comienza con la *noche de los sentidos*, es decir, con la muerte externa o mundana; y después de una breve transición marcada por el despertar espiritual, sigue con la *noche del espíritu*, es decir, la muerte interior o psicológica<sup>84</sup>.

Explica Washburn que, según San Juan de la Cruz, el proceso purgatorio —en ambas noches, la de los sentidos y la del espíritu— comienza por iniciativa propia del yo (es activo), pero una vez que el yo lleva el proceso a donde puede, comienza un proceso pasivo que actúa en un plano mucho más radical, porque pone verdaderamente en jaque la supremacía del yo y va contra su voluntad (durante el proceso activo la posición dominante del yo incluso se consolida). Así, el yo no renuncia al mundo, lo pierde. Sufre

---

<sup>84</sup> Lo primero que se realiza en la noche oscura de los sentidos es purgar los siete pecados capitales, no a través del cultivo de las virtudes opuestas, sino arrancándolos de raíz y haciendo que se extingan. Despoja al yo de todo deseo, fuerza, sentimiento de sí mismo, valor, prioridad y meta. Uno de los pecados más graves es el de la soberbia, especialmente la soberbia espiritual que empuja a desplegar las buenas obras y hacer alarde de progresos espirituales. En realidad, el soberbio de espíritu está hambriento de yo, sufre de un encubierto sentimiento de carencia o deficiencia interior, y por ello busca el reconocimiento y el elogio de otros. Es decir, estamos ante un estado narcisista. Cuanto más se afirma la superioridad y se solicita reconocimiento externo (también por vías sutiles), más se sufre de necesidades e inseguridades internas inconscientes. Aunque en realidad un proceso de purificación espiritual es el paso a la luz, parece realmente una noche oscura, advertirá Washburn. Es mucho más duro de lo que se piensa. Las expectativas de luz y amor son defraudadas sin piedad, y se sufre enajenación, soledad, indignidad y oscuridad.

una pérdida gradual de motivación, debilidad de voluntad, pérdida de control de sus facultades, separación de antiguas prioridades y disociación de sí mismo.

En la noche oscura de los sentidos se secan completamente los placeres y satisfacciones. Desaparece todo consuelo. Se pierden los sentimientos de piedad y dulzura en la meditación, el rezo o en la práctica de las devociones. Todo ello se vuelve tedioso y difícil de cumplir. En términos psicoanalíticos, la noche de los sentidos representa el hecho de que la energía psíquica se ha retraído del mundo y, consecuentemente, las actividades mundanas pierden el poder de provocar fuertes sentimientos (positivos o negativos). No sólo las prácticas espirituales, toda la vida se vuelve rancia y muerta. La sequedad se extiende a todo el mundo y se intensifica hasta que uno muere para el mundo. Uno ha de perder el mundo, sin deseo ni esperanza de recuperarlo.

La noche oscura de los sentidos deja al sujeto sin voluntad, o con una débil voluntad. Si lo trasladamos a la vida secular, la debilidad de voluntad se manifiesta en los principales ámbitos de compromiso mundano: la carrera y su pérdida de importancia; la vida civil y la pérdida de todo sentido de virtud u obligación cívica; y la familia, la cual puede comenzar a erosionarse (uno deja de sentir satisfacción por compartir la vida con otra persona, o deja de disfrutar siendo padre, etc.). La indiferencia parece comenzar a gobernar la vida, y la consiguiente merma del compromiso con los otros significativos. Todo ello provoca el miedo a estar perdiendo los principales bienes de este mundo.

Parece obvio: posee rasgos de un proceso de autodestrucción. De hecho, es un proceso por el cual se desarma y desactiva el yo. El yo no tiene más opción que resistir el proceso contra sí mismo, manteniendo sus responsabilidades en el mundo y al mismo tiempo dejando (aparentemente) de ser dueño de sí mismo.

Este periodo trae un lúcido autoconocimiento: (1) sobre la insignificancia de uno mismo, y (2) sobre los impulsos oscuros, incluso demoníacos, que importunan al yo (el encuentro del yo mental con la sombra más profunda —colectiva y arquetípica—). Ahora que el yo es débil, es más vulnerable ante las intromisiones de la sombra (los pensamientos y sentimientos prohibidos). Es una experiencia de humildad y también humillante. El yo es despojado de su sentimiento de ser y poder. Ya no puede hacer lo que solía hacer, y ya no puede ser quien era. Queda vulnerable y pequeño, y sin pretensiones.

Por tanto, el camino de la fe no está hecho de gloria, sino de miseria. La noche de los sentidos representa la “muerte de Dios”, el “crepúsculo de los dioses”, pues implica la pérdida de fe. Es al sentirse miserable cuando se está al borde de la riqueza espiritual. Es cuando se siente perdida la fe cuando uno está más cerca de una fe más honda. Expulsado del mundo, sin defensas y sin cimientos, el yo está dispuesto a abrirse al poder del espíritu. Comienza a producirse la transición de la noche oscura de los sentidos a un despertar espiritual. El yo se colma de sentimientos maravillosos, de experiencias de gozo extático.

Pero todo ello remite con el tiempo y el yo entra en otro período más tenebroso que el anterior: la *noche del espíritu*. El yo es succionado por el psiquismo profundo, que lo arrastra a una densa tiniebla interior que, según San Juan de la Cruz, aparentemente

aniquila. Los sufrimientos son muy intensos, porque el yo siente el peligro de ser consumido por completo. En la noche oscura de los sentidos perdió su ser y valer mundanos, pero ahora se enfrenta a la posibilidad de perder su propia “sustancia espiritual”, de ser disuelto y aniquilado sin dejar rastro (se trata de la angustia primaria de la condición fronteriza). Desterrado del mundo exterior, ahora se enfrenta solo ante su amenazante mundo interior. Según San Juan de la Cruz, el sentimiento de abandono se siente especialmente con los amigos.

Por tanto, retraído del mundo, el yo se enfrenta al inconsciente profundo, a los potenciales del núcleo no egoico del psiquismo (al “más allá”). Incluso el yo que está constitucionalmente preparado para tal viaje, siente miedo de lo que le aguarda. El yo reniega de la tierra firme y se embarca en un viaje en la noche. La partida puede estar marcada por un sentimiento de regocijo, pero dice Washburn que pronto el océano se lo tragará (el inconsciente, el inframundo, el abismo). El viaje se torna aterrador, es una lucha a vida o muerte con poderosas fuerzas que lo desbordan, hasta el punto de que el yo ve su destrucción final.

Sin embargo, los poderes de lo profundo dejarán de asaltarlo y comenzará una regeneración. Dicha regeneración comienza gracias a los mismos poderes que lo han tenido cautivo. Vuelve al mundo transformado, con raíces más hondas y unido a las fuentes no egoicas. En términos psicoanalíticos, el descenso puede ser denominado “regresión al servicio de la trascendencia”. En términos espirituales, “regeneración en el espíritu”.

Es, por tanto, un viaje en espiral de regresión, regeneración e integración en un plano superior. El viaje en espiral reúne al yo con profundas fuentes psíquicas y espirituales, pero también lo reúne externamente con los demás (se combinan lo intrapsíquico y lo interpersonal). La regeneración tiene que ver con la integración del yo y la esfera no egoica (en un plano más elevado) y con una reunión redentora con los demás. Se trata de lo que en muchas mitologías ha sido denominado como el descenso del héroe a los infiernos, para luego regresar. En el Zen hay una fase en la que “no hay montañas” (descenso, regresión) y otras en la que de nuevo “hay montañas” (retorno superior, integración). Washburn amplifica la cuestión señalando que el proceso arquetípico de muerte psicológica y renacimiento espiritual, además de en la tradición judeo-cristina, también tiene sus particulares expresiones en la cristiandad ortodoxa, el hinduismo y el budismo, el tantra o la alquimia (Washburn, 1999, p. 251).

Como señalábamos, el primer despertar (después de la noche de los sentidos) viene acompañado de sentimientos gozosos, pero se trata de falsos sentimientos de realización y perfección. Después de la sequedad, significan la infusión de nueva vida y la manifestación de poderes prodigiosos, pero todas las tradiciones sostienen que este primer despertar es sumamente peligroso, porque puede llevar a pensar que la búsqueda espiritual ha terminado, cuando sólo ha comenzado. El yo se enfrenta y se rinde ante lo no egoico, hasta que se produce un punto de inflexión: el yo comienza a entender que la vida no egoica es también “uno mismo”, no un “otro”. Comienza a entender que lo no egoico no

es un abismo, sino su fuente última, y ve que su batalla con los potenciales no egoicos no puede acabar en triunfo. Significaría derrotarse a sí mismo. Una vez comprendido esto, comienza a vivir los potenciales no egoicos de manera nueva y positiva. Se ve a sí mismo bajo una nueva luz, y lo mismo le ocurre con los demás: sigue observando que la mayoría esconde hondos abismos pero ya no es cínico al respecto.<sup>85</sup>

Resumiendo: la regresión al servicio de la trascendencia es un regreso a los orígenes, a través del cual el yo se pone en contacto íntimo con el núcleo no egoico del psiquismo y con los demás. Se trata de una regresión, por lo que supone que el yo se ve privado de poderes en un grado u otro. El yo se rinde ante el sistema egoico, pasa a ser un subordinado ante influencias más poderosas. Es regresión, pero no es retroceso evolutivo: el yo vuelve a sus recursos psíquicos más profundos y a posibilidades interpersonales que había negado. Se trata de una transformación que regenera, el giro hacia arriba de la espiral, el movimiento que permite la integración transegoica. En una línea muy junguiana, apuntará Washburn que es cierto que el viaje es peligroso: la regresión al servicio de la trascendencia puede quedarse en simple regresión. Se trata de un viaje sin garantía de vuelta.

De todos modos, lo aquí expuesto son tipos ideales, es decir, un regreso radical del yo y una integración completa de lo egoico y no egoico, de uno mismo y otros. Sin embargo, lo habitual no son los extremos.

La interacción que se pone en marcha entre el yo y el núcleo no egoico del psiquismo tiene como meta la *integración* de ambos. Es la última etapa, y a través de ella se completaría el desarrollo humano. Se trata del punto más alto en la realización de uno mismo. Al mismo tiempo, también es un nuevo principio: es la base para vivir la vida en plenitud de sus potencialidades, vivirla como seres humanos completos.

Es, claro está, el camino menos recorrido, la mayoría nunca recorre todo el camino de vuelta a casa. En todo caso, los rasgos que muestran una vida integrada no aparecen de repente, sino que van apareciendo de forma progresiva, señalando que el yo “se está acercando a casa”. Veámoslo.

Cuando la regeneración en el espíritu se va aproximando a la integración, el yo ya no siente necesidad de ocultar su vida interior, se abre a los demás de forma auténtica, ya no se siente expuesto a la mirada de los otros. Se relaciona con los otros de manera despreocupada y desde el mismo centro del psiquismo (una transparencia que a veces se describe como nueva ingenuidad). Estas personas no están sujetas a mecanismos de defensa y disfraz, los otros se establecen como objetos principalmente “buenos” (durante la regresión al servicio de la trascendencia el contacto se vivía negativamente, como vulnerabilidad, los otros eran “objetos malos”).

---

<sup>85</sup> La transición de la *regresión al servicio de la trascendencia* a la *regeneración en el espíritu* provoca varios cambios que nos señalan que, efectivamente, se está produciendo la transición: (1) las relaciones objetales infantiles negativas dan paso a las positivas; (2) el horror da paso a estados de exceso espiritual (llanto gozoso, embriaguez espiritual, etc.); y (3) la extrañeza da paso al encanto.

En lo intrapsíquico, la intimidad transegoica (o integrada) se parece a la simbiosis preegoica entre el niño y su cuidador, pero la diferencia no es pequeña, es más bien enorme: se trata de una intersubjetividad que se fundamenta en la individuación (no previa a la individuación, como en el caso del niño). Supone la disolución del dualismo, pero eso no significa que se borre la diferencia y que se fusionen las subjetividades.

El vínculo con los otros se traduce en una natural preocupación por los demás; los otros ya no son “ellos”, sino miembros de la gran familia de la humanidad. Lo moral no se funda en principios universales, sino en el sentimiento de cuidado y preocupación que nace del corazón (lo que los autores feministas llaman “ética del cuidado”).

El yo integrado está armonizado con la vida no egoica, por lo que el contacto con los potenciales no egoicos no produce trastornos y el yo experimenta plenitud espiritual que no constituye un exceso. Es el estado de bienaventuranza: sentimiento de frescura, superabundancia, claridad agradecida, serena pasión, o jubilosa sobriedad. La bienaventuranza y la beatitud son los sentimientos fundamentales en una vida integrada. Esto no quiere decir que la persona integrada no experimente emociones que consideramos negativas (tristeza, miedo, angustia), sino que dichos sentimientos tienden a ser pasajeros y el tono esencial es positivo.

El despertar espiritual tiene también una dimensión corporal. La regresión al servicio de la trascendencia supuso un fuerte flujo de energía en forma de activación de impulsos sexuales y agresivos, que se van resolviendo gradualmente durante la regeneración en el espíritu. En la fase de la integración, la apertura del yo al núcleo no egoico reanima gradualmente el cuerpo (desanuda nudos y bloqueos corporales), el yo se percata de que lo que parecía una peligrosa erupción de instintos es un saludable despertar de la vida somática (comprende que la experiencia erótica y la espiritual son expresiones del mismo poder sagrado). El yo se siente en casa en el cuerpo.

Con la integración, el yo comienza una nueva vida de plenitud, sin necesidades y carencias en su desarrollo. El yo está maduro en sus funciones y además está arraigado en el núcleo no egoico del psiquismo. Está comprometido con el mundo y abierto a sus más íntimos recursos. Ha dejado de “devenir” y está listo para simplemente “ser”.

La “agenda de desarrollo” ya no impulsa a quien ha completado su recorrido evolutivo, pero esto no quiere decir que el período de integración no sea un período de crecimiento. Existen posibilidades que sólo unos pocos alcanzan a realizar: (1) la compasión piadosa (irresistible amor a los otros y a toda la vida, puro amor transpersonal); (2) el genio creador (creación que se fundamenta en recursos no egoicos); y (3) la iluminación mística (el núcleo no egoico expone el yo a todo el poder del fundamento dinámico).

A modo de resumen, y para ir culminando con esta descripción *in extenso*, así es como Washburn resume la segunda mitad de la vida que puede llevar a la integración:

...la senda de trascendencia empieza cuando el yo, una vez ha transitado ya lo que pensara sendero principal de la vida, se encuentra en un

atolladero. Incapaz de avanzar como antes, siente desesperación y cree que la vida con algún sentido ha llegado a su fin: la noche de los sentidos. Por fortuna, a la larga el yo es sacado del atolladero y puesto de nuevo en movimiento. Sin embargo, ahora se halla en una senda que se aparta del camino principal y conduce a territorios completamente desconocidos, el reino de lo numinoso. Al principio ese reino es mágico y prodigioso: la vía iluminativa, el pseudonirvana. Pero, enseguida, cambia la atmósfera y el yo empieza a ser arrastrado hacia abajo, a un gradual descenso a las tinieblas y, aparentemente, a la perdición: regresión al servicio de la trascendencia, noche oscura del espíritu. Una vez más, el yo cree que todo está perdido, y una vez más, sin embargo, es sacado de una situación al parecer sin esperanza. En lugar de perecer en el abismo, es llevado de regreso a sus fuentes y, echando allí raíces, empieza a ser sanado y transformado espiritualmente: regeneración en el espíritu. El sendero descendente de la regresión, entonces, tuerce hacia arriba, siguiendo un curso de regeneración cuya pendiente disminuye hasta estabilizarse en una trayectoria más elevada: integración (Washburn, 1999, p. 322).

El ciclo de la vida, visto desde la psicología analítica junguiana y su posterior elaboración transpersonal, es ciertamente paradójico: se hace para luego deshacer. El *telos* del desarrollo humano es la integración, de manera que el viaje tiene dos metas: una vez que se completa el desarrollo del yo y éste funciona de una manera eficaz —la tarea más importante de la primera mitad de la vida es forjar la identidad y aprender a vivir en intimidad con otros significativos—, comienza a emerger la necesidad de plenitud (puede ser en la edad mediana o más tarde) y se establece como tarea evolutiva la trascendencia y la conexión con el psiquismo profundo. Por tanto, el fin último reside en la unión de opuestos en un nivel superior de conciencia. Esto, cuando se da, constituye un nuevo centramiento de la personalidad y un fundamento nuevo y más sólido para la misma. La (aparente) paradoja es que solo un yo fuerte es capaz de preparar su propia disolución/muerte/ desidentificación/ autorrelativización. Por lo que, antes de nada, se requiere el desarrollo pleno de las funciones del yo, lo cual sólo es posible sobre la base del dualismo (gracias a la represión y la alienación primarias). Es ese yo maduro y su colaboración activa la que posibilitará luego la completitud psíquica y su propia (relativa) disolución.

Dicho de otro modo, para la construcción de la individualidad, del ego, es indispensable construir una barrera represiva que proteja al individuo de las fuerzas disolutivas del psiquismo objetivo (del inconsciente). Sin esa represión de los contenidos primitivos, no podría producirse la necesaria adaptación a través de la construcción de un yo diferenciado; estaríamos ante una personalidad seriamente dañada (psicosis o trastorno limítrofe). Se establece, por tanto, toda una dinámica intrapsíquica que posibilita el crecimiento a través de la diferenciación (un diálogo entre el individuo y el inconsciente), una dinámica que también tiene su correlato en el plano interpersonal o relacional (un diálogo entre el individuo y los otros). En este punto, nos encontramos nuevamente con algo paradójico: la indispensable represión provoca al mismo tiempo, no sólo la

crystalización de las principales instancias psicológicas internas y la tan necesaria diferenciación, sino también la formación de complejos psicológicos y distintas formas de psicopatología y sufrimiento.

### 2.2.2 Evolución de la conciencia colectiva (perspectiva filogenética)

Siguiendo la estela de los estudios culturales de autores como el filósofo alemán Jean Gebser (1905-1973), o aportaciones como las del polifacético Ken Wilber y el ex monje católico, abogado y místico Jim Marion, podemos dar no solo un paso atrás en la historia y ubicarnos en la evolución humana desde la Edad Media, como realizó Elias; podemos dar varios pasos atrás y ubicarnos en el campo de la evolución de la conciencia humana considerando el conjunto de la historia de la especie Homo Sapiens. Por esa vía se amplía y enriquece enormemente la perspectiva sobre lo humano y, en particular, sobre la subjetividad humana. A continuación señalaremos los rasgos básicos de dicha evolución.

Para ello, encontramos una síntesis fecunda en los trabajos del sociólogo, psicólogo y teólogo Enrique Martínez Lozano, especialmente en su trabajo *¿Qué Dios y qué salvación?* (2008). Posteriormente, ampliaremos dicha perspectiva a través de la denominada Dinámica Espiral, el modelo bio-psico-socio-cultural sobre las “visiones del mundo” desarrollado por Cowan y Beck a partir de las investigaciones de Clare W. Graves.

#### a) Estadios en la evolución de la conciencia

Martínez Lozano se ubica en el ámbito de la reflexión transpersonal, de manera que parte del esquema clásico de las tres fases de la conciencia humana: la fase pre-personal, personal y transpersonal. No obstante, en dicho proceso de evolución de la conciencia podrían distinguirse cinco niveles o estadios, cada uno con sus propias características. Lo interesante de su síntesis (Martínez Lozano, 2008) es que en la misma recoge el paralelismo entre la evolución colectiva de la humanidad y la evolución de la conciencia en cada ser humano, ligando así la historia humana con la perspectiva ontológica (en base a aportaciones como las de Piaget):

- *Estadio arcaico*. Se refiere al estadio del *no-yo fusional* o *yo material* de Piaget. Es decir, un “no-yo prepersonal”, en la que la conciencia es física, dominada por las sensaciones y los impulsos. La tarea del niño consiste en tomar conciencia tanto de su separación corporal como emocional (cuando el “límite” emocional con los otros no culmina con éxito, existen al menos dos posibilidades: o bien perdura el narcisismo proyectando los sentimientos de uno mismo sobre los demás, o bien emerge una personalidad borderline en la que el sujeto se siente víctima de ellos). En lo colectivo, nos referimos al periodo que va hasta el 200.000 a.C. Son sociedades de cazadores-recolectores, agrupados en hordas de unas 40 personas, con una esperanza media de vida de aproximadamente 22 años. Estamos en un nivel de conciencia más animal que humano, apenas existe un “yo” separado, y se da una permanente lucha por la

supervivencia y lo básico: alimento, sexo, calor... El ser humano es una parte más de la naturaleza. Salir de este estadio de fusión supone recorrer el camino hacia una progresiva conciencia de individualidad separada, desde un no-yo pre-personal hacia un yo aislado, hacia la emergencia de un yo individual autoconsciente, hacia una conciencia egoica que lleva a los humanos a percibirse como seres separados. La conciencia de separación tiene como consecuencia tomar conciencia de la irreparable fragilidad y la inevitable finitud, lo cual es fuente de soledad, miedo y angustia. Es por ello que el mito del relato bíblico habla de una “caída” desde el estado paradisiaco (el Edén), lo cual supone pérdida y culpabilidad (“pecado original”, porque se atribuyen la pérdida a sí mismos), a pesar de que en realidad salir de este estadio de conciencia es un ascenso, un gran paso en el largo proceso de hominización

- *Estadio mágico.* Es el estadio del “yo-corporal”, aunque todavía en una fase pre-personal (la emergencia de la mente como algo separado de lo físico y de lo emocional solo acaba de comenzar). Se caracteriza por el pensamiento y las creencias mágicas, de manera que el niño piensa que puede controlar mágicamente los fenómenos. Se trata de una conciencia en la que el comportamiento moral se regula en base a las recompensas y castigos, movido por la necesidad de sentirse amado y reconocido. En lo colectivo, abarca del 200.000 al 10.000 a.C., con sociedades hortícolas y matrifocales, con deidades femeninas (los hombres cazan y las mujeres son las que producen el 80% de los alimentos). Se toma conciencia de la naturaleza, con una ausencia de la conciencia de sí mismo. Impera la religión animista, de manera que los fenómenos naturales están “vivos” y la Tierra está poblada por espíritus. La magia es central, se cree que el nombre da poder sobre lo nombrado y que el pensamiento y el rito modifican la realidad. El concepto del tiempo se expande, pero no mucho más que el presente inmediato (una especie de “presente expandido”).

- *Estadio mítico.* Desde la perspectiva ontogenética, corresponde al periodo entre 3 y 7 años, se da la aparición del lenguaje y por ello podemos hablar de un “yo-verbal” o “yo-mental”, con capacidad de comprender lo “abstracto”. Es la etapa en la que el grupo familiar lo es todo para el niño (etapa del “etnocentrismo”), y lo que existe es la única forma de ser y de hacer las cosas (coincidencia entre el ser y el deber ser). El comportamiento moral es regido por la ley y el orden (cumplir con lo establecido). En lo colectivo, el salto es gigantesco: la revolución neolítica (aparición de la agricultura) y el desarrollo de la escritura. Se da un adelanto tecnológico fundamental, como es el tránsito de la azada al arado, lo cual supone transitar de la sociedad hortícola a la agraria: los varones producen prácticamente la totalidad de los alimentos (giro eminentemente patriarcal) y por primera vez en la historia humana los excedentes de alimentos hacen posible que segmentos importantes de la población se dediquen a otros menesteres (estudio, ejército, religión...), lo cual produce una compleja y más intensa estratificación social. La autoconciencia emergente está dominada por el grupo y predomina el sentimiento de pertenencia. No se trata tanto del control mágico de la vida, sino del control mental/imaginativo por medio de los mitos, como relatos que dan sentido a la vida y la dotan de dirección, objetivo y orden impuesto por Otro



todopoderoso. La religión adquiere la forma del “único Dios verdadero” que responde con sus milagros a los deseos narcisistas de los seres humanos si estos cumplen con las normas. Es el tiempo de las grandes religiones, con deidades masculinas, en las que los creyentes míticos están convencidos de que la suya es la única religión verdadera y se busca despiadadamente la conversión de los extraños. La compasión es imposible hacia el otro no perteneciente al endo-grupo (el extraño o bárbaro). La conciencia es rígida y exclusivista, puesto que prevalece la cuestión etnocéntrica (el beneficio propio, ya sea individual o grupal).

*Estadio racional.* Corresponde al amplio periodo que va desde los 7 años del niño a los 21, diferenciándose tres subestadios: temprano, medio y alto. El “yo mental” de la infancia va dando lugar a un más evolucionado “yo racional”, que supera la conciencia mítica y se caracteriza por la capacidad de pensar de manera abstracta. Lo definitorio es la autonomía y la racionalidad del individuo. La conciencia se hace más igualitarista y universalista, y el comportamiento moral se irá fundamentando en la propia conciencia autónoma (basada en la razón). Para un individuo que piensa por sí mismo, las formas mágicas y míticas resultan insatisfactorias y busca respuestas razonables. En el plano de la conciencia colectiva, la humanidad ha entrado en la fase claramente personal del “ego individualizado”, autoconsciente. La actividad mental se ha hecho muy autorreflexiva y el control sobre el entorno natural es cada vez mayor (se concibe el mundo como siguiendo leyes naturales que pueden aprenderse, dominarse y manipularse en beneficio propio). Gracias al pensamiento griego, especialmente la filosofía de Platón, los mitos van sustituyéndose por conceptos abstractos. Si la etapa mágica estaba gobernada principalmente por la emocionalidad y la mítica por la imaginación, la etapa mental está gobernada por el pensamiento, por la abstracción y el dualismo, especialmente a partir de la Ilustración (siglo XVIII).

- *Estadio integrado.* Los siguientes dos estadios no se han plasmado colectivamente (a pesar de que existirían realidades colectivas que apuntan en esa dirección, como son las organizaciones supranacionales). A nivel individual, emerge un “yo integrado” (denominado Centauro por Wilber), que se define como la persona que ha integrado y unificado las dimensiones de cuerpo-mente-imagen-sombra-ego. Es decir, se ha dado la unificación de toda la persona y se intensifica la capacidad para pensar desde diferentes perspectivas, por lo que se superan las ideologías rígidas y se extiende la preocupación por los demás y por el planeta. Estaríamos ante personas más tolerantes, solidarias, afectuosas y compasivas; se daría una disminución de la agresividad y del miedo. La vivencia de lo religioso no puede sino transformarse de manera importante, puesto que los contenidos anteriores comienzan a ser fuertemente relativizados.

- *Estadios transpersonales.* El “yo integrado” daría paso a un “no-yo transpersonal”, se integra y trasciende el yo personal del estadio anterior. Tal cosa sucede a través de la observación de la mente, que permite posicionarse más allá de ella. Nos referimos a la ubicación en el Testigo interior, típica de la práctica meditativa. El giro es esencial: se pasa de percibir la mente como “sujeto último”

(separado de otros) a considerarla un “objeto” del que se puede desidentificar. Se da una mayor capacidad de vivir en el presente, se supera el dualismo y crecen las experiencias unitivas (tanto en frecuencia como en intensidad). El ser humano ya no se percibe como un “yo-mental-individual”, de modo que, sin negar tal identidad, se va abriendo paso otra “nueva identidad” más amplia, abarcante y unitaria. El ser humano experimenta que su identidad más profunda se corresponde con la Conciencia universal en la que todo se halla contenido. La conciencia se expande, transformándose en testigo-observador del sí mismo como de la realidad en su totalidad. Sería, por tanto, un cambio profundo en la sensación de identidad, de manera que ésta se extiende más allá (*trans*) del individuo e incluye más aspectos de la vida, de la humanidad, del psiquismo y del cosmos. Se trata de los denominados “estados alterados de conciencia” (que se alcanzan a través de sustancias psicodélicas o de la práctica meditativa continuada), mediante los cuales se evidencia que el individualismo, el dualismo y el materialismo ya no pueden sostenerse.

## EVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA HUMANA

FASE	ESTADIO	PERIODO HISTORICO Y BIOGRAFICO	CARACTERISTICAS CONCIENCIA INDIVIDUAL	CARACTERISTICAS CONCIENCIA COLECTIVA
Pre-personal	Arcaico	2,5 millones de años – 200.000 a.C. 0 – 6 meses	No-yo fusional o “yo material” (Paiget) Narcisismo primario Sensaciones e impulsos	Estadio de no-yo prepersonal: ausencia de un yo diferenciado Sensaciones e instintos
	Mágico	200.000 - 10.000 a.C.  6 meses – 2 años	“Yo corporal” Fase prepersonal y mágica Toma de conciencia del cuerpo Conciencia socializada	Sociedades hortícolas y matrifocales Toma de conciencia de la naturaleza Pensamiento mágico Agrupaciones: tribus étnicas, de parentesco Primer atisbo del “yo”, no mismidad Animismo, rituales mágicos, deidades femeninas
Personal	Mítico	10.000 – 1.500 a.C.  3 – 7 años	“Yo verbal” – “yo mental” Sentimiento de pertenencia El niño empieza a entender lo abstracto Conciencia cerebral y conformismo social Su entorno es la única forma verdadera de ser y hacer (cualquier otra cosa, traición al grupo y a su sentido del yo) Un único Dios verdadero, que le dará lo que pide si cumple las normas	Tránsito de sociedad hortícola a agraria Conciencia de identidad personal, pero dominada por el grupo: pertenencia Etnocentrismo. Grandes imperios Control mental/imaginativo: mitos Conciencia rígida y exclusivista Vida social marcada por Ley, orden y culpa Jerarquías sociales rígidas y paternalistas Deidades masculinas Grandes religiones con objetivo de convertir a todos a religión verdadera (fuera no hay salvación)
	Racional	1.500 a.C. - ...  7 – 21 años (con niveles temprano, medio, alto)	“Yo racional” Se supera la conciencia mítica y capacidad para pensar de forma abstracta Conciencia autónoma, marcada por la racionalidad Religiosidad tamizada por la razón	Fase personal: ego individualizado, autoconsciente Emergencia de pensamiento filosófico: abstracción y dualismo Conciencia racional y autónoma (agudizada a partir de la Ilustración) Centralidad del “yo” Religión “personalista”
	Integrado	...	“Yo integrado” / Capacidad para pensar desde diferentes perspectivas / Superación de ideologías rígidas / Interés y preocupación por otras personas y por el planeta / Personas más tolerantes, compasivas, menos agresivas y temerosas / Conciencia de la “relatividad” de todas las formas religiosas	
Trans-personal	Transpersonal	...	No-yo transpersonal, que requiere la integración y trascendencia del yo personal del estadio anterior, a partir del “Testigo interior” (observación) / Desarrollo de la percepción extrasensorial / Capacidad creciente de vivir en presente / Superación del dualismo / Liberación del propio ego / Experiencias unitivas	

Re-elaborado de Martínez Lozano (2008)

## b) La Dinámica Espiral

Otra de las aportaciones en torno a la evolución de la conciencia humana es la denominada Dinámica Espiral (Spiral Dynamics), a partir de las investigaciones de Clare W. Graves (1914-1986), que fueron popularizadas y completadas por Christopher Cowan y Edward Beck. Encontramos una síntesis útil de esta teoría en el trabajo de Chabreuil y Chabreuil (2010).

Se trata de un modelo que propone interpretar la evolución humana y el desarrollo de la conciencia a partir de ocho estadios (o memes), los cuales no habría que interpretar como fases rígidas, sino como olas fluidas que se solapan, combinan e interrelacionan de manera compleja. Distintas olas de conciencia fluirían a través de los grupos humanos y de personas, incorporando nuevas maneras de pensar y aumentando el espacio conceptual, de manera que las personas y grupos humanos consiguen aprehender la complejidad de manera más detallada y ampliar el grado de libertad de conducta en su camino hacia los niveles superiores.

Cowan y Beck optan por utilizar colores para distinguir las distintas fases o niveles de conciencia. Los seis primeros niveles conforman los “niveles de subsistencia”, caracterizados por el “pensamiento de primer grado”. Los dos últimos constituyen los “niveles del ser” y apenas habrían comenzado a emerger; representarían una transformación revolucionaria de la conciencia e implican el “pensamiento de segundo grado”. Al igual que el modelo anterior establecía una correspondencia entre el desarrollo individual y la evolución de la conciencia colectiva, también en esta aportación se considera que la psicogénesis recapitula la sociogénesis. Es decir, en el desarrollo psicológico de un individuo podemos encontrar las diversas fases de desarrollo de las sociedades humanas, aunque las equivalencias no son absolutas.

Este modelo, por tanto, nos hablaría de los distintos sistemas de valores (los valores profundos, no los superficiales), modos de experimentar la realidad, o modalidades de existencia que cruzan la historia humana, y al mismo tiempo sirve para interpretar la evolución de un individuo que mientras crece recorre aceleradamente las etapas de la Historia. Desde ambas ópticas, serviría como mapa para interpretar la diversidad humana —las distintas formas de pensar de grupos humanos, sociedades o personas—, así como para explicar el cambio.

Se matiza algo importante: el hecho de hablar de los sistemas de valores no quiere decir que describa los valores que adoptan las personas o grupos humanos, los distintos niveles *gravesianos* se referirían más bien a los recipientes de dichos valores (se trata de ver cómo piensan en las cosas, no en las cosas que piensan). Los mencionados memes de valores actúan en nosotros de manera inconsciente y su impacto es inmenso; a través de ellos desciframos el mundo, pero solo podemos inferir su existencia indirectamente, a través de los patrones de comportamiento. Así lo expresaba Clare W. Graves:

Quando un ser humano está centrado en un nivel de existencia, tiene una psicología propia de dicho nivel. Sus emociones, motivaciones, sentido de la ética y de los valores, su bioquímica, su grado de activación neurológica, su sistema de aprendizaje, sus creencias, su concepto de la salud mental, sus ideas con respecto a las enfermedades mentales y la manera de tratarlas, sus conceptos

y preferencias en materia de gestión de empresas, de educación, de economía, de teoría y práctica políticas son todos característicos de ese nivel (Graves, citado en Chabreuil y Chabreuil, 2010, p. 28-29).

Otra matización importante: no se propone una tipología para clasificar o etiquetar sociedades, grupos o personas, a pesar de que su utilización no está exenta de caer en tal reduccionismo. Salimos y entramos en los distintos estadios, se van activando las distintas modalidades de pensamiento; aunque sí es cierto que existiría cierta estabilidad en función de las condiciones de vida, de manera que en cada individuo tienden a reflejarse uno o dos dominantes. Lo que se plantea no es cómo tratar a una persona que habita un determinado nivel, sino cómo actuar ante el pensamiento característico de dicho nivel cuando está activado en la persona (normalmente los sistemas se activan como combinaciones, de forma que en un individuo o una organización coexisten varios niveles, aunque uno de ellos suele predominar).

De hecho, los nuevos niveles que emergen se edifican sobre los anteriores, de forma que si un nivel está presente, todos los precedentes también lo están. Cada nivel trasciende e incluye al anterior, y nunca podría saltarse un nivel de existencia para activar otro posterior.

Cada nivel es la expresión de las condiciones de vida externas. Cada entorno necesita una determinada forma de pensar y actuar, con el objeto de que la persona sea operativa y funcional en dicho entorno: “Así, la visión del mundo que permite a un alto directivo triunfar en una firma establecida en el distrito financiero de una gran capital le resulta totalmente inútil para instalarse en una ciudad desfavorecida del extrarradio de la misma capital. No sólo son distintos los códigos externos, como el lenguaje o la vestimenta, sino que la comprensión profunda de la vida, sin duda, tampoco es la misma” (Chabreuil y Chabreuil, 2010, p. 33). El cambio de entorno supone cambiar profundamente la concepción del mundo, de nosotros mismos y de la existencia. No obstante, no solo se trata de las condiciones de vida, también son determinantes las capacidades cerebrales/mentales disponibles para enfrentar dichas condiciones: “las condiciones de vida activan ciertas capacidades cerebrales, que permiten manifestar un nivel de existencia dentro de uno mismo y en su comportamiento” (Chabreuil y Chabreuil, 2010, p. 34).

La idea, por tanto, no es que un nivel sea bueno o malo, uno mejor que otro, superior o inferior en su cualidad intrínseca. Lo que cuenta es la adecuación entre una persona, grupo o sociedad y las condiciones de vida, es decir, su adaptación a las circunstancias. Lo que cuenta es saber activar el nivel de existencia que se adapta mejor al entorno, de modo que resultaría disfuncional activar un nivel que estuviera adaptado a un entorno de mayor complejidad que el que realmente se experimenta. Por tanto, un nivel de existencia es mejor que otro si está adaptado a las condiciones de vida. Tampoco existe una correlación entre los niveles y características como la edad, etnia, género, clase social, inteligencia, etc. El modelo asume que no existe una definición estable y universal de la madurez y de la salud psicológica, de forma que a lo largo de la historia se han ido elaborando definiciones sucesivas en función de las condiciones de existencia.

Cada fase iría preparando la emergencia del siguiente nivel. En palabras del propio Graves, la dinámica adquiere cierto halo de búsqueda sin solución, algo desgarradora en la medida en que es un camino sin fin:

En cada etapa de la existencia humana, el ser adulto avanza en su búsqueda del Santo Grial, de la manera de vivir tal como él desearía. En el primer nivel está en busca de la satisfacción automática de las necesidades fisiológicas. En el segundo nivel busca un modo de vida seguro, y a este nivel le sigue a su vez la búsqueda de un estatus heroico, del poder y de la gloria, que antecederá a la búsqueda de una paz última, la cual seguirá con la búsqueda del placer material, de las relaciones afectuosas, del respeto por sí mismo y de la paz en un mundo incomprensible. Y, cuando se dé cuenta de que no encuentra esta paz, se pondrá en camino en búsqueda del noveno nivel. En cada nivel de su búsqueda cree haber encontrado la respuesta a los problemas de la existencia. No obstante, para su sorpresa, se queda consternado al descubrir que la solución no es ésa que había encontrado. Cada nivel lo deja desconcertado y perplejo. Es, sencillamente, que cada vez que ha resuelto un grupo de problemas, se encuentra con otro nuevo en su lugar. Es una búsqueda sin fin” (Graves, citado en Chabreuil y Chabreuil, 2010, p. 36).

Hagamos una somera descripción de cada nivel, apuntaremos simplemente sus características principales basándonos en la síntesis realizada por Chabreuil y Chabreuil (2010):

- BEIGE. Corresponde a la humanidad en sus primeros momentos. Al igual que los demás animales con sistema nervioso central, la persona en Beige solo dispone de la conciencia primaria. No hay conciencia de un yo separado. Se expresa el yo de forma automática en función de los imperativos fisiológicos y las posibilidades del entorno. El objeto inconsciente de la existencia es permanecer con vida, y la única comunicación posible es la satisfacción de las necesidades fisiológicas. Es el desarrollo de un bebé para el que la única preocupación es dormir, la dulzura del seno materno y nutrirse de la cantidad suficiente de leche. Podría pensarse que también corresponde a la última etapa de la vida cuando la vejez viene acompañada por demencias seniles, o el caso de soldados en el campo de batalla para los que la cuestión de la supervivencia pasa a primer plano.
- VIOLETA. La sensación de pertenencia a una tribu es el punto central de la existencia. El grupo no solo aporta la seguridad básica sin la que la supervivencia no es posible, tampoco la vida tendría sentido sin el grupo. Se sacrifica el yo a las costumbres de los antepasados y a los deseos de los ancianos (éstos son los depositarios de los ritos y tradiciones imprescindibles para la seguridad fisiológica). El mundo está lleno de espíritus que hay que conciliar. Beck considera que hoy alrededor del 10% de la humanidad estaría en Violeta (tribus africanas, asiáticas, o entre muchos inuits y amerindios del continente americano). En cuanto a la psicogénesis, corresponde a la primera infancia, en el que el lactante articula las relaciones de apego que marcarán su existencia y vive en un mundo mágico.
- ROJO. El ser poco diferenciado del resto adquirirá en este nivel una identidad que le permite distinguirse de los demás. Una vez garantizado un mínimo de seguridad dentro del Violeta, el ser humano descubre que tiene una existencia individual, y el tema principal es expresar y afirmar el yo sin culpabilidad para satisfacer de manera inmediata

los propios impulsos. Los impulsos deben ser satisfechos, independientemente de las consecuencias para los demás. El mundo es una jungla en la que solo cuentan la fuerza y el coraje para no dejar que los demás abusen de uno. Se trata de luchar para obtener el control y el respeto, y salvarse de la vergüenza. Desde la perspectiva psicogenética, en el niño de dos años comienza a emerger cuando comienza a decir “no” (la “fase del no” en palabras del psicoanalista estadounidense René A. Spitz). Con respecto a la sociogénesis, es el tiempo de los imperios, una vez finalizado el tiempo del igualitarismo y del apoyo mutuo de las fases anteriores. Hoy sería el meme dominante en el 20% de la población humana.

- AZUL. Cuando la satisfacción egocéntrica de las necesidades típica del Rojo crea un riesgo permanente de escalada de la violencia, surge la necesidad de orden: una verdad última que da sentido a la vida (y a la muerte) y la impulsividad de Rojo desaparece ante la necesidad de poner los pensamientos, actos y palabras al servicio de dicha verdad (la transgresión producirá una intensa culpabilidad). Aparecen las nociones de bien, mal y moral. El tema principal es sacrificar el yo ahora para obtener recompensa más tarde. A nivel psicogenético, corresponde a la fase en la que el niño comienza a integrar las reglas y la definición de límites, es decir, comienza a elaborarse una estructura moral en el psiquismo humano (el superego psicoanalítico). Desde la sociogénesis, habría comenzado mucho antes que Roma, hace posiblemente unos seis mil años (aparición de la arquitectura, las ciudades y la escritura), y habría dado luz a los monoteísmos y las grandes filosofías y religiones. Fenómenos como el nacionalsocialismo de Hitler habrían consistido en enfoques centrados en Azul. En opinión de Beck y Cowan, sería junto con el Naranja el nivel de existencia más extendido en la población humana, afectando al 30% (teocracias en las que las instituciones religiosas disponen de la totalidad del poder, o las expresiones fundamentalistas presentes en las sociedades industriales avanzadas).

- NARANJA. Se agota el nivel de existencia en el que prima correr tras una promesa de recompensa futura (Azul) y emerge la idea de que es la acumulación de bienes materiales la vía hacia la felicidad. Es la carrera por el “siempre más”, apoyada en el cientificismo y en los derechos de los individuos. El mundo está lleno de recursos y oportunidades para progresar y desarrollar una vida próspera. Es el tiempo de la tecnología, el progreso y la competitividad, donde es determinante ser autónomo e independiente. El tema central es expresar el yo de manera calculada para no desencadenar la agresividad de los demás. En términos sociogenéticos, hace referencia a la Modernidad, desde el Renacimiento, siguiendo con la Ilustración y la Revolución Industrial en el plano económico, convirtiéndose en el nivel de existencia dominante desde finales de la década de los sesenta del siglo XX (el 30 % de la población humana y el porcentaje más alto de poder). En términos psicogenéticos, empezaría a establecerse a partir de la crisis de la adolescencia, es decir, del cuestionamiento de las reglas familiares y sociales (el niño necesita que Azul haya dominado los excesos de Rojo para que pueda establecerse el Naranja y no una variante de Rojo que dificulte su integración social).

- VERDE. La tecnología ha dado a la humanidad un enorme poder, pero sus efectos negativos son evidentes (contaminación, cambio climático, desigualdades crecientes,

consumismo, soledad, etc.). Naranja crea una vida dura y egoísta, convirtiéndose en un fiasco desde el que el ser humano intentará articular relaciones armoniosas con los otros, aceptando diferentes puntos de vista (el ser humano debe liberarse de los dogmas de Azul) y compartiendo emociones. El tema principal es sacrificar el yo ahora para obtener la armonía para uno mismo y para los demás. Apareció a principios del siglo XX, se desarrolló con las corrientes postmodernas y postestructuralistas que rechazan el racionalismo, el materialismo y el idealismo (Foucault, Lyotard, Derrida, etc.), y puede considerarse como un meme que todavía está emergiendo. Es el meme que impregna las socialdemocracias del norte de Europa (Suecia, Dinamarca, Noruega y Finlandia), Estados de Bienestar multiculturales y laicos, que protegen el medio ambiente y los derechos humanos, estimulan una economía social de mercado e impulsan una gran tolerancia en cuestiones sociales (aborto, homosexualidad, utilización de drogas blandas, etc.). El mundo y sus recursos son comunes a toda la humanidad. Alrededor del 10% de la población humana estaría hoy en este nivel de existencia. Desde la perspectiva psicogenética, empieza a emerger desde el principio de la edad adulta. La exploración de la vida interior y la pertenencia a una comunidad se vuelven prioritarias.

- AMARILLO. El Verde es una magnífica utopía, pero el mundo no va en esa dirección, la tierra es una nave espacial sin piloto. La reparación de los ecosistemas destrozados se convierte en prioridad. El tema central es expresar el yo, pero nunca a expensas de los demás, para que toda vida pueda continuar de manera natural y funcional. El mundo es visto como un conjunto complejo de sistemas que es necesario proteger. Se debería obtener la funcionalidad máxima en todos los sistemas con el consumo mínimo de energía. Apareció en los años sesenta y setenta del siglo XX, y se trata solo de individuos aislados, a lo sumo reunidos en algunas organizaciones. Hoy estaría en este nivel el 5% de la población mundial. En perspectiva psicogenética, los individuos que han alcanzado este nivel lo han hecho en el transcurso de su edad adulta (después de haber descartado Naranja, haber experimentado y también descartado el Verde), pero es relativamente raro y requiere de unas condiciones de vida muy particulares.

- TURQUESA. En los últimos años de su vida Graves conoció a seis personas que no estaban en ninguno de los niveles anteriores, y sobre esa reducida base empírica construyó la definición de Turquesa. Es, por tanto, una descripción muy tentativa. El mundo es un único gran organismo compuesto de elementos interdependientes. La conexión con todo lo existente es lo propio de un ser responsable. Restaurar la armonía global requiere intervenir en todos los niveles de existencia. El tema principal sería sacrificar si es necesario el propio yo y el de los demás, por el bien de toda vida presente y futura. Se trataría del nivel de conciencia transpersonal.

Existen, pues, dos familias de colores, los cálidos (beige, rojo, naranja, amarillo etc.) y los fríos. Los primeros señalarían una expresión del yo y una forma de vida más centrada en el mundo exterior, bajo la óptica de la transformación y el dominio de dicho mundo; con un control interno orientado al yo. Por su lado, los colores fríos mostrarían una forma de vida más centrada en la abnegación, con el foco en el mundo interior, con el objetivo de buscar el equilibrio en dicho mundo, y con una orientación hacia el nosotros.



	<b>COLOR</b>	<b>MEME</b>	<b>% DE GENTE</b>	<b>% DE PODER</b>
Subsistir solo y en grupo	Beis	Supervivencia	0.1	0.01
	Violeta	Orden tribal	10	1
Adquirir identidad personal y social	Rojo	Explotador	20	5
	Azul	Autoritario	40	30
Asegurar satisfacción material y emocional	Naranja	Empresarial	30	50
	Verde	Comunitario	10	15
Reconstruir el ser humano y el mundo	Amarillo	Integral	1	5
	Turquesa	Holístico	0.1	1

Elaboración propia

A continuación, seguiremos este segundo apartado teórico deteniéndonos en un constructo, el *self ecológico*, que entendemos contiene y resume bien el proceso de maduración psicológica —individual y colectiva— al que nos estamos refiriendo con el proceso de transformación de la conciencia.

# Spiral Dynamics

El espiral de desarrollo de ocho etapas

Segundo escalón "Ser" vMEMES

## Turquesa Holístico

Experimenta la completitud de la existencia a través de la mente y el espíritu

## Amarillo Integrativo

Vive completa y responsablemente como lo que eres y aprendes a ser

"Lo que propongo es que la psicología del ser humano maduro es un proceso espiral emergente y que se desenvuelve marcado por la subordinación progresiva de los sistemas conductuales anteriores hacia nuevos sistemas de más alto orden"

Primer escalón "subsistencia" vMEMES

## Verde Comunitario/Igualitario

Encuentra la paz dentro de ti mismo y explora con otros las dimensiones de comunidad

## Naranja Logros/Estratégico

Actúa en tu interés propio, jugando para ganar

## Azul Propósito/Autoritario

La vida tiene un sentido, una dirección y un propósito con un fin determinado

## Rojo Impulsivo/Egocéntrico

Se quien eres, y haz lo que quieras sin importar

## Púrpura Mágico/Animista

Mantén a los espíritus felices y el nido de la tribu a salvo

## Beige Instintivo/Supervivencia

Haz lo que necesites para mantenerte vivo

Recogido de [http://cv.uoc.edu/web/~mcooperacion/aulas/vision\\_042010/VMHolistica/EspiralDinamica.html](http://cv.uoc.edu/web/~mcooperacion/aulas/vision_042010/VMHolistica/EspiralDinamica.html)

	LIFE CONDITIONS			BRAIN/MIND COPING CAPACITIES
<b>A</b>	State of nature and biological urges and drives: physical senses dictate the state of being.	<b>BEIGE</b>	<b>N</b>	Instinctive: as natural instincts and reflexes direct; automatic existence.
<b>B</b>	Threatening and full of mysterious powers and spirit beings that must be placated and appeased.	<b>PURPLE</b>	<b>O</b>	Animistic: according to tradition and ritual ways of group: tribal; animistic.
<b>C</b>	Like a jungle where the tough and strong prevail, the weak serve; nature is an adversary to be conquered.	<b>RED</b>	<b>P</b>	Egocentric: asserting self for dominance, conquest and power. Exploitive; egocentric.
<b>D</b>	Controlled by a Higher Power that punishes evil and eventually rewards good works and righteous living.	<b>BLUE</b>	<b>Q</b>	Absolutistic: obediently as higher authority and rules direct; conforming; guilt.
<b>E</b>	Full of resources to develop and opportunities to make things better and bring prosperity.	<b>ORANGE</b>	<b>R</b>	Multiplistic: pragmatically to achieve results and get ahead; test options; maneuver
<b>F</b>	The habitat wherein humanity can find love and purposes through affiliation and sharing.	<b>GREEN</b>	<b>S</b>	Relativistic; respond to human needs; affiliative; situational; consensual; fluid.
<b>G</b>	A chaotic organism where change is the norm and uncertainty an acceptable state of being.	<b>YELLOW</b>	<b>T</b>	Systemic: functional; integrative; interdependent; existential; flexible; questioning; accepting.
<b>H</b>	A delicately balanced system of interlocking forces in jeopardy at humanity's hands; chaotic.	<b>TURQUOISE</b>	<b>U</b>	Holistic: experiential; transpersonal; collective consciousness; collaborative; interconnected.
<b>I</b>	Too soon to say, but should tend to be I-oriented; controlling, consolidating if the pattern holds.	<b>CORAL</b>	<b>V</b>	Next neurological capacities. The theory is open-ended up to the limits of <i>Homo sapiens'</i> brain.
<b>The theory is open-ended, with the possibility of more systems ahead...</b>				

Recogido de <http://www.theliturgists.com/spiral-dynamics-visuals/>

### 2.2.3 El Self Ecológico como inspiración y aspiración

El cuerpo teórico y empírico que formuló Elias nos habla de una evolución en la subjetividad humana hacia mayores cotas de autocontención conductual y afectiva, mayor control de los impulsos en general y de la agresividad en particular, mayor capacidad reflexiva, unos estándares de conducta que comportan mayor flexibilidad y empatía, y procesos cognitivos y emocionales que favorecen la identificación ampliada con los otros (todo ello como resultado de procesos macrosociológicos de aumento de la complejidad social y la interdependencia entre los humanos). Visto así, la autocontención como pauta mental y afectiva sería una de las características fundamentales de la subjetividad contemporánea (curiosamente, en el seno de las sociedades menos autocontenidas de la historia, volveremos sobre ello), y eso tiene suma importancia frente a unos desafíos ecosociales que requieren ante todo y sobre todo de una humanidad autocontenida (en lo individual y en lo colectivo).

Por su parte, la revisión teórica sobre la evolución de la conciencia, tanto desde la perspectiva ontogenética como filogenética, nos ha ampliado la visión eliasiana sobre la subjetividad humana y su evolución: el desarrollo humano puede ir más allá de la constitución de un yo efectivo. En gran medida, su importancia reside en el hecho de que nos da pie a introducir y mejor entender el constructo que nos interesa sobremanera en este trabajo: el *self ecológico*. La razón es que con dicho concepto hacemos alusión a un nivel más elevado de conciencia desde la perspectiva tanto ontogenética como filogenética, que tiene como característica fundamental una ampliación de la identidad del yo, así como su descentramiento (pérdida de egocentricidad). Es un concepto central si queremos considerar el impacto de determinadas prácticas como la meditación en la subjetividad humana. Veámoslo. Se trata de un recorrido teórico que nos lleva por distintos territorios, especialmente la Ecología Profunda, la Ecología Transpersonal, y la Ecopsicología (con importantes raíces en la fundamental aportación de Jung).

#### a) La Ecología Profunda

El concepto de self ecológico proviene de la llamada *Deep Ecology* o *Ecología Profunda*. El término *Ecología Profunda* lo introdujo por primera vez el filósofo y activista noruego Arne Naess a principios de los años setenta. Su texto fundacional fue publicado en 1973, bajo el título “Los movimientos de la ecología superficial y la ecología profunda: un resumen” (*The shallow and the Deep. Long-range ecology movements: a Summary*). En dicho texto proponía superar el abordaje superficial del grave problema ecológico y social de nuestro mundo, cuestionando así los supuestos fundamentales de la sociedad industrial de crecimiento y de la cosmovisión occidental, como son el antropocentrismo, el progreso tecnológico, el mecanicismo y el economicismo. Es decir, la crisis ecológica no solo hace referencia a un problema que compromete el funcionamiento normal de las sociedades desarrolladas, sino que se trata de una crisis más honda y penetrante que atañe al propio ser humano, a sus valores y actitudes vitales más profundas.

Existe, así, una apelación a la radicalidad, a buscar la raíz última de los problemas, a ser profundos sin parchear la realidad o intentar tapar agujeros sin cuestionar nada en el fondo. Para

afrontar la crisis ecológica global se requiere una transformación completa en la forma de relacionarnos con la naturaleza. Se requiere una nueva filosofía, una nueva ciencia, una nueva política, una nueva ética (Velayos, 2005).

La ecologización del self puede entenderse como un profundo e intenso proceso de *alfabetización ecológica*, concepto éste que Yayo Herrero define como constituido por elementos cognitivos, afectivos, relacionales y conductuales. Reproducimos *in extenso* la reflexión de esta autora que, aunque no ubicada en la ecológica profunda (pertenecer al mundo del ecofeminismo y del ecologismo social), nos sirve a modo de posible guía para entender la profunda transformación subjetiva y relacional que requiere la verdadera sostenibilidad, partiendo del reconocimiento de la ecodependencia y la interdependencia como rasgos constitutivos de toda subjetividad humana:

La alfabetización ecológica, reaprender qué es la Biosfera y cómo se autorregula es un asunto crucial. Nos referimos aquí a entender, valorar y querer las diferentes formas de vida y reconocernos como partes de una red formada por el clima, agua, plantas y aire. Es preciso reconocer que el sol está en el comienzo de la vida y es el origen de toda la energía que utilizamos, comprender que la fotosíntesis es la tecnología que sostiene la vida; entender en qué medida somos agua y cuál es el papel del agua en la creación de comunidades humanas, en la geopolítica o en la economía; conocer las consecuencias de la producción industrial de alimentos (en la insalubridad de los alimentos; en el empobrecimiento y envenenamiento de los suelos; en el desecamiento de acuíferos; en el coste energético y la dependencia del petróleo; en la dependencia de los agricultores de los suministros de semillas, abonos y pesticidas...).

Colocar la vida en el centro de la experiencia es también ser consciente del nacimiento, el crecimiento o la muerte; es aprender el respecto a los animales no humanos y reconocernos parecidos y diferentes a estos compañeros de viaje; es desentrañar las relaciones complejas y dinámicas de los ecosistemas que no funcionan como mecanos.

Colocar la vida en el centro significa comprender el valor de la reciprocidad y el apoyo mutuo. La interdependencia es una experiencia práctica esencial para la valoración de la vida y para la reconstrucción de las sociedades. Denunciar el trabajo de cuidados que algunas personas capaces de autocuidado —hombres adultos en su mayoría— detraen de otras —generalmente mujeres adultas—, conocer la existencia de las cadenas globales de cuidados, siempre femeninas, y exigir la reorganización y el reparto equitativo de este trabajo son señas irrenunciables en sociedades que quieran situar el bienestar como objetivo del metabolismo social.

Comprender la vida significa también aceptar su ritmo. El crecimiento lento, los cambios pequeños, los matices, nos acercan más a los modos de la vida sostenible que los ritmos rápidos y los fuertes contrastes, comunes en nuestro entorno urbano y virtual.

Trabajar la centralidad de la vida tiene por objeto descolgarnos del fuerte antropocentrismo de nuestra cultura y asomarnos a una democracia de la Tierra (Shiva, 2006) que sea capaz de integrar la condición de ser eco e interdependientes con sociedades justas (Herrero, 2013, p. 301-302).

La ecología profunda es una ecosofía; es decir, no solo desarrolla un conocimiento sobre las cosas, en este caso lo ecológico (del griego *oikos*, la casa), sino que el ser humano se interroga también sobre sí mismo, para vivir con *sofía* (sabiduría). Esta posición más ecosófica que ecológica del movimiento ambientalista, postula una visión ecocéntrica o biocéntrica, es decir, un paradigma en el que el ser humano deja de ser el centro de la naturaleza para pasar a ser un ser más, no superior al resto, tampoco inferior. Habla, así, de la “igualdad biosférica”, que se sustenta en la idea de que todas las criaturas humanas y no humanas son expresiones de la única sustancia que dio origen al universo, y defiende una apuesta por la vida en todas sus formas. Todas ellas son igualmente dignas y tienen derecho a existir, independientemente de su grado de autodeterminación. Se trataría de una revalorización de la naturaleza, no en detrimento o infravaloración del ser humano como algunos han querido ver; puesto que revalorizar a la naturaleza supone revalorizar también al ser humano, dado que ambos viven en interdependencia mutua (Ceberio, 2007).

<b>Principios de la Ecología Profunda (<i>Deep Ecology</i>)</b>
1. Todas las formas de vida poseen valor intrínseco
2. La riqueza y la diversidad de la vida contribuyen a la realización de estos valores y son ellas mismas valores
3. El ser humano no tiene “derecho” a disminuir esta diversidad salvo para satisfacer “necesidades vitales”
4. La interferencia del ser humano en el mundo no humano es excesiva y va a peor
5. Se requiere una disminución de la población
6. La política convencional ha de cambiar en sus estructuras económica, tecnológica e ideológica
7. El principal cambio es apreciar la “calidad de vida” por encima del “nivel de vida”
8. Los que suscriben los siete puntos previos tienen la obligación de generar los cambios necesarios.

Cuesta no ver en estas ideas a Francisco de Asís (s. XIII), en su audaz ecocentrismo, en su celebración del mundo natural como un regalo sagrado, en sus visionarias exhortaciones al conjunto de las criaturas y en sus intuiciones sobre el parentesco de todas ellas (“Cántico del Hermano Sol, Hermana Luna”). En lugar de considerar el dominio del ser humano sobre la creación, consideró que todas las cosas de la creación, no solo las criaturas vivientes, son

hermanas, puesto que proceden de un mismo Dios. Por su defensa de la fraternidad cósmica, bien pudiera considerarse el primer ecólogo profundo, al menos en Occidente. La meritoria encíclica *Laudato Si* del Papa Francisco encuentra ahí una inspiración tan propia como profunda.

<b>Ecología superficial</b>	<b>Ecología profunda</b>
Procura soluciones puramente técnicas	Explora soluciones técnicas y políticas, procura justicia social y una ética ecológica
No cuestiona el <i>statu quo</i> o modelo de vida dominante de la sociedad industrial	Cuestiona el estilo de vida empobrecido, hacinado, competitivo, con énfasis en el individuo que desvincula a los seres humanos entre sí y lo desvincula de sus relaciones con otros seres. El problema no es puramente ambiental (“fuera de nosotros”), sino fundamentalmente cultural
Se inspira en el principio de exclusión y competencia, “tú o yo”, que justifica el aniquilamiento de tribus o culturas tanto como el de focas y ballenas, promoviendo en consecuencia una homogeneización biológica y cultural, donde se expanden unas pocas especies biológicas y culturas favorecidas	Se inspira en el principio de exclusión y colaboración, “yo y tú” o “vive y deja vivir”, que favorece la diversidad de “modos de vida humana, culturas, ocupaciones, economías” y de especies biológicas
Enfatiza las nociones de “lucha por la supervivencia” y “supervivencia del más apto”	Enfatiza la capacidad de coexistir y cooperar en interrelaciones complejas
Promueve relaciones del tipo amo-esclavo que resultan en la sobreexplotación y supresión de otras especies biológicas y grupos humanos	Favorece la conciencia de relaciones de interdependencia con y respeto por otras especies biológicas y diversos grupos humanos.
Objetivo central: la salud y la vida opulenta de los habitantes de los países desarrollados	Objetivo central: cambio de percepción, políticas y valores ambientales

Rozzi (2007)

Asimismo, la Ecología Profunda se sustenta en el *principio de responsabilidad* como principio ético fundamental, elaborado por Hans Jonas, así como en el *principio de precaución*.

Además del igualitarismo biocéntrico, otro de los principios fundamentales es la pretensión de no dañar, a no ser que se requiera satisfacer una necesidad vital. El resultado es una especie de *ascetismo conductual en comunión con la naturaleza* (Velayos, 2005).

A partir de influencias de Spinoza, del Budismo y de Gandhi, la ecosofía de Naess se fundamenta en la idea de auto-realización, entendida como la “auto-realización para todos los seres” (posee enormes similitudes con la idea junguiana de individuación). La autorrealización

de los seres humanos puede realizarse de distintos modos, y el enfoque de Naess consiste en una conexión con un sentido ampliado del yo, una conexión que trasciende el ego para identificarse con otros seres vivientes, una expansión de la conciencia hacia una *self ecológico*. Hablamos, pues, de un estadio transpersonal de la conciencia. Se trataría de ampliar el sentido de identificación no solo con otros humanos o con el conjunto de la humanidad, sino con el conjunto de la comunidad de vida (comunidad biótica) y la tierra a la que pertenecemos. De hecho, la verdadera maduración de los individuos requiere de la progresiva identificación con todos los seres vivos, y para ello es importante desarrollar el sentido de pertenencia a un lugar concreto (que puede ser elegido). Por tanto, la autorrealización *naessiana* supone extender el yo original y solipsista hasta convertirse en un yo-universo. Es, pues, una propuesta para profundizar y redescubrir la naturaleza humana, removiendo los obstáculos que el estilo de vida occidental establece para la verdadera maduración de los individuos.

Es así que el *self ecológico* se convierte en concepto central de la Ecología Profunda. A través del proceso de auto-realización, se va trascendiendo el self “egoico” para alcanzar un estado de conciencia que es expresión del “self ecológico”. El comportamiento ambiental responsable deja de ser una cuestión altruista, deja de ser el resultado de la exhortación moral “exterior” que exige un buen comportamiento “respecto a otros”. Se convierte en una cuestión de auto-interés. Por decirlo con Capra (1995), la clave reside en sentirse parte de la *trama de la vida*, más allá de sujetos y objetos enfrentados. A través de esa ampliación de la conciencia, el respeto hacia el conjunto de los seres vivos resultaría intuitivamente claro y de un valor obvio:

Experimentar la naturaleza permite valorar la singularidad y la diversidad de las formas vivas. En una observación atenta y continua de la naturaleza el dualismo entre sujeto y objeto termina desapareciendo. Las fronteras del “yo” se ensanchan ayudándonos a experimentar una íntima sensación de unidad con algo que nos sobrepasa. Aumenta la empatía con todo lo vivo, la conciencia de sus interrelaciones. Conjugada con un trabajo interior y paulatino esta experiencia permite el desarrollo del “Yo-ecológico”, que, conforme al principio general de la interdependencia de los seres vivos, comprende que la realización de su potencial inherente está íntimamente conectada a la de los demás. No se trata, por tanto, de la realización de los deseos e inquietudes personales desde una perspectiva egotista, sino de una profundización y extensión del “yo” en la que participan todos los seres vivos, y de las que el cuidado, el respeto y el amor se derivan como consecuencias naturales. El altruismo deja de ser entonces un deber moral para convertirse en la expresión de un destino conscientemente compartido (Iglesias, 2009).

Este enfoque profundo y espiritual propone una “apertura más sensitiva hacia nosotros mismos y hacia la vida que nos rodea” (Devall y Sessions, 2007, p. 392). Si, como señala Riechmann, “mística significa sobre todo descentramiento del yo” y “espiritualidad quiere decir experiencia de la interconexión de todos los seres” (Riechmann et al, 2018, p. 119), el yo ecológico podría acercarse mucho a una vivencia espiritual de corte místico. Ahora bien, es el propio Riechmann quien advierte oportunamente de que nada de la ecología profunda será posible sin anticapitalismo ecologista.



Un testimonio de esta experiencia de un self conectado es el que aporta Satish Kumar:

Mi amistad no está vinculada solo con los seres humanos. Siento también amistad hacia la naturaleza. Soy amigo de mi hogar y de mi jardín. Soy amigo de los árboles y de las flores. Soy amigo de las abejas. Soy amigo de las lombrices, de las babosas y de los caracoles. Los hierbajos son mis amigos, la gente usa el término amistad refiriéndose mayoritariamente a las relaciones humanas, pero yo lo utilizo en un sentido más amplio (Kumar, 2018, p. 99).

La capacidad de ensanchar las fronteras del yo es susceptible de ser cultivada, quizás siguiendo la reflexión que se atribuye a Rumí, místico musulmán persa y erudito religioso del siglo XIII: “Tu tarea no es buscar el amor, sino simplemente buscar y hallar en tu interior todas las barreras que tú mismo has levantado contra él”. Una de las formas de ese ensanchamiento del yo consiste en ampliar el ámbito de nuestros cuidados. La observación atenta y continua de la naturaleza hace desaparecer el dualismo entre sujeto y objeto, provocando una íntima sensación de unidad y empatía hacia todo lo vivo. El desarrollo progresivo del “yo ecológico” no está para nada vinculado con la satisfacción de los deseos individuales, sino que la ampliación del yo está en íntima relación con el principio sustancial de la interdependencia de los seres vivos. Como ya hemos señalado, profundizar en el yo de esta forma provoca que el cuidado y el respeto sean consecuencias naturales, no un deber moral. Así, por esta vía se proponen radicales cambios culturales, cambios de percepción, de valores y de estilos de vida, incluso una nueva cosmovisión. Se trataría no tanto de centrar la atención en los síntomas de la crisis ecológica como en sus causas radicales (Fox, 2007).

En cierta forma, Darwin fue quien científicamente encontró que todos los seres vivos estaban vinculados, puesto que habían evolucionado desde un mismo origen. Podría considerarse tanto una comprobación intelectual y racional, como una percepción espiritual (Kumar, 2018, p. 136).

Dicha identificación progresiva con la totalidad de la humanidad pero también con el mundo no humano y con la naturaleza en su conjunto (que es parte de uno mismo) “curaría” al yo desarraigado, proveyéndole de una plenitud perdida. Se trata de un potente reclamo de unidad (todo es uno) ante el desarraigo, la desconexión y la fragmentación de los individuos en las sociedades contemporáneas. Las nuevas conexiones son con la naturaleza, pero también con las propias emociones y con la espiritualidad. La Autorrealización provocaría el cambio fundamental en el estilo de vida, hacia una “vida simple en medios y rica en fines”, lo cual significa una vida que aúna un bajo consumo material con un elevado contenido de experiencias. Dicho planteamiento ha inspirado numerosos proyectos de vida comunitaria y autosuficiente a lo largo y ancho del mundo<sup>86</sup>.

En el seno de la Ecología Profunda existen diferencias importantes entre los autores, no hay una sola ecosofía sino muchas, de manera que algunos de ellos no parten del imperativo de

---

<sup>86</sup> Buena parte del movimiento global de ecoaldeas se inspira en la Ecología Profunda (puede consultarse la web de Global Ecovillage Network: <https://ecovillage.org/>). Para una lectura crítica sobre las ecoaldeas y las limitaciones de las estrategias de estilo de vida, y a favor de la Democracia Inclusiva como paradigma, véase el texto de Takis Fotopoulos, “Las limitaciones de las estrategias de estilo de vida: el “Movimiento” de Ecoaldeas no es el camino hacia una nueva sociedad democrática” (<http://www.democraciainclusiva.org/txt/limit.pdf>).

autorrealización. La propia ampliación de la identificación del yo ha recibido críticas, puesto que algunos prefieren no fundamentar su ecosofía en una concepción ligada al self, y en determinados casos subrayan como modelo el ser social o el particular sentido de identidad que se desarrolla en las mujeres (nos referimos a personas y autores que se ubican en la ecología profunda y, al mismo tiempo, en la ecología social o el ecofeminismo). También ha recibido críticas feroces desde fuera del propio movimiento (Iglesias, 2009), como las de quien fuera vice-presidente de Estados Unidos y candidato a la presidencia Al Gore, tachándola de “intrínsecamente misántropa”; o la del intelectual francés Luc Ferry, vinculándola con el nazismo y con las expresiones más extremas del izquierdismo cultural.

Sea como fuere, en opinión de muchos el planteamiento de la interdependencia fundamental entre todos los fenómenos y la sustancial conexión y dependencia de los seres humanos con respecto a los procesos naturales, implica una visión holística o ecocéntrica que sería no solo coherente con muchas tradiciones espirituales, tanto orientales como occidentales, sino que además estaría en coherencia con los descubrimientos científicos del siglo XX que apuntan hacia un cambio de paradigma que cuestiona la mecánica newtoniana y el paradigma cartesiano (Iglesias, 2009). Este cambio de paradigma provendría del pensamiento sistémico (desde los biólogos organicistas y los ecólogos, hasta la psicología Gestalt), la física cuántica, la teoría de la relatividad, y las matemáticas de la complejidad (Capra, 1995).

#### b) La Ecopsicología

En el seno de la psicología transpersonal pueden distinguirse cinco perspectivas (Washburn, 2003): la estructural-jerárquica, liderada por Ken Wilber; la espiral-dinámica, elaborada por Washburn y ampliamente resumida en este trabajo; la participativa, de Jorge Ferrer; la feminista, liderada por Peggy Wright; y por último, la que más nos interesa en este apartado, la perspectiva ecológica, donde el australiano Warwick Fox (1990, 1995 y 2007) es uno de los autores referenciales. Este autor ha realizado una síntesis de la ecología profunda y la psicología transpersonal, creando lo que se ha denominado una *ecología transpersonal*. En sus propias palabras, “ecologiza” la psicología transpersonal y “psicologiza” la ecología profunda (Fox, 1990). El fundamento de la psicología transpersonal, esto es, trascender los límites del ego personal y provocar un sentimiento de unidad con una realidad espiritual más abarcadora, se liga así con la experiencia de unión con un reino natural más abarcador. En opinión de Fox, la característica distintiva más importante de la Ecología Profunda y que lo distingue de otras aproximaciones ecológicas, es que afirma la posibilidad de identificarnos profunda y ampliamente con el mundo que nos rodea, lo cual “apunta claramente hacia el logro de una sensación de identidad que se extiende más allá (en un sentido *trans*) de la limitada sensación de identidad egoica determinada por nuestra biografía” (Fox, 2007, p. 389). Aunque ambas disciplinas no están exentas de tensiones, tal noción de identidad extendida es la que posibilita el diálogo entre psicólogos transpersonales y ecólogos profundos.

Por su parte, la psicóloga Elizabeth Bragg (1996) ha explorado el concepto de self ecológico desde la perspectiva de la psicología evolutiva, y también resalta que su núcleo central es la experiencia de un self amplificado que incluye:

(...) todas las formas de vida, ecosistemas y la tierra en sí misma; la resonancia emocional con otras formas de vida; la percepción de ser similar, estar relacionado o ser idéntico a otras formas de vida; y comportarse espontáneamente con la eco-esfera como uno se comportaría consigo mismo (Braff, 1996, p. 95).

En posteriores desarrollos, se han puesto sobre la mesa distintas propuestas que proponen “medir” de alguna forma lo que vendría a ser el self ecológico. Es el caso, por ejemplo, de la afinidad emocional con la naturaleza (Kals, Schumacher y Montada, 1999), de la Escala de Conectividad con la Naturaleza (Mayer y Frantz, 2004), la Escala de Inclusión de la Naturaleza en el Self (Schultz, 2001), o la Escala de Identidad Ambiental (Clayton, 2003).

El self ecológico es asimismo central a la reciente (sub)disciplina que se ha dado en llamar Ecopsicología. En su importante alegato a favor de una Ecopsicología radical, Andy Fisher recoge la clarificadora mirada que propuso Harold F. Searles, psiquiatra y psicoanalista especializado en la esquizofrenia, en su libro publicado en 1960 *The Nonhuman Environment: In Normal Development and in Schizophrenia*. Decía Searles:

During the past approximately sixty years, the focus of psychiatry’s attention has gradually become enlarged, from an early preoccupation with intrapsychic [interior] processes... to include interpersonal and broad sociological-anthropological factors. It would seem then that a natural next phase would consist in our broadening our focus still further, to include man’s [sic] relationship with his nonhuman environment (citado en Fisher, 2012, p. 3).

Señala Fisher que cuatro décadas más tarde parece comenzar a tomar forma esa revolución en el campo de la psicología, de la mano de la reciente Ecopsicología. Se trata de un nuevo campo que ya cuenta con sus revistas (*Ecopsychology* y *Gatherings*), varias instituciones académicas —especialmente en el mundo anglosajón— que ofrecen estudios de especialización en dicho campo, y otras instituciones académicas con una decidida vocación internacional que pivotan en gran medida sobre la Ecopsicología, como son el ya clásico centro de la psicología profunda Pacifica Graduate Institute (en Santa Barbara, California), o el prestigioso Schumacher College (en Devon, Inglaterra), fundado por Satish Kumar, quien fue monje jain, activista antinuclear de inspiración gandhiana y editor de la revista *Resurgence & Ecologist*. La Ecopsicología cuenta además con dos organizaciones internacionales, la International Community for Ecopsychology, con sede en Canadá, y la Sociedad Europea de Ecopsicología, con sede en Suiza (otra de las referencias es el centro liderado por Fritjof Capra, *Center for Ecoliteracy*).

En realidad, Jung, desde su psicología profunda —que para muchos constituye la primera Ecopsicología—, ya había apuntado maneras en una dirección anticipadora, avanzando el eje vertebrador de la nueva disciplina, esto es, la importancia de la conexión entre psique y naturaleza y la profunda desconexión del ser humano moderno con respecto a la naturaleza:

Al crecer el conocimiento científico, nuestro mundo se ha ido deshumanizando. El hombre se siente aislado en el cosmos, porque ya no se siente inmerso en la naturaleza y ha perdido su emotiva “identidad inconsciente” con los fenómenos

naturales. Estos han ido perdiendo paulatinamente sus implicaciones simbólicas. El trueno ya no es la voz de un dios encolerizado, ni el rayo su proyectil vengador. Ningún río contiene espíritus, ni el árbol es el principio vital del hombre, ninguna serpiente es la encarnación de la sabiduría, ni es la gruta de la montaña la guarida de un gran demonio. Ya no se oyen voces salidas de las piedras, las plantas y los animales, ni el hombre habla con ellos creyendo que le pueden oír. Su contacto con la naturaleza se ha perdido y, con él, se fue la profunda fuerza emotiva que proporcionaban esas relaciones simbólicas (Jung, 2008, p. 95).

Además, el psiquiatra suizo hizo explícito, desde una perspectiva más personal e introspectiva, su íntima relación con su hábitat más querido: “En Bollingen estoy en mi más propia esencia (...) A veces estoy como abierto al paisaje y a las cosas, y vivo yo mismo en cada árbol, en el murmullo de las olas, en las nubes, en los animales que vienen y se marchan, y en las cosas” (Jung, 2012, p. 267).

En la psicología analítica de Jung podemos encontrar profundas conexiones con la perspectiva ecopsicológica. Ya hemos señalado que analizó el mito del héroe como uno de los grandes impulsos del psiquismo humano, el impulso hacia la individuación, a través del cual las personas elaboran su propia identidad diferenciada y su lugar en el mundo, afrontando los obstáculos, pérdidas, separaciones afectivas, retos, triunfos y desdichas que inevitablemente conlleva el hecho de vivir. El viaje del héroe representa un ciclo, de manera que la persona vuelve al punto de partida, pero transformada. Desde la perspectiva biográfica, si en la primera parte de la vida el arquetipo del héroe tiene por objetivo construir un proyecto de vida independiente y adopta para ello la forma de guerrero (espíritu de lucha y conquista), en la segunda mitad el proceso es dirigido de forma distinta, y en su última etapa se activa el arquetipo del héroe como mago (investido con la fuerza psíquica del mago). Esta nueva forma que adopta el héroe conecta al individuo con el universo, lo hace sentirse parte de ese universo. Después de haberse dedicado a la construcción de su identidad, el individuo descubre que debe actuar de forma sabia y alejarse del peligro de actuar destructivamente. Es decir, más que por el espíritu de lucha y conquista, ahora la senda debe venir marcada por la conexión con su profunda y sabia esencia. Es entonces cuando en la psique comienza a sobresalir la experiencia de unidad con los demás, con la naturaleza, con el universo en su conjunto. Esta sería, según Jung, la culminación del proceso de individuación (como ideal probablemente nunca realizable), estaríamos ante la realización del sí mismo.

El (post)junguiano Andrew Samuels explica que “el deseo declarado de Jung con su psicología analítica era reaccionar frente a un enfoque supra-racional y supra-consciente que aísla al hombre del mundo natural y de su propia naturaleza, limitándole” (Samuels, 2015, p. 72).

Por todo ello se considera a Jung uno de los pioneros de la Ecopsicología y la psicología ecológica (Yunt, 2009). El psicólogo profundo Lionel Corbett lo expresa así:

The important point is that to assert the unity of psyche and nature is to repair a split which has bedevilled our culture. Unlike pre-technological societies which viewed the earth as sacred, in our culture an apparent gap has emerged between the spiritual

and the material realms. By contrast, Jung’s model of the psyche, because of its stress on the *numinosum*, allows a sacramental understanding of the psyche as coextensive with nature, in which the divine is felt to be immanent by virtue of experiences of the Self. When we experience the *numinosum* in the wilderness, we are not ‘projecting’ onto nature something that is actually inside ourselves; we are experiencing the reality of the continuity of the Self across the barrier of the skin. The structure of the self, which includes both our psychology and physiology, is determined by the same archetypal or spiritual dynamics as those which obtain in nature at large (recogido de Yunt, 2009, p. 13-14).

**Relación entre la ecología profunda y la individuación** (Fellows, 2019)

<i>Deep Ecology</i>	<i>Individuación</i>
<b>Cambio:</b> <b>De:</b> cosmovisión / ethos / población <b>Desde:</b> antropocéntrico <b>A:</b> biocéntrico	<b>De:</b> centro de la personalidad <b>Desde:</b> ego <b>A:</b> Self
<b>Meta:</b> florecimiento biótico y diversidad cultural	Totalidad psicológica
<b>Agente:</b> yo/self ecológico	Self junguiano

La Ecopsicología como tal nació en Berkeley de la mano de un grupo de académicos preocupados por la contribución de la psicología a la crisis ecológica, entre los que estaban Elan Shapiro, Mary Gómez, Robert Greenway y Alan Kanner (Domínguez, 2013). A este grupo de unió Theodore Roszak, quien había publicado en 1969 *The Making of a Counter Culture*, y quien publicaría en 1992 el considerado primer libro de Ecopsicología, *The Voice of the Earth*. En opinión de Roszak (1992), la Ecopsicología podría definirse como una expansión y revisión de la Psicología, tomando en cuenta el contexto ecológico de la vida humana, asumiendo además que a un nivel profundo la psique humana sigue vinculada a la Tierra que nos dio la existencia. Existe relación entre los conflictos emocionales de los individuos, los males de las sociedades occidentales y la destrucción del mundo natural. Los abusos contra la naturaleza habría que verlos como proyecciones de nuestra destructividad inconsciente.

Dicho de la forma más simple posible, la Ecopsicología podría definirse como el estudio de la relación entre los seres humanos y la naturaleza, un aspecto olvidado y negado por la psicología como disciplina. La psicología necesita a la ecología y viceversa, nos dirá Roszak. Más allá de configurarse en una nuevo mero ejercicio académico, la Ecopsicología debiera ser parte de una misión curativa y sanadora más amplia y de naturaleza práctica, que reconoce que la salud de la psique humana depende de la salud colectiva del conjunto de la vida en la Tierra.

Desde su ubicación en la psicología transpersonal y la ecopsicología, señalarán Davis y Canty (2013) que las viejas cuestiones de quiénes somos, cómo crecemos, porqué sufrimos o cómo sanamos, son inseparables de nuestras relaciones con el mundo físico. De la misma forma, las fuentes, consecuencias y soluciones a los enormes problemas medioambientales están profundamente enraizadas en la psique, en nuestras concepciones del yo y la naturaleza, en nuestros comportamientos. Entre los objetivos de la Ecopsicología estaría trasladar la acción medioambiental desde el territorio de la ansiedad, la culpa, el miedo, el sacrificio y la coerción, hacia la alegría, la devoción y el placer. Al mismo tiempo, la Ecopsicología es un intento de reforzar la sensibilidad ecológica y el contacto directo con el mundo natural en el ámbito de la psicoterapia y el crecimiento personal, con el objeto de promover estilos de vida sanos y sostenibles, tanto desde el punto de vista psicológico como ecológico.

Tomando como fundamento e inspiración el importante concepto de *inconsciente colectivo* que propuso Jung, Roszak ha planteado el *inconsciente ecológico* como núcleo de la mente. Hace referencia al vínculo profundo de la psique humana con el entorno natural milenario en el que y del que floreció. Los seres humanos no solo albergaríamos la memoria de toda la experiencia humana acumulada a lo largo de toda nuestra historia (inconsciente colectivo junguiano), sino la experiencia de todas las formas de vida. En lo más hondo de la psique humana, existe un vínculo emocional profundo con la Tierra, un lazo reprimido por la civilización urbana industrial, y de esa represión emerge el inconsciente ecológico, tanto individual como colectivo. A partir de la integración del mundo natural en nuestra conciencia y nuestro ser, a partir por tanto de la expansión del self para incluir en el mismo a todo el mundo natural y del restablecimiento así del sentido innato de reciprocidad con la naturaleza, las conductas destructivas de la naturaleza serían experimentadas como autodestrucción (Roszak, 1996). Existiría, pues, una inteligencia ecológica enraizada en los cimientos de la psique, tan enraizada como los instintos sexuales y agresivos que Freud analizó tan profusamente. O dicho de otro modo, la psique estaría enraizada en el seno de una inteligencia mucho más amplia que debiera honrarse, el *Anima Mundi* o la psique de la Tierra.

Unlike other mainstream schools of psychology that limit themselves to the intrapsychic mechanisms or to a narrow social range that may not look beyond the family, ecopsychology proceeds from the assumption that at its deepest level the psyche remains sympathetically bonded to the Earth that mothered us into existence. (Roszak, Gomes & Kanner, 1995, p. 5)

Por tanto, habría un lazo profundo y una relación recíproca entre seres humanos y naturaleza. La metáfora del mundo natural como casa y como familia recoge esta idea (el concepto de Madre Tierra, la concepción de otros animales no humanos como hermanos, etc.). Otra metáfora se refiere a la naturaleza como Self, en el cual las identificaciones del yo se expanden hasta incluir a Gaia en su totalidad. La ilusión de separación entre seres humanos y naturaleza conlleva el sufrimiento de ambos en forma de devastación ecológica y, en el caso de los humanos, alienación, desesperanza y aflicción. No obstante, restablecer la conexión conlleva la sanación para ambos.

Probablemente no es ninguna casualidad que la Ecopsicología comenzara a tomar cuerpo a finales del siglo XX y principios del XXI, al mismo tiempo que comenzaban a popularizarse conceptos como “trastorno por déficit de naturaleza”. Fue Richard Louv quien en 2005 publicó *Last Child in the Woods*, que se ha convertido en *best seller* y es ya un punto de inflexión en el ámbito de la educación ambiental. En dicho trabajo acuña el concepto mencionado de “trastorno por déficit de naturaleza”, señalando así una realidad tan cotidiana como radicalmente nueva en la historia de la humanidad: los niños del siglo XXI nacen y crecen con una notable desconexión del mundo natural. Los niños pasan ahora mucho menos tiempo fuera de casa, juegan menos en la calle, no caminan hasta la escuela, se han acortado notablemente los tiempos al aire libre. Además de una vida más estresada y más pautada por los rígidos horarios —dada la multitud de actividades extra-escolares—, la tecnología es también cómplice del nuevo escenario histórico; así como unos padres que quieren protegerlos de los extraños y de los peligros de la naturaleza. Louv señala que, obviamente, la alienación y el aislamiento de la naturaleza tiene consecuencias, acarrea costes importantes: disminuye el uso de los sentidos, se agravan los problemas de atención, así como las enfermedades físicas y emocionales. Es sabido que las sociedades contemporáneas afrontan en sus infantes serios problemas como el aumento de la obesidad, de los trastornos de atención, de la hiperactividad y de la depresión (niños crecientemente medicalizados). Louv ofrece numerosas evidencias que demuestran los beneficios de poner en contacto a los niños con la naturaleza: aumenta la calma, mejora el comportamiento, se aprende más y mejor, aumenta la creatividad y el pensamiento crítico.

Todo esta cuestión del profundo divorcio de los niños con respecto a la naturaleza ha tenido un impacto importante en el pensamiento pedagógico (Freire, 2011), y también un notable impacto en la práctica de la educación, puesto que se han transformado currículos y promovido nuevas experiencias educativas a nivel internacional; entre ellas, nos parece particularmente interesante el movimiento Forest Schools o Bosques Escuela, por lo radical e innovador de su planteamiento<sup>87</sup>.

Además de las importantes implicaciones educativas, la Ecopsicología representa novedades en el campo de la clínica. Los ecopsicólogos proponen un nuevo enfoque clínico destinado a restablecer la conexión con la naturaleza. Mientras que otras terapias confrontan otro tipo de alienaciones —entre persona y persona, persona y familia, persona y sociedad— la Ecopsicología pretende sanar la alienación más básica entre una psique urbana de muy reciente creación (tomando en cuenta la larga historia humana) y el mundo natural. Proclama los beneficios positivos de dicha relación, explora cómo el contacto con el mundo natural puede resultar de suma importancia para el bienestar psicológico desde la niñez hasta la edad adulta, y cierto es que cada vez contamos con más evidencias de ello (Barrows, 1995; Messer Diehl, 2009; Santostefano, 2008; Strife & Downey, 2009).

Por su parte, la Ecoterapia es un término paraguas bajo el que se dan cita diferentes técnicas y prácticas que resaltan los beneficios psicológicos que aporta el contacto con la naturaleza

---

<sup>87</sup> En una línea similar, es cada vez más conocida la práctica japonesa de caminar lentamente por el bosque, el denominado *shinrin-yoku* o baños de bosque. Se trata de una práctica terapéutica cuyo punto de partida es el poder sanador de los bosques y sus efectos positivos en la salud humana, en forma de beneficios físicos, emocionales, mentales y espirituales, tanto para niños como para adultos.

(Jordan, 2009). Se trata de diferentes prácticas como incluir en la psicoterapia la relación directa con los entornos naturales, ejercicios en la naturaleza, la terapia a través de animales, o la terapia a través de la horticultura (Heggarty, 2010). Todo ello con el objeto de enfrentar un amplio espectro de problemas psicológicos como el trauma emocional, las adicciones, el estrés, el reforzamiento de la autoestima, o el cultivo de experiencias cumbre y el crecimiento espiritual. Los estudios acerca de las intervenciones ecoterapéuticas en el caso de adultos con problemas mentales o en riesgo de padecerlos, evidencia mejoras más allá de la reducción de los niveles de estrés, tanto en relación a la depresión como a la ansiedad (Wilson et al, 2009).

Uno de los campos de creciente interés reside en averiguar cuáles son las razones que explican el hecho de que el contacto con la naturaleza mantenga o restaure el equilibrio emocional. A este respecto, pueden mencionarse tres teorías que explican en términos científicos el poder curativo de la naturaleza (Adams et al, 2014):

- Por un lado, nos encontramos con la *hipótesis de la biofilia*. Nos referimos a la conceptualización de la biofilia que propuso el biólogo Edward O. Wilson (1989) (aunque fue Erich Fromm quien primero utilizó el término). Wilson plantea una tendencia innata en todos los seres humanos a identificarse con la naturaleza, de origen genético, desarrollado en nuestra historia evolutiva. Lógicamente, dicho aspecto habría sido fruto de la selección natural gracias al plus adaptativo que nos ha ofrecido para sobrevivir en el entorno y la estrecha conexión con el mismo (plantas y animales). Es decir, existe un lazo instintivo entre los humanos y otras formas de vida. Estamos programados genéticamente para buscar una afinidad o alianza con el mundo no humano. La biofilia nos permitiría experimentar una amplia gama de emociones, como el temor y la aversión, la indiferencia, la ansiedad, o la atracción. Esta hipótesis sugiere que la identidad humana y la realización personal dependen de nuestra relación con la naturaleza. Los humanos necesitamos la naturaleza, pero no (solo) para explotarla, nuestra relación con ella tiene también que ver con nuestro desarrollo emocional, cognitivo, ético e incluso espiritual.

- *Attention Restoration Theory (ART)* o la *Teoría de la Restauración de la Atención*, introducida por Kaplan y Kaplan (1989). Según los autores, los ambientes naturales posibilitarían la restauración de determinadas capacidades cognitivas como son la concentración y la atención. Llegaron a dicha conclusión a través de investigaciones sobre los efectos psicológicos de estar en la naturaleza o en ambientes menos artificiales como los parques y otros lugares cercanos a la naturaleza. Exploraron la capacidad de mantener la atención “directa”, que supone la capacidad de concentrarse de manera sostenida en una tarea determinada. Descubrieron que tal esfuerzo mental constante genera irritabilidad, impaciencia y distracciones, así como fatiga mental. La recuperación de dicho cansancio puede darse a través de escenarios y actividades que no exigen una atención directa, sino una atención involuntaria que no conlleva esfuerzo. Para que se dé la recuperación, deben cumplirse cuatro características en la interacción del sujeto con el entorno, o en la percepción del sujeto sobre dicha interacción: fascinación “suave” (se refiere a la atención involuntaria que se da fácilmente en los ambientes naturales); extensión (la sensación de estar inmerso en otro mundo, lo cual también puede darse fácilmente en los ambientes naturales); compatibilidad (el ambiente no exige al individuo



tener que ajustarse, de modo que coincide con sus metas e inclinaciones personales); y alejamiento (el ambiente permite al sujeto distanciarse de lo cotidiano y sus rutinas).

- *Apego y entornos "holding"*. La psicoterapia especialmente de orientación psicodinámica ha evidenciado ampliamente los beneficios de los entornos en los que las personas se sienten sostenidas, a partir de las relaciones tempranas de apego con los otros significativos; nos referimos a las determinantes aportaciones de Bowlby (2014) y su discípula Ainsworth (1974). Los entornos seguros son fundamentales para la construcción de psiquismos sanos y, de la misma forma, los entornos terapéuticos deben constituirse como lugares seguros y confortables en los que es posible expresar y contener las dinámicas y estados emocionales de los pacientes. La Ecopsicología recalca que el apego a la naturaleza no humana ha sido una dimensión olvidada pero importante para la salud emocional. Las recientes aplicaciones ecoterapéuticas de la teoría del apego evidencian que la facilitación de buenos apegos emocionales, tanto entre humanos como con respecto a entornos no humanos, pueden promover la salud mental (Jordan, 2009, Spitzform, 2001; Ward & Styles, 2007).

Sean estas u otras las razones, parecen crecer las evidencias sobre los beneficios en la salud mental de la reconexión con la naturaleza, en un tiempo en el que ya no se trata solo de la alienación que produce la sociedad urbana industrial, sino también de la inmersión de la vida cotidiana en un mundo virtual que parece alejarnos aún más de los entornos naturales, de los demás y, muy probablemente, también de nosotros mismos. En este trabajo nos preguntamos si las prácticas meditativas poseen efectos de reconexión que puedan, si no atajar los daños, al menos aminorarlos, e incluso potenciar la construcción de un self más ecológico.

### 2.3 Pesimismo de la razón, optimismo de la voluntad

Reflexiona Riechmann (2012) sobre el hecho de que a los humanos nos resulta relativamente “fácil” y natural *una moral de proximidad*: la biología nos ha dotado para la empatía y la protección de los “nuestros” cercanos (el “nosotros” sociológico-moral). Nacemos biológicamente preparados para la empatía y el altruismo con el pequeño grupo (el egoísmo, en ese sentido, es contra natura). Ciertamente, decenas de miles de años de evolución (biológica y cultural) en pequeños grupos de recolectores-cazadores nos ha dotado con la capacidad innata para identificarnos con el endogrupo, una vía de conexión emocional irrenunciable para cualquier ser humano, porque solo a través de ella podemos sentir seguridad y garantizar la supervivencia. Pero, como bien advierte Riechmann, la evolución también nos ha dotado, como a otros animales sociales, de un carácter esencialmente xenófobo: las actitudes de miedo y hostilidad respecto a otros grupos son también innatas y podrían tener un valor de supervivencia.

A pesar de ello, hemos ido ampliando la comunidad moral. El etólogo y primatólogo Frans de Waal sugiere que las grandes religiones organizadas que surgieron en la denominada Era Axial, lo hicieron para imponer el comportamiento ético y prosocial en sociedades mucho más complejas en las que el contacto inmediato entre individuos ya no era suficiente para tal objetivo<sup>88</sup>.

Sin embargo, especialmente en tiempos de globalización y de graves riesgos ecológicos el desafío se amplía enormemente. Riechmann habla de que requerimos como nunca antes de *una moral de larga distancia*, puesto que hoy las acciones humanas *aquí y ahora* producen enormes consecuencias *allí y mañana*. Requerimos pasar del “nosotros reducido” (más allá del grupo primario, del estado-nación, o del nosotros religioso) al “nosotros universalizado o planetarizado”. En el denominado Antropoceno, necesitamos una capacidad cognitivo-moral a la altura de la enorme capacidad con que nos hemos dotado para alterar la realidad a través de la tecnociencia.

No obstante, las noticias no son buenas. Jonathan Haidt es uno de los autores que, mediante la psicología moral evolucionista, atempera las esperanzas, puesto que no podríamos ir más allá del amor al endogrupo y la competencia con los otros (en un tiempo de escasez de recursos fundamentales, tragedia climática y formidables armas de destrucción masiva):

Sería genial pensar que los humanos estamos diseñados para amar a todos incondicionalmente. Maravilloso, pero bastante improbable desde una perspectiva evolutiva. Lo más que podemos lograr es el amor parroquial –el amor dentro de los grupos–, amplificado por la similitud, un sentido de destino compartido y la supresión de los polizones [*free-riders*] (Haidt, 2019, p. 354).

---

<sup>88</sup> Para una revisión rápida del pensamiento de este científico, véase la siguiente entrevista en prensa: Frans de Waal, “El origen de la ética está en los simios”, *El Mundo*, 13 de mayo de 2014.

Si seguimos a un autor como Jordi Pigem (2009 y 2013), muy conocido en los círculos del decrecimiento, en el mundo contemporáneo el ego ha alcanzado su máximo desarrollo, pero, al mismo tiempo la crisis sistémica que experimentamos —una crisis económica, social, cultural y ecológica— es también una crisis del ego moderno, que conlleva toda una forma de estar en el mundo y unas determinadas creencias: un ser humano que se percibe como radicalmente diferente y superior al resto del universo; un individuo que se cree radicalmente diferente de los demás; la idea de que el universo es inerte y se rige por leyes puramente mecánicas; la conciencia humana, por su parte, es un mero epifenómeno de ese mundo inerte y no un atributo esencial de una realidad inteligente de la que todos formamos parte. Es así que la crisis podría ser una “buena crisis”, puesto que traería una oportunidad no solo para construir sociedades más justas y sostenibles, sino también para despertar: la crisis es una invitación a ir más allá del ego, a romper nuestro sentimiento de estar aislados y elaborar una perspectiva más relacional (con la sociedad, la naturaleza y el cosmos). Para Pigem hay, pues, un principio de esperanza: el colapso de las estructuras materiales e ideológicas con las que hemos intentado dominar el mundo, podría abrir la posibilidad de nuevas formas de plenitud (Pigem, 2009).

En los círculos transpersonales está extendida la idea de que lo que experimentamos es la crisis del estado de conciencia de la humanidad (Almendro, 2009). En gran parte de dichos círculos existe también la entusiasta convicción de que la humanidad se encuentra en el umbral de un nuevo estadio de conciencia de naturaleza transpersonal. A pesar de los enormes problemas planetarios, y a pesar de que son incontables las tendencias sociológicas que señalan repliegues fundamentalistas, regresiones democráticas, predilección por la destrucción ecológica, o fuertes tendencias hacia la privatización de la vida, sorprende hasta qué punto buena parte de los autores de orientación transpersonal están persuadidos de que caminamos indefectiblemente hacia una transformación esencial de la conciencia colectiva: hacia la superación de las barreras de lo mental e individual, hacia la intensificación de la intuición frente al pensamiento reflexivo, hacia el animismo que fue destrozado por el racionalismo, hacia el reforzamiento de las experiencias unitivas frente al individualismo, hacia la disminución continua —aunque con altibajos— del egocentrismo (deconstrucción del yo), hacia la ecología y hacia la solidaridad global.

La aproximación que la física cuántica ha realizado con respecto a la realidad subatómica vendría a dar carta de naturaleza científica a dicha visión. En cierta manera, se han superado los postulados mecanicistas de la física newtoniana, y tal hecho representaría la validación de la conciencia transpersonal y sus características: vacío primordial, interrelación de todo, acausalidad, aespacialidad, atemporalidad, etc. La meditación de corte oriental constituye otro acceso a la realidad que estaría confirmando esta visión, así como la experiencia de los místicos de todas las tradiciones religiosas. Todas ellas vienen a confirmar la autopercepción no-diferenciada con la totalidad, la conciencia de unidad e interrelación. La globalización e Internet estarían también hablándonos de interrelación y unidad. Desde esa perspectiva optimista e

ilusionada, característica del campo de lo transpersonal, solo sería cuestión de que esa mirada sobre la realidad y esa forma de entender la vida vayan convirtiéndose en cultura general<sup>89</sup>.

La cuestión no es tanto si los humanos hemos evolucionado o no en lo que respecta a nuestra estructura moral, impulsiva, cognitiva y conductual. Sí lo hemos hecho. La psicología histórica de Norbert Elias y las perspectivas sobre la evolución de la conciencia, muestran claramente que se han producido transformaciones históricas de calado en la subjetividad humana. Por ello hemos realizado una revisión extensa de dichas aportaciones. Esta visión que reconoce explícitamente que ha existido una importantísima evolución es una vacuna contra el determinismo biológico. Nuestros caracteres estrictamente genéticos de comportamiento no han cambiado en decenas de miles de años (seguimos siendo sociales, territoriales, jerárquicos y con un comportamiento sexual poco definido), pero la cultura nos moldea poderosamente. La cultura es en nuestra especie el mecanismo evolutivo más poderoso (mucho más eficiente que la evolución biológica). Y sabemos que los estándares de conducta ecológica individual se han elevado en estas últimas décadas. Por tanto, ha existido evolución y podemos seguir evolucionando en el futuro.

No obstante, en realidad la gran cuestión es otra. La cuestión es si las transformaciones acaecidas en el ser humano y las comunidades humanas están y estarán a la altura de lo que requerimos hoy, tanto en tiempo —la actual situación de emergencia ecológica global requiere de cambios muy profundos hoy, no mañana—, como en escala —si bien es cierto que hoy la sensibilidad ecológica es mayor, al mismo tiempo somos las generaciones de mayor huella ecológica de la historia, y las sociedades occidentales y el conjunto de la humanidad siguen aumentando su huella ecológica, lejos de reducirla—.

Hay autores que ven un desfase demasiado amplio entre la transformación de nuestra conciencia (lenta) y lo que se requiere ante una realidad de emergencia global. No es difícil argumentar que estamos lejos de la verdadera *conversión* que se requiere en términos de autocontención (individual y colectiva). Entre ellos está Welzer, con sus reflexiones en su inquietante trabajo *Guerras climáticas. Por qué mataremos (y nos matarán) en el siglo XXI*. Por su parte, así explica Antonio Estevan la falta de respuesta efectiva en tiempo y escala:

Era ilusoria la idea de que la existencia de graves riesgos ecológicos determinaría necesariamente cambios en las conductas mayoritarias. Las grandes amenazas ecológicas (el cambio climático, la disrupción hormonal, la dispersión de organismos genéticamente modificados, etc.), están provocadas por poderosos intereses económicos, y para ellos la forma más provechosa de gestionarlas es ocultarlas utilizando los medios de comunicación de masas, especialmente si se cuenta con la colaboración de los gobiernos. Así se ha hecho. El deterioro ecológico local, siempre más visible, va siendo asimilado por el cuerpo social

---

<sup>89</sup> Sin lugar a dudas, el premio al optimismo habría que otorgárselo al espacio que se denomina Nueva Era (*New Age*), con su anuncio salvífico del advenimiento de la Era de Acuario. En no pocas ocasiones se genera confusión entre la perspectiva transpersonal y los planteamientos de la Nueva Era, aunque para muchos autores, entre ellos Martínez Lozano, la diferencia es radical: el cambio de conciencia que postula la Nueva Era constituye más una regresión pre-personal de naturaleza irracional, egocéntrica y narcisista; es decir, estaría en las antípodas de la visión transpersonal (Martínez Lozano, 2008, p. 79-88).

como un ‘coste del progreso’. Se forma así un bucle de adaptación cultural que se retroalimenta mediáticamente y se legitima con el consumo, obteniendo la aquiescencia mayoritaria. La Naturaleza se va desvalorizando como objeto de interés social, mientras la atención mayoritaria se centra en otro tipo de objetos o de mitos sociales. Viviendo de espaldas a la Naturaleza, lo que le ocurra a ésta no es preocupante (Estevan, 2007, p. 15-16).

Son realmente formidables las resistencias e intereses en contra de adoptar una dirección sensata. Además de las poderosas fuerzas económicas a favor —paradójicamente— de un proceso autodestructivo, la “escapada virtual” que impera hoy, y que nos lleva a vivir más conectados a lo que sucede en las pantallas que a lo que sucede en los territorios cada vez más devastados, tampoco establece buenas condiciones estructurales para el cambio que requerimos (aunque a ratos también son una buena fuente de información sobre la devastación). Y añadiremos que centrarse en la crítica cultural del consumismo tampoco ayuda demasiado, puesto que el verdadero motor del sistema es el modo de producción, un modelo fundamentado en la constante acumulación de capital (el consumismo se deriva de esta característica innata del capitalismo, hoy financiarizado y globalizado).

Por todo ello, consideramos que probablemente sea ingenuo pensar que se esté produciendo un cambio de conciencia radical, es decir, una especie de revolución psico-cultural a través de la cual el mundo se está poblando en tiempo record por individuos que, por decirlo con Jung, han logrado una vivencia lo suficientemente intensa de centración en sí-mismo (con un relajamiento notable de la egocentración), y ello esté teniendo importantes repercusiones en el proceso de maduración de la conciencia colectiva hacia el verde, amarillo y turquesa —y al revés, que estadios más maduros de conciencia colectiva estén empujando cada vez a más individuos en su conversión individual, en un movimiento de retroalimentación entre individuo y sociedad—. Jung no fue muy optimista con respecto al futuro de la humanidad; quizás su pesimismo se fundamentara en una aguda consciencia sobre la complejidad, inclemente dureza y severa lentitud que requiere cualquier *noche oscura* y cualquier proceso de conversión psicológica.

Desde postulados optimistas suele aducirse que no es necesario que grandes mayorías sociales experimenten la transformación, que los cambios pueden derivarse de la acción de pequeñas minorías; una suerte de *efecto mariposa* a través del cual pequeñas perturbaciones logran grandes amplificaciones y efectos considerables. El principio de realidad no podría, por tanto, empañar el hecho de que nos encontremos en la antesala de un “salto” de conciencia de carácter radical y revolucionario, de una modificación tan sustancial como imparabile de la percepción y del comportamiento. Nos preguntamos si tal alarde de entusiasmo no supone confundir los deseos con la realidad.

No nos resulta fácil, pues, el optimismo que se respira en buena parte de los círculos transpersonales —ni qué decir el pensamiento mágico y alborozo que impera en las esperanzas *New Age*—. A las enormes inercias y resistencias que gobiernan el mundo, añadiremos que si tal revolución psico-cultural no se ha consumado en condiciones de creciente pacificación y seguridad física, mejora del suelo material, mayor sofisticación educativo-cultural y masiva

expansión de la cultura terapéutica en buena parte de las sociedades en el siglo XX<sup>90</sup>, es de suponer que una masiva y rápida transformación de ese tipo sea más improbable en condiciones de escasez de recursos, descenso y consecuente aumento de los conflictos distributivos a nivel intraestatal e interestatal (en un mundo más militarizado que nunca y con armas de enorme poder destructor, también en manos de sectores privados<sup>91</sup>). A no ser que se piense que precisamente el deterioro generalizado de las condiciones materiales de vida pueda ser la palanca de la transformación psico-cultural hacia una mayor maduración y contención, conjurándose el fantasma de la barbarización social, la refeudalización de la vida social y la posibilidad de fuerte regresión en las relaciones humanas. Creemos que la conducta virtuosa va normalmente asociada al bienestar material (así como buena parte de la maldad humana también suele ser fruto de las fuerzas materiales, más que de las predisposiciones viciosas de las personas).

Lo que sí parece cierto es que las épocas de crisis son tiempos propicios para el cambio social y cultural. Suelen ser tiempos en los que, frente a un orden social instituido que se muestra agotado con su repertorio de diagnósticos y respuestas normalizadas, se pueden generar importantes mutaciones en los imaginarios colectivos, innovaciones sociales relevantes, nuevas prácticas de vida y procesos de transformación personal. Es por ello que, a pesar del duro y agrio realismo que rezuman nuestras reflexiones, este trabajo quiere fundamentarse en la esperanza. La propia posibilidad de organizar un descenso ordenado y justo es siempre una posibilidad teórica a tener en cuenta. Nuestro escepticismo en relación a los postulados que afirman un proceso imparable de transformación, no nos lleva a eludir la cuestión, sino al contrario: también en este trabajo nos preguntarnos si la práctica meditativa sirve de puente para un self más ecológico y menos egótico, para una evolución de la conciencia en cierta forma; aunque lo hacemos desde una posición menos entusiasta en relación a las posibilidades de un gran vuelco de conciencia y, como el lector ya ha podido observar, desde una conciencia muy acusada sobre el acecho de la distopía y sobre las posibilidades de serias regresiones civilizatorias en este siglo al que Riechmann denomina, acertadamente, el Siglo de la Gran Prueba.

Es así que, en lo que a nuestro ánimo se refiere, no estamos nada lejos, probablemente, de aquello que el lúcido filósofo marxista y político comunista italiano, Antonio Gramsci, bautizó como la fusión entre el pesimismo de la inteligencia y el optimismo de la voluntad (esperando, eso sí, que nuestro ánimo evite la transitada pendiente del voluntarismo).

En el análisis *eliasiano* la psicogénesis (cambios en las conductas y la estructura impulsiva) viene determinada por la sociogénesis —son los cambios históricos en la estructura social los que producen la transformación en la regulación conductual y afectiva—. Es decir, como dice

---

<sup>90</sup> Podría fácilmente argumentarse que las mencionadas condiciones socioestructurales han incidido en la dirección contraria: en Occidente se ha amplificado la tendencia consumista, materialista e individualista (incluso narcisista), especialmente gracias al desarrollismo de las últimas décadas.

<sup>91</sup> Obsérvese, además, que hoy en día asistimos a un movimiento de rearme mundial, encabezado por los EE.UU. En 2018 el presidente norteamericano Trump rompió el acuerdo nuclear con Irán y en 2019 hizo lo mismo con Rusia, mientras que tomaba la decisión de invertir una enorme cantidad de dinero para la fabricación nuevas bombas atómicas, con el objetivo, paradójicamente, de construir un mundo más seguro.

Welzer y subraya Riechmann, *las personas cambian sus conductas y valores porque cambia el mundo, no al revés*. Sin embargo, en este trabajo adoptamos una actitud más *weberiana* —¿quizá ingenua?—, en el sentido de que los elementos culturales también tienen capacidad de incidir y transformar el mundo material. Por ello nos preguntamos qué papel pudieran cumplir determinadas fuerzas culturales y nuevas prácticas que están mostrando una importante penetración en las sociedades occidentales, como la práctica meditativa. Nos preguntamos si pueden aportar en la dirección de la civilización del comportamiento y la necesaria autocontención y autolimitación humanas. Abundaremos más sobre nuestro enfoque y objetivos en la presentación del apartado empírico.

## II. MARCO EMPÍRICO

---



### 3. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN EMPÍRICA

---

#### 3.1 Objetivos e hipótesis

Lo señalábamos en las primeras líneas de este trabajo: uno se sienta y simplemente observa lo que sucede, aceptando lo que emerge. ¿Cuál es la razón de que tal práctica haya penetrado las sociedades occidentales? ¿Qué encuentra el individuo occidental en la meditación de corte oriental? ¿Cómo afecta la subjetividad? ¿Es posible que la práctica meditativa provoque una transformación subjetiva y cultural hacia la revolución de la suficiencia? Son las preguntas fundamentales que orientan la investigación. Este trabajo se propone analizar la meditación y el significado de la irrupción tan exitosa del mindfulness en la sociedad y subjetividad contemporáneas. Lo haremos desde los dos marcos que hemos elaborado para pensar la subjetividad humana:

- el psicosocial-eliasiano (el yo auto-controlado, en diálogo con la visión foucaultiana y otras lecturas psicosociales);
- y el transpersonal-junguiano, con su importante nexo con la ecología profunda (yo expandido, descentramiento egoico, *self* ecológico).

Desde esos dos lugares elegidos para otear la experiencia y subjetividad humanas, nos preguntamos cuál es el efecto de la práctica meditativa en la subjetividad. A su vez, nos preguntamos sobre la cuestión ecosocial como principal desafío que enfrenta la humanidad hoy: ¿la práctica meditativa ofrece asideros para caminar hacia una ecologización de la conducta/sensibilidad humana? Por tanto, son tres los modos de pensar la subjetividad que atraviesan este trabajo, entendiendo siempre que las tres están en íntima relación e interpenetración:

- subjetividad auto-regulada,
- subjetividad trascendente,
- y subjetividad ecosocial.

Avanzaremos nuestra principal hipótesis: partimos de la base de que la práctica meditativa está en relación sinérgica con las tres, es decir, con la lógica del “yo autocontrolado” (subjetividad auto-regulada), del “yo expandido” (subjetividad trascendente) y del “yo ecosocial” (subjetividad ecosocial).

Desde la sociopsicología de Elias, y con respecto a la cuestión general de cuál podría ser el efecto del mindfulness sobre la subjetividad humana, la hipótesis de partida es que las prácticas meditativas encajan bien en la evolución subjetiva que han experimentado las sociedades occidentales hacia una intensificación del autodomínio y el autocontrol. Es decir, *la práctica*

*meditativa reforzaría la tendencia hacia una subjetividad crecientemente autorregulada, intensificando la auto-reflexividad de los sujetos.*

Desde la mirada transpersonal-junguiana, planteamos como hipótesis principal que *la práctica meditativa estaría empujando hacia una identidad transegoica*, o en la dirección hacia estados transpersonales en los que se produce un relajamiento del estado egocentrado (descentramiento egoico).

Esto último ligado a la cuestión ecosocial, *la práctica meditativa supondría un relajamiento del yo dual*, o dicho de otra forma, una experiencia de ensanchamiento del yo que da por resultado una mayor atención a los procesos de interconexión e interdependencia. Es decir, un avance hacia la constitución de un *self ecológico*.

**Tabla 1. Relación entre teoría, subjetividad y práctica meditativa**

<b>MARCO TEORICO</b>	<b>MODOS DE PENSAR LA SUBJETIVIDAD</b>	<b>HIPÓTESIS SOBRE LA RELACIÓN CON LA PRÁCTICA MEDITATIVA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Norbert Elias</li> <li>- En diálogo con Foucault</li> <li>- Otras lecturas psicosociales</li> </ul>	Subjetividad (crecientemente) autorregulada	Sinérgica
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visión junguiana- transpersonal</li> <li>- En diálogo con la Ecología Profunda</li> </ul>	Subjetividad trascendente (descentramiento del yo)	Sinérgica
	Subjetividad ecosocial	Sinérgica

Señalaremos que este trabajo se ha propuesto, al mismo tiempo, lo que podríamos entender como dos objetivos menores o adicionales:

- El primero de ellos consiste en rescatar la importante aportación de Elias para la disciplina psicológica, en la que sigue siendo un gran desconocido. Si bien su aportación ha sido excelentemente recibida en otras ciencias sociales, especialmente en el campo de la sociología, la vertiente psicológica es ciertamente notable en su aportación, incluso

hay quien considera que es el proceso psicogenético —la aportación netamente psicológica— la columna vertebral de su teoría (Weiler, 2011, p. 15).

- El segundo objetivo de menor calado consiste en ofrecer un abordaje del mindfulness no tan habitual, en dos sentidos. Por un lado, abordar la práctica meditativa desde una perspectiva sociopsicológica (más allá de lo clínico o terapéutico). Y por otro, abordar la práctica meditativa desde una aproximación metodológica cualitativa. Queremos así ampliar la mirada sobre el fenómeno mindfulness, puesto que en la importante y vasta investigación de este fenómeno prevalecen las miradas terapéuticas y/o cuantitativas de manera incontestable. Nos hacemos eco del maestro zen Rommeluère cuando expone que las tradiciones modernas se han construido en gran parte sobre las hipótesis del materialismo, en muchos casos restringiendo la subjetividad a procesos físicos y neuronales, sin estudiar los estados mentales implicados, de manera que en muchas ocasiones desaparece la subjetividad: “Al eliminar la multiplicidad de vivencias, al primar lo cuantitativo sobre lo cualitativo, lo objetivo sobre lo subjetivo, este tipo de estudios ignora el significado de las prácticas meditativas” (Rommeluère, 2018, p.177). El análisis nos lleva, por tanto, a una mirada sobre la práctica meditativa que trasciende el enfoque clínico o meramente psicológico. Más allá de considerarlo una herramienta para el bienestar personal o el alivio de determinadas aflicciones (estrés, ansiedad, depresión, etc.), proponemos un abordaje de la práctica meditativa que se pregunta por su dimensión psicosocial, su relación con lo social en general, y con lo ecosocial en particular.

En lo que respecta a lo social, partimos de la perspectiva que anuncia un enorme cambio de dirección histórica, y el gran determinante habrá sido la *desacumulación del carbono fósil* (Riechmann et al, 2018, p. 155), es decir, el agotamiento de las cantidades de combustibles fósiles en la geosfera y el aumento de los niveles de dióxido de carbono en la atmósfera. Este trabajo recoge esa áspera y perturbadora visión de futuro, y desde ese incómodo realismo, nos preguntamos por la dirección sensata y humanizadora, desde el ámbito de reflexión psicosocial. Lo hacemos desde la convicción de que la solución no pasa por psicologizar la situación de emergencia civilizatoria que encara la humanidad. Pensamos que la situación de emergencia planetaria debe más bien pensarse en términos de proyecto colectivo, de luchas sociales, de cambios en las correlaciones de poder y de radicales transformaciones sistémicas hacia la simplificación del entero metabolismo sacionatural. Dicho de otro modo, nos preguntamos por la aportación de la práctica meditativa desde la convicción de que los actos individuales de autocontención son necesarios, pero en sí mismos ineficaces si no van acompañados de profundos cambios estructurales en la organización social, así como de una *coerción institucional* que esté a la altura de la urgencia de los problemas.

Por ello, este trabajo posee dos puntos de partida. En primer lugar, abordamos la subjetividad humana y el campo de lo psico-cultural desde una perspectiva no individualista o psicologista. Como bien advierte Rose (2006), sabemos que la personalidad, la subjetividad y las relaciones no son cuestiones privadas, sino objetos del poder que están intensamente gobernadas. Precisamente por ello, en segundo lugar pensamos que se trata de otorgar a la subjetividad un

lugar prevalente, pero sin perder de vista la radical remodelación material que requieren nuestras sociedades (ambos planos, el subjetivo y el material, deben retroalimentarse, sin que ninguno quede desfigurado o subsumido en el otro).

En el análisis *eliasiano* la psicogénesis (cambios en las conductas y la estructura impulsiva) viene determinada por la sociogénesis: son los cambios históricos en la estructura social los que producen la transformación en la regulación conductual y afectiva. Es decir, como dice Welzer y subraya Riechmann, *las personas cambian sus conductas y valores porque cambia el mundo, no al revés*. Sin embargo, en este trabajo adoptamos una actitud más *weberiana* en relación a ese viejo debate en el seno de las ciencias humanas y sociales: los elementos y prácticas socioculturales también tienen capacidad de incidir y transformar el mundo en su materialidad. Ahí se ubica la pregunta por una práctica como la meditación, que está mostrando una importante penetración en las sociedades occidentales.

Hagamos una importante matización. Este trabajo se centra en la subjetividad, desde una perspectiva psicosocial. Se fija en el terreno de la transformación psico-cultural, en los valores, aspiraciones, expectativas, es decir, en los elementos “internos” y su transformación. Sin embargo, no se trata de una investigación centrada en la esfera de lo intangible, en el sentido de lo meramente mental o cognitivo, puesto que la práctica meditativa actúa sobre el cuerpo en toda su materialidad, es decir, en la carne, en el cerebro, en las propias vísceras del practicante. Nada más lejos de la realidad que interpretar el hecho meditativo de corte oriental como algo que opera en el etéreo territorio de lo meramente mental (o interpretar la subjetividad como el mundo de lo intangible). También en el trabajo de Elias los cambios en la personalidad son mucho más que cambios en la conciencia, las ideas o los pensamientos, puesto que se ven transformadas la estructura pulsional y emocional, la regulación afectiva y conductual. Lo mismo cabe decir de la definición de Foucault sobre las prácticas de sí, como “aquellas que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier otra forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad” (Foucault, 2008, p. 48). Otro tanto cabe decir de la perspectiva transpersonal, en la que el despertar espiritual tiene también una dimensión corporal, de manera que el yo termina sintiéndose en casa en el cuerpo. Esto es, los cambios se inscriben en el cuerpo, parten del cuerpo, o lo tienen como escenario privilegiado de expresión. Por ello, cuando en esta investigación hablamos de subjetividad, transformación cultural o cambio psicosocial, nos referimos a las formas en que los individuos se conducen y se gobiernan también en lo que respecta a la materialidad de sus cuerpos y existencias.

## 3.2 Categorías y objetos de investigación

### 3.2.1 Categorías fundamentales de la investigación

Son cuatro los vectores o categorías que este estudio analiza con respecto al mindfulness. En torno a esas cuatro categorías de análisis pretendemos realizar una aportación en el desarrollo del conocimiento científico relacionado al mindfulness:

- Su relación con la lógica del “yo autocontrolado/civilizado/autorreflexivo”, que denominaremos más sencillamente “yo autorregulado”.
- Su relación con la lógica del “yo expandido”.
- Su relación con la lógica de la suficiencia o “yo suficiente”.
- Su relación con la lógica de lo (eco)social o “yo ecosocial”.

Con el propósito general de analizar el fenómeno mindfulness en base a esas cuatro categorías mencionadas, este estudio plantea dos objetos de investigación fundamentales: por un lado, analizar las *enseñanzas* de destacados maestros de meditación; por otro, analizar las *vivencias* de los practicantes.

### 3.2.2 Primer objeto de investigación: las enseñanzas

El análisis de las enseñanzas tiene que ver con el *trasfondo conceptual-teórico y discursivo del mindfulness*. Nos interesa el análisis de las bases teóricas y discursivas de la práctica meditativa en relación al “yo autocontrolado”, al “yo expandido”, al “yo suficiente” y al “yo ecosocial”.

Para ello nos centraremos preferentemente en las enseñanzas orales del maestro zen español Dokushô Villalba, fundador de la Escuela de Atención Plena y artífice del proceso formativo conocido como Mindfulness Basado en la Tradición Budista (MBTB), con raíces en el budismo zen. El maestro Dokushô fue discípulo del maestro zen japonés Taisen Deshimaru, fundó la Comunidad Budista Soto Zen de España en 1989, fundó también el primer monasterio budista creado en España (donde reside habitualmente, el Monasterio Luz Serena), y es director docente de la Escuela de Atención Plena ([www.eaplana.es](http://www.eaplana.es)).

Como complemento a las enseñanzas principalmente orales del maestro Dokushô, se han analizado las aportaciones de otros autores que han sido seleccionados por su relevancia teórico-práctica a nivel internacional en el campo del budismo (principalmente zen), entre los que destacan David Loy (académico y uno de las grandes referencias del budismo zen contemporáneo), David Brazier (maestro zen, psicoterapeuta y creador de la Terapia zen) y Stephen Batchelor (profesor y escritor budista, principal referencia del movimiento de Budismo Secular). En el análisis, también resultan importantes la aportación de otros autores como Kodo Sawaki (monje budista zen japonés, 1880-1965), Éric Rommeluère (enseñante budista francés, ensayista y, como Dokushô, discípulo de Taisen Deshimaru), el psiquiatra psicodinámico neoyorkino Mark Epstein, y el psicólogo vasco y maestro vipassana Fernando Rodríguez Bornaetxea (los dos últimos ligados a la tradición vipassana). Puede encontrarse en el apartado bibliográfico la relación de libros analizados en relación a cada autor.

Es así que nos acercaremos a las enseñanzas por dos vías con diferentes grados de racionalización y formalización. Por un lado, a partir del adiestramiento *oral* de Dokushô directamente ofrecido a los practicantes. Y por otro, a través del análisis de determinadas obras teóricas, es decir, a través de enseñanzas de naturaleza más reflexiva (analizaremos textos tanto del propio Dokushô como del resto de maestros mencionados). Daremos preferencia a la enseñanza oral porque, como acto comunicativo y discursivo de naturaleza informal, inmediata, más espontánea y accesible a todos los practicantes involucrados, entendemos que impacta directamente en el adiestramiento de los practicantes y en la subjetividad de los mismos. Utilizaremos la enseñanza *publicada* —que siempre conlleva un mayor grado de formalización y racionalización intelectual— para contextualizar, complementar o amplificar dichas enseñanzas.

En relación a las enseñanzas, cabe resaltar que el maestro Dokushô es un activo charlista y conferenciante, además de escritor y traductor (ha traducido numerosas obras clave de autores zen). Es, a su vez, una figura activa en las redes sociales. Por tanto, sus opiniones y discursos están diseminados aquí y allá, en múltiples soportes, y en un horizonte temporal muy amplio (una dilatada trayectoria de 40 años de enseñanza). En esta investigación hemos optado por utilizar tres fuentes distintas, y no muy lejanas en el tiempo. Por un lado, hemos seleccionado las enseñanzas de la última década, priorizando así el discurso del Dokushô más maduro (todas las enseñanzas seleccionadas están ubicadas en la segunda década de este siglo). Y por otro lado, tratándose de un estudio que incluye la meditación mindfulness, además del discurso producido en un contexto zen, hemos analizado el discurso del Dokushô ya introducido en el mundo mindfulness y, por tanto, en el discurso propiamente construido para el formato mindfulness.

Han sido tres las fuentes analizadas para el análisis de las enseñanzas orales de Dokushô:

- En primer lugar, las enseñanzas transmitidas en varios *retiros* meditativos (*sesshin*) que han sido dirigidos por el maestro Dokushô, a los que ha asistido el autor de este estudio. Estos retiros meditativos suelen contar con las sesiones denominadas *teishôs*, es decir, la enseñanza formal sobre el Dharma impartida por el maestro a sus discípulos y estudiantes. Los temas abordados suelen ser comentarios de los textos de la tradición budista zen. Hemos analizado la transmisión realizada en cuatro retiros cortos:
  
- En segundo lugar, las enseñanzas transmitidas en el marco de la primera edición del curso MBTB, que también cursó el autor de este trabajo. Hay, pues, enseñanzas que cabrían dentro de la rúbrica “enseñanzas zen” (propias de los retiros meditativos) y otras posteriores que habría que designar como “enseñanzas mindfulness”, las propias del curso MBTB. La primera edición se realizó en el año 2015, con sesiones presenciales en el templo Luz Serena, y tuvo 11 meses de duración (de febrero a diciembre). A día de hoy, la EAP (Escuela de Atención Plena) organiza distintos cursos en versión tanto presencial como *on-line*. Edición tras edición, el curso ha sido pulido, se han introducido algunos cambios con respecto a aquella primera edición de 2015, pero el grueso del planteamiento es muy similar. En 2019, las bases conceptuales del curso fueron

publicadas por Dokushô en un libro, bajo el título *Atención plena. Mindfulness basado en la tradición budista*. Dado que en este trabajo nos interesan especialmente las enseñanzas transmitidas oralmente, el análisis de contenido de dicho libro ha sido empleado principalmente como apoyo o complemento de las enseñanzas orales, con el objeto de aclarar o abundar en algunos de los aspectos examinados.

**Tabla 2. Relación de retiros utilizados para la investigación**

RETIRO	LUGAR	FECHA
Retiro de introducción a la meditación zen	Requena, Valencia (sede de la Comunidad Budista Soto Zen)	27-31 de julio de 2010
Retiro/Seminario Genzô-e	Berriz (País Vasco)	20-22 de abril de 2012
Retiro de introducción	Requena, Valencia (sede de la Comunidad Budista Soto Zen)	29-31 de diciembre de 2012
Retiro de introducción a la meditación zen	(Oñati, País Vasco)	25-27 de enero de 2013

- Y por último, enseñanzas transmitidas a través de ocho vídeo-conferencias accesibles por el canal *Youtube* (el tiempo total del conjunto de los vídeos analizados alcanza las 12 horas y media de grabación). Estas enseñanzas son las más recientes, están accesibles vía internet, y son las grabaciones de charlas o conferencias ofrecidas normalmente en *dojos* (centros de práctica meditativa) pertenecientes a la CBSZ (Comunidad Budista Soto Zen). Son charlas que pretenden contextualizar el sentido y el propósito de la práctica meditativa. Los primeros cinco vídeos (referenciados en el análisis como V1, V2, V3, V4 y V5) versan sobre un texto referencial en el budismo zen, conocido como *La doma del buey*, que recoge lo esencial de la enseñanza sobre la práctica meditativa. Su interés estriba principalmente en que se trata de un texto antiguo, del siglo XII, que a través de estampas y poemas —diez imágenes acompañadas cada una de ellas de un poema de cuatro versos—, ha sido utilizado durante siglos para describir el proceso de despertar espiritual tal y como se entiende en la tradición zen. Es decir, es una descripción sucinta de la vía del zen, en la que se describen de principio a fin las progresivas etapas de un practicante hacia el despertar. Es, por ello, un texto que permite adentrarse en la enseñanza de los fundamentos básicos del zen. También en este caso contamos con un libro de Dokushô (2003), una edición exquisita que recoge la versión del maestro zen chino Kakuan Shien (1100-1200), a los que Dokushô añade comentarios y explicaciones. Hemos utilizado el análisis de contenido de este libro como complemento a las enseñanzas orales. Los tres vídeos restantes (V6, V7 y V8) han sido seleccionados porque los temas abordados tienen una relación directa con la

dimensión psico-eco-social de esta investigación: una conferencia bajo el título “Simplicidad voluntaria”, otro denominado “Liberación individual, liberación colectiva”, y por último “La buena vida”.

En la siguiente tabla mostramos el conjunto de materiales que hemos analizado para confeccionar el apartado empírico sobre las enseñanzas (*teishô*s) de Dokushô. A modo de ficha técnica, se señalan los diversos datos en relación a cada material (fecha, modo de referenciarlo en el análisis empírico, en su caso dirección web o URL, etc.).

**Tabla 3. Análisis de las enseñanzas (*teishô*s) del maestro Dokushô**

<b>Retiros</b>	R0	Retiro en Luz Serena (Requena, Valencia), julio de 2010
	R1	Seminario Genzô-e, Berriz (País Vasco), abril de 2012
	R2	Retiro en Luz Serena (Requena, Valencia), diciembre de 2012
	R3	Retiro en Arantzazu (Oñati, País Vasco), enero de 2013
<b>Curso MBTB 2015</b>	C	De febrero a diciembre de 2015
<b>Vídeo-charlas</b> <i>La Doma del Buey</i>	V1	2 de marzo de 2018... “Introducción al texto. La búsqueda. El presentimiento” 1h 25’ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MEAVq8ES83o&amp;t=85s">https://www.youtube.com/watch?v=MEAVq8ES83o&amp;t=85s</a>
	V2	7 de abril de 2018 “El descubrimiento. La captura” 1h 23’ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w_wXZFtbY1w">https://www.youtube.com/watch?v=w_wXZFtbY1w</a>
	V3	11 de mayo de 2018 “El camino del Gran Retorno” 1h 30’ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QvPubwhcAIA">https://www.youtube.com/watch?v=QvPubwhcAIA</a>
	V4	8 de junio de 2018 “Solo y sin memoria. Nada” 1 h. 50’ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=p2rKX2KuJmI">https://www.youtube.com/watch?v=p2rKX2KuJmI</a>
	V5	9 de julio de 2018 “Algo más que nada. Retorno a la plaza del mercado” 1h 34’ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r2eYixLPzdM">https://www.youtube.com/watch?v=r2eYixLPzdM</a>
<b>Vídeo-charla</b> <i>Liberación individual, liberación colectiva</i>	V6	27 de octubre de 2017 1 h. 33’ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=trMJqw4eYx8">https://www.youtube.com/watch?v=trMJqw4eYx8</a>
<b>Vídeo-charla</b> <i>Simplicidad Voluntaria</i>	V7	6 diciembre de 2017 2 horas <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PB9hdG66ncc">https://www.youtube.com/watch?v=PB9hdG66ncc</a>



<b>Vídeo-charla</b> <i>buena vida</i>	<i>La</i>	V8	Charla introductoria del maestro zen Dokushô Villalba durante el retiro de acercamiento al zen que tuvo lugar en el templo zen Luz Serena, del 17 al 21 de abril 2019 1h 20' <a href="https://dokushovillalba.com/la-buena-vida/">https://dokushovillalba.com/la-buena-vida/</a>
------------------------------------------	-----------	----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Una advertencia importante: este trabajo no pretende agotar las enseñanzas de Dokushô, por nuestra parte sería absurdo plantearlo así. Nos sería imposible sintetizar la larga trayectoria y dilatada labor pedagógica del maestro zen. Por un lado, hemos seleccionado una muestra de las numerosas y diversas actividades de Dokushô como enseñante del zen y del mindfulness (como hemos señalado, se combinan así enseñanzas vertidas en un marco propiamente zen, ya sea en retiros o en charlas, y otras que corresponden al curso mindfulness, considerado como una popularización del zen que intenta salvaguardar lo esencial).

Por otro lado, no todos los elementos de las enseñanzas seleccionadas han sido objeto de análisis. Las enseñanzas han sido analizadas tomando como punto de partida las cuatro categorías seleccionadas en esta investigación: yo auto-regulado, yo expandido, yo suficiente, y yo ecosocial. Estos cuatro ejes semánticos constituyen el tamiz fundamental por el que se ha filtrado la labor pedagógica del maestro, lo cual quiere decir que, aunque los ejes mencionados abarquen un amplio rango de cuestiones, es más que probable que hayan quedado fuera o hayan quedado minimizados otros aspectos de las enseñanzas.

Como ya hemos señalado, las enseñanzas de Dokushô han sido complementadas, matizadas y amplificadas con el análisis de obras publicadas del propio Dokushô y de los autores anteriormente mencionados.

### 3.2.3 Segundo objeto de investigación: las vivencias

Más allá de las enseñanzas, este estudio analiza las *vivencias* de los ejercitantes, y al igual que en el caso de las enseñanzas, no todo tipo de vivencias han sido analizadas. El estudio se centra en aquellas que guardan relación con las cuatro categorías seleccionadas en esta investigación (yo auto-regulado, yo expandido, yo suficiente, y yo ecosocial).

Para ello, nos hemos servido principalmente del análisis de los testimonios de quienes participaron en la primera edición (2015) del curso MBTB (Mindfulness Basado en la Tradición Budista). A su vez, se ha realizado una breve incursión en otra oferta formativa con el objeto de analizar algunos de sus efectos: Máster REMIND (Máster en Relajación, Meditación y Mindfulness), edición 2016-18, ofrecido por el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona (ICE – UB).

### 3.3 Metodología

#### 3.3.1 Métodos de investigación

La parte empírica se ubica dentro de un paradigma de investigación que se puede denominar como Constructivismo (Gallifa, 2018), que emergió con la evolución que experimentaron las ciencias sociales con la posmodernidad y como oposición-superación al positivismo y al neopositivismo (Guba y Lincoln, 1994). Como bien señala Gallifa (2018), el punto de partida de este paradigma es que la realidad es una construcción subjetiva, siguiendo una metáfora organicista y evolutiva más que mecanicista, siendo la verdad relativa y de validez contextual. Este paradigma epistemológico, con sus diferentes aproximaciones metodológicas, tiene por característica el carácter relativo y construido, frecuentemente de forma social, del conocimiento.

En este estudio utilizaremos diversos métodos cualitativos, tanto ubicados en la tradición Hermenéutica como en la Etnometodología. El enfoque hermenéutico nos da la posibilidad de interpretar la experiencia y sus significados, mientras que la Etnometodología nos ha posibilitado observar, desde la observación participante, cómo los sujetos reinterpretan y adecúan las normas, son productores de sentido, y se convierten en activos constructores y productores del mundo social en el que están insertos.

Un método que hemos seguido dentro de la tradición hermenéutica es el Análisis del Discurso (DA). Señalan Starks y Brown (2007) que el DA se ocupa del lenguaje en uso, o dicho de otro modo, cómo a través del lenguaje los individuos logran proyectos personales, sociales y políticos. El DA ofrece luz sobre la creación y mantenimiento de las normas sociales, la construcción de las identidades personales y grupales, y la negociación de la interacción social y política (Starks y Brown, 2007, p. 1374). El objetivo del análisis del discurso es “comprender cómo la gente usa el lenguaje para crear y representar identidades y actividades” (Starks & Brown, 2007, p. 1373).

Hemos aplicado la DA en el análisis de la enseñanza oral de Dokushô y en el análisis de la verbalización de las vivencias de los practicantes en los plenarios del curso MBTB. Según Goodman (2017), las fuentes de datos más apropiadas son aquellas que contienen algún tipo de interacción, y ambos textos verbales —enseñanzas orales y vivencias— han sido construidos y recogidos en interacción. Además, no hablamos de situaciones sociales “artificiales” construidas para la investigación (lo cual también sería apropiado dentro del DA), sino que los textos discursivos de las personas involucradas se han construido en una situación social real, de manera que los datos han sido generados “naturalmente” (Goodman, 2017).

Los datos, a su vez, fueron recabados siguiendo las preguntas de investigación, las cuales se concretan en las cuatro categorías o áreas temáticas ya mencionadas (yo auto-regulado, yo expandido, yo suficiente, yo ecosocial). En el caso de las enseñanzas de Dokushô, no fue posible grabar las enseñanzas vertidas tanto en el marco de los retiros meditativos como en el marco del proceso formativo MBTB. Por ello, las enseñanzas fueron recogidas en tiempo real

por el investigador, sin grabaciones y, por tanto, sin la transcripción literal de todo el discurso, pero cuidando de la literalidad del discurso parcialmente recogido (el habla extremadamente pausado y didáctico de Dokushô hace posible seguir esa estrategia para la recolección de datos). Por el contrario, en el caso de las enseñanzas a través de video-conferencias, todos los textos discursivos fueron transcritos y analizados en base a las transcripciones. Tampoco fue posible la grabación y posterior transcripción literal de las verbalizaciones de la experiencia (vivencias) de los practicantes, por lo que también en este caso las vivencias fueron apuntadas en tiempo real por el investigador. Por tanto, el análisis del texto discursivo y la interpretación del mismo fueron realizadas, en parte, en base a los datos recogidos en tiempo real por el investigador, y en parte, en base a las transcripciones.

Otro de los métodos fundamentales en esta investigación es la etnometodología. Si seguimos a Creswell (2007), el análisis etnográfico es especialmente adecuado, como es nuestro caso, para describir cómo funciona un grupo cultural y explorar cuestiones como las creencias, el lenguaje, los comportamientos, o las relaciones de poder y resistencia. El método se ha aplicado en el análisis del marco específico de experiencia que representan, por un lado, los retiros meditativos, y por otro, el proceso formativo MBTB (también basado en un régimen interno de convivencia, con sesiones presenciales de fin de semana completo en el Monasterio Luz Serena, aunque con un grado menor de formalización de la convivencia en comparación con los retiros). Ambos entornos —retiros y MBTB— han alterado sustancialmente los patrones habituales de vida de las personas involucradas, introduciéndolas en un universo específico de normas y patrones de conducta en base a las pautas del budismo zen (más laxas en el caso de la formación MBTB). El trabajo de campo ha consistido en la observación metódica y sistemática de las normas, patrones de conducta y conceptos culturales movilizados en sendos marcos de convivencia (retiros y proceso formativo). Todo ello ha dado lugar a un análisis narrativo que incorpora las opiniones tanto de los participantes (emic) como del investigador (etic).

Por último, hemos utilizado la Teoría Fundamentada o *Grounded Theory* (Glasser y Strauss, 1967; Strauss y Corbin, 2002), que puede entenderse como una Fenomenología Aplicada. Este método surge de la sociología, como vía que postula la legitimidad de la investigación cualitativa por derecho propio (no solo como precursora de métodos cuantitativos más “rigurosos”), y niega que los métodos cualitativos sean impresionistas y no sistemáticos; niega también la separación de las fases de recopilación y análisis de datos, y la suposición de que la investigación cualitativa solo produce estudios de casos descriptivos en lugar de desarrollo teórico (Charmaz, 1996, p. 29). Se trata de una metodología general para desarrollar teorías fundamentadas en datos que han sido recogidos y analizados sistemáticamente. “No creen que sea suficiente con informar o dar voz a los puntos de vista de las personas, grupos u organizaciones estudiadas. Los investigadores asumen la responsabilidad adicional de interpretar lo que se observa, se escucha o se lee” (Strauss y Corbin, 1994, p. 276). Los investigadores y teóricos viven en una época determinada y están insertos en determinadas sociedades, y es por ello que la validez de las teorías es siempre provisional y temporalmente limitada. Siguiendo esta línea metodológica, hemos realizado simultáneamente las fases de recopilación y análisis de datos, de manera que hemos construido la teoría sobre la base empírica que nos ha ofrecido la labor etnográfica, el análisis de las enseñanzas publicadas, las

entrevistas individuales, y las notas de campo recogidas como observador participante. A partir de todos esos datos hemos identificado las cuatro categorías o códigos analíticos fundamentales de esta investigación, estableciendo constantemente relaciones entre ellas, y revisando continuamente dichas categorías a medida que se recaban nuevos datos.

### 3.3.2 Técnicas de investigación

Para abordar los dos objetos principales del estudio —las *enseñanzas* relativas a la práctica meditativa y las *vivencias* meditativas de los participantes—, la técnica fundamental ha sido la *observación participante*. La participación activa del investigador tanto en los retiros meditativos como en el proceso formativo MBTB ha sido fundamental para la recopilación de datos. Mediante la observación participante se obtiene una visión “interna” de la vida social en un determinado escenario. El investigador entra en interacción con los informantes en el escenario de esos últimos, para así generar datos de modo sistemático y no intrusivo (Taylor y Bogdan, 1986). La técnica mantiene una interesante tensión entre sus dos términos (participante y observador), de manera que el investigador debe jugar dos juegos simultáneamente (Macionis y Plummer, 2011): por un lado, ser “participante” es la garantía para obtener una visión desde el interior; por otro, cierta distancia como “observador” mentalmente ajeno es indispensable para tomar notas de campo e interpretar lo que ocurre.

Especialmente en el MBTB, la inmersión total en el grupo de practicantes durante todo el año que duró la formación, permitió la observación sistemática y controlada de la formación en sus distintas expresiones, es decir, su despliegue temático, su metodología, los distintos procedimientos pedagógicos empleados (charlas, prácticas físicas, ejercicios entre sesiones, etc.), las distintas modalidades de meditación, la organización interna del curso, el encuadre formal, o las interacciones en los contextos más informales. Además, la observación participante ha posibilitado acceder de forma directa a las distintas vivencias de los participantes, puesto que eran expresadas en las sesiones plenarias organizadas periódicamente para compartir experiencias, realizar consultas, aclarar dudas, comunicar dificultades, o preguntar al maestro sobre cualquier aspecto de la práctica o de la enseñanza. El investigador realizó un registro sistemático de todos aquellos diálogos, experiencias, interacciones e interpretaciones que resultaban pertinentes de acuerdo a los objetivos de la investigación.

Por otro lado, participar como investigador en una experiencia meditativa posee unas connotaciones muy peculiares que tienen que ver con el hecho de que meditar es un profundo acto de introspección, de modo que más allá de observar la experiencia de los sujetos, es uno mismo quien se convierte en la escena de la investigación. Para entender el significado profundo del hecho de meditar y su impacto en la subjetividad, es tan importante mirar fuera (sistematizar todo aquello que acontece alrededor) como mirar dentro (registrar las propias vivencias). Por ello, más allá de la etnografía, cabría realizar una breve mención a la auto-etnografía. No queremos decir con ello que dicha técnica haya formado parte de la paleta de técnicas utilizadas, pero qué duda cabe que las vivencias de los practicantes no en pocas ocasiones han resonado fuertemente con la propia experiencia del investigador y que dicha resonancia ha sido indispensable para comprender el significado y alcance de la experiencia y, por tanto, para

realizar el análisis posterior. En sus inicios, la autoetnografía era entendida como el estudio de un grupo social que el investigador consideraba como propio, pero posteriormente se ha ampliado para dar cabida, entre otras cosas, a los relatos personales y/o autobiográficos como a las experiencias del propio investigador (Blanco, 2012). Como señalan Ellis y Bochner (2000), la autoetnografía es un género de escritura e investigación autobiográfico que conecta lo personal con lo cultural. Los relatos autoetnográficos suelen escribirse normalmente en primera persona y echando mano de algunas estrategias literarias, cosa que no hemos hecho en esta investigación. Por ello no hablaremos de autoetnografía como técnica de investigación propiamente dicha, pero sí de una investigación con ciertos *tintes* autoetnográficos, puesto que buena parte de los resultados de este trabajo han pasado por el tamiz de la propia experiencia y del conocimiento directo de la práctica meditativa.

Una segunda fuente de acceso a las vivencias ha consistido en la realización de entrevistas individuales. Dicha técnica posibilita un proceso comunicativo a través del cual se produce por parte del entrevistado un discurso conversacional continuo y con una cierta línea argumental en torno al tema definido en la investigación (Alonso, 1994). Durante el tramo final de la formación, se realizaron entrevistas semi-abiertas a 20 individuos de esa primera edición del curso MBTB (ver Tabla 4), principalmente con el objetivo de profundizar en una de las categorías semánticas seleccionadas: el yo ecosocial. Por tanto, las entrevistas se limitaron a una determinada temática, con el objeto de explorar el posible impacto de la práctica meditativa en la sensibilidad y conducta ecosociales (alimentación, aceleración e hiper-actividad, cuestiones ligadas al “modo de vida correcto”, uso de bienes materiales, actos de consumo, relaciones sociales y tiempo libre, relación con el entorno natural, etc.).

Para finalizar, resaltemos que Elias también es una buena fuente de inspiración en lo que respecta a la metodología (Elias, 1990b). Decía algo importante en relación a la actividad investigadora: el propio investigador es un sujeto interdependiente y, por ello, no exento de intencionalidades. Desde ahí el/la investigadora puede considerar sus experiencias como parte de la problemática que pretenden investigar. A eso llamó compromiso. Al mismo tiempo, el investigador puede descentrarse, es decir, reflexionar sobre su experiencia sometiéndola a análisis crítico. A esto llamó distanciamiento. En esa tensión se encuentra este investigador frente a su objeto de estudio, al mismo tiempo comprometido y distanciado.

Por otro lado, opinamos que el firme compromiso con el cambio social puede ser el fundamento de la mejor ciencia social, y pensamos que lo mejor que podemos hacer hoy es una ciencia al servicio de un proyecto emancipatorio.

**Tabla 4. Breve caracterización de la muestra de sujetos entrevistados**

	<b>Procedencia</b>	<b>Sexo</b>	<b>Edad</b>	<b>Profesión</b>
<b>Sujeto 1</b>	Mallorca	Hombre	61	Psicólogo
<b>Sujeto 2</b>	Mallorca	Mujer	55	Enfermera
<b>Sujeto 3</b>	Valencia	Mujer	54	Educadora
<b>Sujeto 4</b>	Valencia	Hombre	33	Profesor universitario
<b>Sujeto 5</b>	Valencia	Mujer	55	Médico
<b>Sujeto 6</b>	Valencia	Mujer	38	Cargo directivo en empresa
<b>Sujeto 7</b>	Murcia	Hombre	45	Cuerpo diplomático
<b>Sujeto 8</b>	Madrid	Hombre	37	Psicólogo
<b>Sujeto 9</b>	Barcelona	Hombre	34	Psicólogo
<b>Sujeto 10</b>	Teruel	Hombre	38	Inspector de Seguridad Industrial
<b>Sujeto 11</b>	Albacete	Hombre	55	Panadero
<b>Sujeto 12</b>	Barcelona	Hombre	34	Vigilante de seguridad
<b>Sujeto 13</b>	Zaragoza	Mujer	44	Profesora universidad
<b>Sujeto 14</b>	Barcelona	Mujer	56	Administración pública
<b>Sujeto 15</b>	Valencia	Mujer	54	Administración pública
<b>Sujeto 16</b>	Mallorca	Mujer	26	Educadora infantil
<b>Sujeto 17</b>	Alicante	Hombre	52	Empresario
<b>Sujeto 18</b>	Alicante	Hombre	29	Psicoterapeuta
<b>Sujeto 19</b>	Barcelona	Mujer	52	Interiorista
<b>Sujeto 20</b>	Murcia	Mujer	28	Abogada

### 3.3.3 Programa MBTB (Mindfulness Basado en la Tradición Budista)

La primera edición de la formación en Mindfulness Basado en la Tradición Budista (MBTB) representó un intenso programa de entrenamiento en Atención Plena (mindfulness) de un año de duración. El objetivo de la formación era formar a las personas como monitores de atención plena. Se da la circunstancia de que, al finalizar el curso, el propio grupo que finalizó el proceso formativo participó en la fundación de la Escuela de Atención Plena ([www.eaplenu.es](http://www.eaplenu.es)), la cual se constituyó en la administradora oficial de la formación MBTB. Hoy sigue ofreciendo distintas formaciones<sup>92</sup>.

Se trata de un método netamente laico y aconfesional creado por el propio Dokushô, e inspirado tanto en la tradición zen como en la conocida popularización de la meditación oriental ideada por John Kabat-Zinn (MBSR).

La primera edición del curso tuvo un año de duración (de febrero de 2015 a diciembre de 2015), mientras que las ediciones posteriores pasaron a durar la mitad. Constó de cinco módulos presenciales de fin de semana realizados en Requena (Valencia), en el Monasterio Luz Serena, sede de la Comunidad Budista Soto Zen (cada módulo comenzaba a la tarde-noche del viernes y finalizaba la tarde del domingo). Cada módulo abordó una de las aplicaciones fundamentales de la atención plena:

- Módulo 1: atención plena en la postura y la respiración.
- Módulo 2: atención plena en las sensaciones.
- Módulo 3: atención plena en las emociones.
- Módulo 4: atención plena en los contenidos mentales.
- Módulo 5: atención enfocada y atención abierta (y didáctica del curso de introducción a la atención plena).

Entre un módulo y otro los alumnos debían llevar a cabo un exigente programa de práctica meditativa diaria, con varios ejercicios relativos al módulo en cuestión, y el grado de cumplimiento de los ejercicios debía ser registrado semanalmente en un diario cuantitativo; en otro diario cualitativo se registraban aquellas experiencias o vivencias consideradas significativas. Estos diarios constituyeron la base de la monitorización, tutorización y evaluación de cada alumno.

En esta primera edición participaron 60 personas, 33 hombres y 27 mujeres, de edades comprendidas entre 26 y 65 años. El grupo estuvo mayormente constituido por personas de

---

<sup>92</sup> En la actualidad, la EAP ofrece distintas formaciones de nivel diferente. La persona interesada comienza realizando un Curso de Introducción (CI) que consta de 12 horas (puede ser un fin de semana residencial o en formato continuado de cinco días); sigue con el Curso Básico 5 Semanas (CB5S), compuesto por cinco encuentros seguidos (de dos horas y media), uno a la semana, durante el cual el instructor o monitor imparte la enseñanza y el practicante practica durante el resto de la semana (este curso también puede realizarse en formato *on-line*). A partir de ahí, la persona interesada en avanzar puede realizar un Entrenamiento Personal en MBTB que consta de 5 módulos y, realizando otros dos módulos más (módulo relacionado con la didáctica y el *practicum*), puede formarse como Monitora de Atención Plena.

profesiones liberales (profesores, psicólogos, terapeutas, etc.) o empleados con puestos intermedios en empresa. La mayor parte de ellos contaba con estudios universitarios.

Entre los participantes pueden distinguirse tres perfiles con respecto a su relación con la práctica meditativa: personas con una dilatada experiencia meditativa (discípulos de Dokushô que llevaban practicando el budismo zen durante varios años); personas que antes del curso ya habían tomado contacto con la meditación, o realizado algún curso, pero su relación con la meditación era más bien puntual y no sistemática; y aquellos que se acercaban por primera vez al mindfulness. Es por ello que esta investigación aborda tanto los cambios provocados específicamente por el curso MBTB, como por la experiencia meditativa en general (en el caso de aquellas personas con una dilatada trayectoria meditativa).



### **3.4 Aspectos éticos de la investigación**

Toda investigación social que invite a personas a colaborar en el proceso de investigación produce una tensión, puesto que las personas no participan en su beneficio y tampoco han participado del diseño de la investigación. Por ello, se requiere de respetar su autonomía y su capacidad decisoria para participar o no; más aún en los procesos en los que los investigados relatan vivencias en muchos casos íntimas, como es el caso de este trabajo.

Es así que todos los participantes de esta investigación fueron informados de las características y finalidades del estudio, participaron de forma voluntaria en el mismo, y se contó con el consentimiento informado por los mismos. Además, durante todo el proceso investigador se respetó tanto la intimidad, como el anonimato y la confidencialidad de los datos aportados por los informantes.

Por otro lado, con esta investigación, con su realización y con su difusión no se produce ningún tipo de discriminación de personas u organizaciones. Su principal informante, el maestro Dokushô, también fue informado sobre las características y finalidades del estudio, y también fue recabado su consentimiento para la realización del mismo. Asimismo, la Escuela de Atención Plena fue informada y se recabó también su consentimiento (a través de su Comité Científico).

Por último, esta investigación solo tiene un interés estrictamente científico y social, y no presenta conflictos de interés.

## 4. RESULTADOS

---

### 4.1 Las enseñanzas del maestro Dokushô

#### 4.1.1 Presentación

##### a) Breve semblanza de Dokushô Villalba Roshi

Nacido en Utrera en 1956, en una familia de jornaleros andaluces, Francisco Dokushô Villalba es uno de los principales introductores del budismo en España. Se convirtió en el primer español reconocido como maestro zen. Trasladado a París, fue discípulo de Taisen Deshimaru, maestro zen japonés que realizó una importante labor en la difusión del zen en Europa, y fue dicho maestro quien le ordenó monje budista zen en 1978. Recibió de su segundo maestro Shuyu Narita el reconocimiento como maestro zen y la autorización para fundar templos y centros. Fundó tanto la Comunidad Budista Soto Zen como el Monasterio Budista Zen Luz Serena, el primer monasterio budista fundado en España.

Antes de su compromiso con el budismo, colaboró primero con Acción Católica (en campañas de alfabetización de los barrios marginados de Utrera) y la HOAC (Hermandad Obrera de Acción Católica). En sus tiempos de estudiante de magisterio en la universidad, estuvo implicado en la lucha antifranquista y colaboró con el Partido Comunista y la ORT (Organización Revolucionaria de Trabajadores). Fue en 1977 cuando, en un momento de crisis existencial, conoció a un monje zen que enseñaba meditación en Sevilla y comenzó a practicar. Es en 1978 cuando viaja a París y se convierte en miembro de la comunidad budista del maestro Deshimaru. A la muerte de Deshimaru (1982), se trasladó a Madrid y fundó la Asociación Zen de España. Posteriormente, viajó a Japón con el objeto de continuar su formación con el mencionado Shuyu Narita, y de su mano recibió la transmisión del Dharma. Fueron varios años de práctica y estudio en Japón, en sus principales monasterios, y finalmente las autoridades del Soto Zen japonés lo reconocieron como maestro budista zen (el primer maestro Soto Zen español).

Simplificando quizás excesivamente, podríamos decir que su figura y posición poseen dos notables características. Por un lado, lidera y dirige un templo budista con una visión y práctica del zen de carácter tradicional. Se trata de la Comunidad Budista Sôtô Zen (CBSZ) (<https://sotozen.es>), una organización religiosa fundada en 1983 por el propio Dokushô y cuya sede espiritual y administrativa es el templo Luz Serena, situado en un área boscosa del término municipal de Requena (Valencia). Por otro lado, en los últimos años Dokushô se ha destacado por realizar una de las aportaciones prácticas relevantes en el mundo del mindfulness, participando así en la popularización y occidentalización de la meditación budista. Es así que combina el liderazgo de la comunidad religiosa, con la dirección de la más reciente Escuela de Atención Plena ([www.eaplena.es](http://www.eaplena.es)), creada en 2015 como una iniciativa que se autodefine como

laica y aconfesional, provista de un acercamiento científico, y cuyo objetivo es poner el entrenamiento en la Atención Plena al servicio del bienestar de los seres humanos; se entiende la atención plena como facultad universal de todo ser humano y cuyo cultivo es una de las grandes aportaciones del budismo. Es esta Escuela la que administra la formación MBTB (Mindfulness Basado en la Tradición Budista), que fue creada por el propio Dokushô con el fin de condensar la vía del zen en una fórmula más accesible y propiciar así su propagación, en cierta medida tal como lo hizo Kabat-Zinn con su formulación del MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). La Escuela de Atención Plena forma parte de la red internacional Open Mindfulness Compassion Network (OMC-Network), la cual está constituida por organizaciones budistas y no budistas, y sigue un modelo de mindfulness que se autodefine como basado en la tradición budista.

Dokushô se ubica, por tanto, en esa doble condición. Por un lado, la inserción en una milenaria tradición religiosa y espiritual, con sus particulares rituales, procedimientos y exigencias, que a pesar de haberse flexibilizado con el tiempo, mantiene, por ejemplo, la recitación en japonés antiguo y otros múltiples detalles tradicionales de la vía soto zen. Y por otro, encontramos en Dokushô la autoría de una formulación mindfulness atractiva para la líquida y cambiante sociedad del siglo XXI. Podríamos decir que Dokushô es tradición y salvaguarda de la tradición, pero es también un intento de adaptación a la sensibilidad occidental y de convencida apertura a las nuevas coordenadas epocales. En ambos espacios, el suyo es un liderazgo robusto, fundamentado en una autoridad de marcado corte carismático.

El zen en Occidente está sujeto a una tensión entre, por un lado, la adhesión a las formas tradicionales y modos propios de la cultura oriental, y, por otro, su transformación en base a los parámetros socioculturales de nuestras sociedades occidentales. En esa tensión, encontramos a un Dokushô que con el tiempo parece haber encontrado un punto de equilibrio entre tradición y occidentalización, presumimos que como resultado de un largo proceso evolutivo y madurativo. Se asume, así, el perfil propio y diferenciado que el zen debiera adquirir en Occidente, al fin y al cabo toda tradición es una mezcla de tradiciones y las distintas formas de espiritualidad no son sino instrumentos, no objetivos en sí mismos.

Una vez experimentada [la única realidad] a través de la práctica, sea la que sea [la tradición religiosa o espiritual], en este caso la de Budadharma, finalmente trascendemos el Budadharma mismo. La naturaleza del Budadharma es también vacuidad, carece de forma propia. Por eso cuando alguien quiere definir completamente lo que es el budismo de lo que no es, es imposible, ha bebido de múltiples fuentes, se ha inter-relacionado con muchos sistemas: tiene una fuerte raíz hinduista, una fuerte raíz chamánica, tuvo después una gran influencia del taoísmo en China, etc. Ahora se está conformando un nuevo budismo en Occidente con el encuentro de los valores y cultura occidentales. Está en continua transformación. Lo importante es que el oro sale de la ganga. Al principio el oro y la ganga están unidos. Por ejemplo, al principio uno cree que para alcanzar el despertar uno se tiene que vestir de tibetano, o de japonés, con una serie de hábitos como yo..., o ir a Japón o ir al Tibet..., uno se mimetiza con ese entorno social y cultural, con su historia, sus virtudes y sus oscuridades.

Hay gente que confunde la práctica del Dharma con ese disfrazamiento de budista, ahí el oro y la ganga están todavía mezclados. Pero a medida que nuestra práctica madura y finalmente nos lleva a una claridad, somos capaces de discernir, el discernimiento es la claridad, lo que es la ganga, lo que es el oro. Por eso en este trasvase de la tradición de Oriente a Occidente, es muy importante que aprendamos a discernir entre la ganga y el oro, el oro que contiene el Budadharma, y dejar la cáscara, porque nosotros ya tenemos nuestra propia cáscara, que es nuestra propia cultura. (V4)

Dada esa doble posición que conjuga el hecho religioso y la organización de un importante movimiento de carácter laico y aconfesional, nos interesa especialmente comprender su posicionamiento con respecto al fenómeno mindfulness y su expansión, objeto de esta investigación. Siendo como es un activo partícipe y referente del mundo mindfulness, es obvio que no se posiciona en el rechazo. Optó conscientemente por formar parte del fenómeno mindfulness, realizando un importante movimiento de apertura desde las profundidades de la tradición hacia las aguas más superficiales de la meditación popularizada, con el objetivo de superar el carácter marcadamente minoritario del zen tradicional y extender para un público mucho más extenso las bondades de la práctica sostenida de la atención. Pero la suya no es una adaptación acrítica, ni mucho menos un abrazo incondicional. Su posicionamiento es portador de una importante crítica a los claros signos de banalización de la práctica meditativa y a la pérdida de esencias fundamentales que se intuye en muchas de las actuales formulaciones de moda.

En el análisis de su discurso, habrá ocasión de profundizar más en su particular mirada con respecto a la práctica meditativa, pero avanzaremos que su posición con respecto al mindfulness bien podría designarse como de “adaptación crítica”. Después de muchos años de enseñanza de la tradición zen, manteniéndose en el contexto formal y ritual del budismo zen japonés, cuidando en lo posible los rasgos de dicha tradición pero también flexibilizándola progresivamente para adaptarla a un público occidental, el maestro Dokushô opta por un sustancial movimiento de apertura hacia la corriente mindfulness. El objetivo es que, en dicho formato, la práctica de la atención plena llegue un público más amplio. Por decirlo con las palabras textuales utilizadas en su primera edición, el objetivo es “crear un movimiento popular para la alfabetización en la atención plena” (C).

Claro que en toda apertura hay pérdida, además de posibles ganancias. No es este el lugar para analizar el balance particular que a día de hoy podría realizar Dokushô. Nos limitaremos a señalar que, a buen seguro, la opción por el mindfulness ha sido bien meditada, y probablemente no exenta de un ejercicio de adaptación y pragmatismo siempre doloroso. Dokushô mismo señala que “necesitaba encontrar una forma de presentar la práctica de la meditación que fuera aceptable y digerible para la mayoría” (Dokushô, 2019, p. 21), y es así que, aunque en un primer momento el mindfulness le pareció el típico producto de consumo norteamericano y descafeinado, más tarde los prejuicios dejaron paso a un reconocimiento a la osadía de Kabat-Zinn y su logro de haber situado la práctica de la atención plena en el centro de la corriente social y cultural de este siglo. Advertirá Dokushô que “otra cosa es en lo que se está

convirtiendo actualmente el mindfulness, cuya expansión ha superado ya la capacidad de control de sus propios impulsores” (Dokushô, 2019, p. 22).

En algunas de sus declaraciones se hace particularmente evidente el tono y posicionamiento básico que hemos denominado como adaptación crítica. Por ejemplo, preguntado sobre las nuevas tendencias y nuevos movimientos de espiritualidad centrados en el aquí y el ahora, muchas veces convertidos en fenómenos de masas a través de *best-sellers*, Dokushô contesta así:

Es una forma de alimento que está nutriendo la necesidad de alimento de mucha gente. Digamos que es una papilla espiritual para los que necesitan... papilla espiritual, porque no tienen todavía la dentadura ni el estómago para tomar alimentos sólidos. Yo creo que no es del todo desechable. Creo que nada es del todo desechable, todo tiene una función, más allá de nuestras expectativas y juicios. Pero obviamente en la divulgación de esa espiritualidad se produce una banalización. Todo se hace más horizontal, pero más chato, con menos profundidad. Yo llevo 40 años enseñando meditación zen, y ahora veo que en los últimos años se expande el mindfulness y hay cientos de personas haciendo mindfulness; mientras que para entrarle al zen, que es una práctica como más severa, un alimento más sólido y hay que tener un estómago más fuerte para digerirlo, pues hay menos gente interesada en eso. Pero bueno, esta es la corriente, y vamos a enseñar en el espíritu del mindfulness rescatando los principios más importantes de la tradición. Yo creo que hay una función en todo, no hay que rechazar. Solo hay que ver: “Tú qué necesitas, qué alimento necesitas, ¿esto?, pues esto, pero que sepas que hay más, que esto es solo una manera de presentar”.<sup>93</sup>

Más que un reproche, la de Dokushô pretende ser una crítica constructiva y positiva al mindfulness. Kabat-Zinn realizó una saludable aportación adaptando técnicas y conocimientos de la tradición budista a la sociedad occidental sin su tradicional envoltorio étnico y religioso budista, y ese fue un paso necesario. No obstante, también extrajo dichas técnicas y conocimientos “del contexto ético-cognitivo” en el que habían sido y son enseñados en la tradición budista, y esa es la razón de que hoy el mindfulness pueda “servir tanto para un roto como para un descosido”, pueda ser utilizado para propósitos loables, como también para otro tipo de fines (Dokushô, 2019b). En dicho marco ético-cognitivo la atención plena está diseñada para hacer el bien, mientras que la aplicación del mindfulness por ejemplo en el ámbito militar tiene como finalidad matar más eficazmente, por decirlo de manera clara y sencilla. Algo similar sucede en su aplicación en el mundo empresarial, cuando el objetivo es incrementar el rendimiento de los empleados o directivos y aumentar el margen de beneficio. La propuesta de Dokushô es crear un mindfulness que recupere y no descuide el contexto ético-cognitivo, es decir, el ecosistema de valores, actitudes, cualidades, objetivos y propósitos de la práctica de la

---

<sup>93</sup> Extraído de una entrevista realizada a Dokushô el 1 de diciembre de 2019, en el Canal Psicología y Espiritualidad. La entrevista puede encontrarse en el blog de Dokushô, bajo el título “¿Cómo educar a nuestros hijos?”: <https://dokushovillalba.com/como-educar-a-nuestros-hijos/>.

atención plena en la tradición. Dicho de otro modo, no tirar al bebé con el agua sucia de la bañera. Entre otras cosas, porque es dentro de ese marco ético-cognitivo donde la práctica de la atención plena puede madurar en toda su potencialidad.

Además, existe un segundo hilo de crítica: como consecuencia de que el mindfulness occidental se ha desarrollado en el contexto de la medicina y de la psicología occidentales, su cometido principal es el alivio de los síntomas o la promoción del bienestar, mientras la tradición budista apela a una indagación más profunda sobre las causas mismas del sufrimiento y dolor humanos.

En tercer lugar, se ha convertido en un producto de consumo del que vive mucha gente, existen formaciones muy caras que lo convierten en producto para una élite y lo hacen inaccesible para mucha gente. La motivación de lucro está en las antípodas de una tradición en la que la enseñanza debe ser gratuita.

#### b) Material utilizado para el análisis empírico

El maestro Dokushô es un activo charlista y conferenciante, además de escritor y traductor (ha traducido numerosas obras del mundo zen y la espiritualidad oriental). Es, a su vez, una figura activa en las redes sociales. Por tanto, sus opiniones y discursos están diseminados aquí y allá, en múltiples soportes, y en un horizonte temporal muy amplio (40 años de enseñanza).

Para el análisis de sus enseñanzas hemos optado por utilizar tres fuentes distintas, y no muy lejanas en el tiempo. Hemos priorizado así, por un lado, el discurso del Dokushô más maduro; y por otro, el discurso del Dokushô ya introducido en el mundo mindfulness. Las tres fuentes utilizadas son las que siguen:

- enseñanzas transmitidas en retiros (a los que ha asistido el autor de estas líneas);
- enseñanzas transmitidas en el curso MBTB (utilizaremos la primera edición del curso, en el que también se formó el autor de este trabajo);
- y por último, enseñanzas transmitidas a través de vídeos accesibles por el canal Youtube.

Hay, pues, enseñanzas que cabrían dentro de la rúbrica “enseñanzas zen” y otras que habría que designar como “enseñanzas mindfulness” (especialmente, todo lo relativo al curso MBTB). Veámoslo con más detalle.

En cuanto a las enseñanzas transmitidas en un contexto de retiro, hemos analizado la transmisión realizada en cuatro retiros cortos:

- Retiro en Luz Serena (Requena, Valencia), en julio de 2010 (del 27 al 31)
- Seminario Genzô-e, en Berriz (País Vasco), abril de 2012 (20, 21 y 22).
- Retiro en Luz Serena (Requena, Valencia), en diciembre de 2012 (29, 30 y 31).
- Retiro en Arantzazu (Oñati, País Vasco), en enero de 2013.

En segundo lugar, hemos analizado las enseñanzas que, en un tiempo posterior, Dokushô ofreció en el marco de la primera edición del curso MBTB. El curso se realizó en 2015, de enero a diciembre, en el templo Luz Serena. En 2020, la Escuela de Atención Plena tiene prevista ya la sexta promoción del curso, tanto en la modalidad de Formación de Monitores de Atención Plena, como en la modalidad de Curso de Profundización en MBTB, ambos presenciales (también se ofrece un Curso Básico Online de Atención Plena para aquellas personas que no pueden asistir a la formación presencial). Edición tras edición, el curso ha sido pulido y ha tenido algunos cambios con respecto a aquella primera edición de 2015, pero el grueso del planteamiento es el mismo. En 2019, las bases conceptuales del curso fueron publicadas por Dokushô en un libro, bajo el título *Atención plena. Mindfulness basado en la tradición budista*. Dado que en este trabajo nos interesan las enseñanzas transmitidas oralmente, el libro ha sido utilizado principalmente como apoyo o complemento de las mismas, con el objeto de aclarar o abundar en algunos de los aspectos examinados.

Por último, hemos analizado las enseñanzas que el maestro Dokushô ha ofrecido más recientemente a través de algunos vídeos que están accesibles en internet y que son las grabaciones de charlas o conferencias ofrecidas normalmente en *dojos* (centros de práctica meditativa) pertenecientes a la CBSZ. Son charlas que pretenden contextualizar el sentido y el propósito de la práctica meditativa. Concretamente, se han analizado las enseñanzas vertidas en ocho conferencias (el tiempo total del conjunto de los vídeos analizados alcanza las 12 horas y media de grabación):

- Los primeros cinco vídeos (referenciados en el análisis como V1, V2, V3, V4 y V5) versan sobre un texto referencial en el budismo zen, conocido como *La doma del buey*. Su interés estriba principalmente en que se trata de un texto antiguo, del siglo XII, que a través de estampas y poemas —diez imágenes acompañadas cada una de ellas de un poema de cuatro versos—, ha sido utilizado durante siglos para describir el proceso de despertar espiritual tal y como se entiende en la tradición zen. Es decir, es una descripción sucinta de la vía del zen, en la que se describen de principio a fin las progresivas etapas de un practicante hacia el despertar. Es, por ello, un texto que permite adentrarse en la enseñanza de los fundamentos básicos del zen. También en este caso contamos con un libro de Dokushô (2003), una edición exquisita que recoge la versión del maestro zen chino Kakuan Shien (1100-1200), a los que Dokushô añade comentarios y explicaciones. También hemos utilizado este libro como complemento.
- Los tres vídeos restantes (V6, V7 y V8) han sido seleccionados por los temas abordados y su pertinencia en relación a este trabajo de investigación. En ellos se elabora la idea de liberación individual y colectiva, la idea de simplicidad voluntaria, y la idea de la buena vida desde la visión zen.

En la siguiente tabla mostramos el conjunto de materiales que hemos analizado para confeccionar el apartado empírico sobre las enseñanzas de Dokushô. A modo de ficha técnica, se señalan los diversos datos en relación a cada material (fecha, modo de referenciarlo en el análisis empírico, en su caso dirección web o URL, etc.).

<b>Análisis de las enseñanzas de Dokushô</b>		
<b>Retiros</b>	R0	Retiro en Luz Serena (Requena, Valencia), julio de 2010
	R1	Seminario Genzô-e, Berriz (País Vasco), abril de 2012
	R2	Retiro en Luz Serena (Requena, Valencia), diciembre de 2012
	R3	Retiro en Arantzazu (Oñati, País Vasco), enero de 2013
<b>Curso MBTB 2015</b>	C	De enero a diciembre de 2015
<b>Vídeo-charlas</b> <i>La Doma del Buey</i>	V1	2 de marzo de 2018... “Introducción al texto. La búsqueda. El presentimiento” 1h 25’ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MEAVq8ES83o&amp;t=85s">https://www.youtube.com/watch?v=MEAVq8ES83o&amp;t=85s</a>
	V2	7 de abril de 2018 “El descubrimiento. La captura” 1h 23’ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w_wXZFtbY1w">https://www.youtube.com/watch?v=w_wXZFtbY1w</a>
	V3	11 de mayo de 2018 “El camino del Gran Retorno” 1h 30’ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QvPubwhcAIA">https://www.youtube.com/watch?v=QvPubwhcAIA</a>
	V4	8 de junio de 2018 “Solo y sin memoria. Nada” 1 h. 50’ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=p2rKX2KuJmI">https://www.youtube.com/watch?v=p2rKX2KuJmI</a>
	V5	9 de julio de 2018 “Algo más que nada. Retorno a la plaza del mercado” 1h 34’ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r2eYixLPzdM">https://www.youtube.com/watch?v=r2eYixLPzdM</a>
<b>Vídeo-charla</b> <i>Liberación individual, liberación colectiva</i>	V6	27 de octubre de 2017 1 h. 33’ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=trMJqw4eYx8">https://www.youtube.com/watch?v=trMJqw4eYx8</a>
<b>Vídeo-charla</b> <i>Simplicidad Voluntaria</i>	V7	6 diciembre de 2017 3 horas <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PB9hdG66ncc">https://www.youtube.com/watch?v=PB9hdG66ncc</a>
<b>Vídeo-charla</b> <i>buena vida</i>	V8	Charla introductoria del maestro zen Dokushô Villalba durante el retiro de acercamiento al zen que tuvo lugar en el templo zen Luz Serena, del 17 al 21 de abril 2019 1h 20’ <a href="https://dokushovillalba.com/la-buena-vida/">https://dokushovillalba.com/la-buena-vida/</a>

Una advertencia importante: este trabajo no pretende agotar las enseñanzas de Dokushô, por nuestra parte sería absurdo y pretencioso plantearlo así. Nos sería imposible sintetizar la larga trayectoria y dilatada labor pedagógica del maestro zen. Lo mismo sucede con el MBTB: este trabajo no pretende un análisis pormenorizado del *mindfulness basado en la tradición budista*



como propuesta formativa. Por un lado, hemos seleccionado una muestra de las numerosas y diversas actividades de Dokushô como enseñante del zen y del mindfulness (se combinan así enseñanzas vertidas en un marco propiamente zen, ya sea en retiros o en charlas, y otras que corresponden al curso mindfulness, considerado como una popularización del zen que intenta salvaguardar lo esencial). Por otro, no todos los elementos de esa muestra seleccionada han sido objeto de análisis. Las enseñanzas han sido analizadas tomando como punto de partida las cuatro categorías seleccionadas en esta investigación: yo autorregulado, yo expandido, yo suficiente, y yo ecosocial. Estos cuatro ejes semánticos constituyen el tamiz fundamental por el que se ha filtrado la labor pedagógica del maestro, lo cual quiere decir que, aunque los ejes mencionados abarquen un amplio rango de cuestiones, es más que probable que hayan quedado fuera o hayan sido minusvalorados aspectos importantes de las enseñanzas.

Para finalizar esta presentación del análisis empírico, señalaremos que el lector encontrará tres modalidades de narración en el mismo:

- Las palabras, frases o racionalizaciones literales de Dokushô. El lector las encontrará entre comilladas e incorporadas en el párrafo normal cuando son más o menos breves. Pero, en el caso de las más extensas, se ha optado por eliminar las comillas y aumentar la sangría izquierda del texto (el lector las encontrará al modo de las citas bibliográficas). El lector también encontrará citas bibliográficas en aquellos casos en los que se han utilizado las publicaciones de Dokushô como complementos de las enseñanzas orales. Desgraciadamente, la transcripción de la palabra hablada difícilmente puede recoger los múltiples detalles que se deslizan durante la enunciación, especialmente el tono, las inflexiones de la voz y todo lo relativo al lenguaje corporal. Dado que la pérdida es inevitable en un alto grado, informaremos al lector de que la palabra de Dokushô es pausada y ponderada, como si otorgara a cada una de ellas su espacio, tiempo y peso específico. Además, las palabras se acompañan del magnetismo que irradian su presencia y fuerte carisma (el lector tiene la posibilidad de escucharlo vía internet).
- En el análisis, el lector también encontrará reflexiones de Dokushô ofrecidas en modo indirecto (no textual), acompañadas de la referencia relativa a la fuente: los retiros (R0, R1, R2, etc.), el curso formativo (C), o las videoconferencias (V1, V2, etc.).
- Finalmente, se topará con las racionalizaciones del investigador, a modo de interpretación de las enseñanzas, o para realizar asociaciones o amplificaciones de las mismas. Para las amplificaciones nos hemos basado, por un lado, en la literatura sobre meditación y mindfulness, utilizando preferentemente autores de relevancia internacional ligados a la tradición zen, entre los que destacan el maestro Kodo Sawaki (1880-1965) —considerado uno de los más grandes maestros de la historia moderna del zen japonés—, y autores actuales como Stephen Batchelor, David Brazier y David Loy. Por otro lado, nos hemos basado en aportaciones de la psicología occidental y contribuciones de otras ramas del pensamiento y de las ciencias humanas.

#### 4.1.2 El yo autorregulado

Comenzaremos señalando algo que no por obvio es menos importante constatar: la práctica meditativa requiere voluntad, convicción, esfuerzo, compromiso, autodisciplina, determinación. Ni qué decir que todas ellas son cualidades de un yo sólido, con capacidad de auto dirección. Por tanto, la práctica meditativa presupone un yo con cierta capacidad ejecutiva y autorregulativa. Pero la práctica meditativa no solo presupone, también contribuye a la construcción de las cualidades propias de un yo autorregulado, puesto que reforzar la musculatura de las cualidades mencionadas es fundamental para recorrer el camino que se propone.

Avanzamos que esta es la doble línea argumental de fondo que trenza este apartado: la práctica meditativa al mismo tiempo presupone y promociona un sujeto (crecientemente) autorregulado. Es decir, en este apartado nos proponemos evidenciar la estrecha relación entre la práctica de la atención plena y la capacidad autorregulativa de los sujetos. Entre otras cosas, gracias a la práctica sistemática y regular de la atención plena va emergiendo un sujeto de menor reactividad emocional y conductual, o, si se quiere en términos más *eliasianos*, dotado de mayor autocontención y autocontrol (emocional y conductual).

Alguien podría fácilmente arremeter contra la afirmación de que la meditación refuerza el yo. ¿No se trataba de trascenderlo? ¿No era la práctica meditativa sinónimo de desidentificación egoica, incluso de aniquilamiento del yo? ¿No existe una contradicción flagrante entre reforzar el yo y un camino de trascendencia? Esta es una de las cuestiones importantes que abordaremos e intentaremos aclarar al final de este apartado.

##### a) Conceptos fundamentales

Comenzaremos exponiendo algunas de las bases fundamentales del budismo, como marco general básico en el que ubicar las posteriores enseñanzas de Dokushô. Es el mismo Dokushô quien ilustra de forma clara la esencia de la cosmovisión budista en su libro *Atención plena* (Dokushô, 2019, p. 25-75).

El budismo se propone como propósito último la liberación del sufrimiento, o la liberación de lo que Buda llamó *dukkha*, que se traduce como sufrimiento, dolor, angustia existencial, malestar, desazón interna, displacer, insatisfacción, sed, ansiedad, frustración, irritación, desilusión, etc. En el primer discurso del Buda (*Dhammacakkapavātana Sutta*) se dice que “el nacimiento es *dukkha*, el envejecimiento es *dukkha*, la enfermedad es *dukkha*, la muerte es *dukkha*, encontrarse lo que desagrade es *dukkha*, separarse de lo que agrada es *dukkha*, no conseguir lo que uno quiere es *dukkha*” (recogido de Batchelor, 2012, p. 88).

Para liberarse de *dukkha* es fundamental el cultivo de la atención plena. Pero, ¿qué es la atención plena?

Existe una “atención convencional” que sirve a los humanos, y en realidad a toda forma de vida animal, que está al servicio de la supervivencia, digamos que enfocada hacia el exterior:

utilizamos la atención de forma cotidiana para llevar a cabo las actividades diarias, desde la más sencilla a la más compleja (aunque cuando la acción está automatizada, apenas se requiere atención). Para cruzar la calle, atarnos los zapatos, realizar compras o conversar, utilizamos la atención. Es, pues, una herramienta evolutiva para satisfacer el conjunto de necesidades biológicas, emocionales, psicológicas y sociales que nos apremian. Toda la ciencia y la tecnología, tan desarrollada especialmente por Occidente, están basada en la atención externa, y es así como el ser humano se ha convertido en la especie dominante (C).

No obstante, en el hipotético caso de que alguien haya satisfecho todas las necesidades básicas y por ello esté experimentando un estado de bienestar —gracias a la utilización correcta de la atención convencional—, aún le quedará un considerable poso de malestar o angustia que tiene que ver con su particular naturaleza autoconsciente. Es la autoconsciencia sobre su finitud. Es decir, queramos o no, y a pesar de las múltiples resistencias para ocultarlo o reprimirlo, el humano es consciente de tres hechos insoslayables generadores de una gran angustia existencial que no puede ser superada bajo el timón de la atención convencional: la enfermedad, la vejez y la muerte. La conciencia de la mortalidad, aun tratando de esconderla, está detrás de todo lo que hace el ser humano: busca grandeza, gloria, reconocimiento, aplauso, permanecer a través de los hijos, a través de la memoria de los otros... (R3). De hecho, es la conciencia de la mortalidad la que define a los humanos.

¿Por qué? ¿Por qué para el animal humano es tan angustiosa la autoconsciencia sobre la propia finitud y, más extensamente, el deterioro inevitable de todo aquello que nace?

El Buda respondió que es la “ignorancia” la razón de esa angustia. Es decir, es una falta de “conciencia clara”, es un error cognitivo de la mente humana, es una percepción errónea sobre la verdadera naturaleza de la realidad. Para corregir tal error necesitamos de la atención plena (*sati*, en lengua pali). Esta modalidad de atención se dirige no solo al exterior, sino que también se orienta hacia el interior del ser humano, al entendimiento del mundo subjetivo del individuo, logrando así una mayor consciencia sobre nosotros mismos (cuerpo, sensaciones, estados emocionales, formas de pensar, etc.) y sobre la realidad. Consciencia sobre la realidad que habitamos y nos habita. La práctica meditativa es el cultivo sistemático de la observación especialmente interna —dado el subdesarrollo de la atención interna en comparación con el alto desarrollo de la atención externa—, “para iluminar esas vastas extensiones de la inconsciencia, para ver qué impulsa nuestro ser y hacer” (R3).

A través de la correcta utilización de la atención plena se consigue superar las tres manifestaciones del error cognitivo del ser humano:

- Gracias al cultivo de la atención plena se supera el *pensamiento dualista*, es decir, la tendencia de la mente humana ordinaria a crear continuamente una realidad binaria, compuesta de opuestos. El dualismo olvida la interconexión básica de todos los elementos que componen la realidad. Con la correcta aplicación de la atención plena emerge una percepción no fragmentada de la realidad, capaz de aprehender la totalidad. Se supera el dualismo a través de la conciencia de la interconexión.

- Gracias a la práctica de la atención plena también se supera la *ilusión de permanencia*, es decir, la tendencia de la mente humana a negar que la vida es un proceso en continuo cambio y transformación, y la tendencia a aferrarse así a la ilusión de perpetuación, estabilidad e inmortalidad. Superando dicho error, se abre paso la idea de impermanencia y transitoriedad de todo cuanto existe. Se ve entonces la verdadera naturaleza de la realidad.
- Por último, se supera el *concepto de yo* que crea la mente humana ordinaria como algo con una entidad sólida (el niño construye tempranamente el apego hacia su yo, en oposición hacia el no-yo). El cultivo sistemático y correcto de la atención plena hace consciente al sujeto de la íntima y vital interdependencia del yo con respecto a todo lo que podemos llamar no-yo. Se supera el egocentrismo a través de la conciencia sobre la ausencia de yo.

El proceso cognitivo de los humanos es muy complejo, y el error puede darse en cualquiera de las etapas del proceso:

- hay una primera fase en la que los *estímulos* son captados (a través de los órganos sensoriales), transmitidos (a través de los canales nerviosos) y recibidos (a través de las zonas del cerebro dotadas de receptores);
- hay una segunda fase en la que, gracias a la *memoria*, los nuevos estímulos que se han recibido son procesados y asociados de acuerdo a la información almacenada (es así como se puede crear una imagen);
- y hay una tercera fase en la que se da la *respuesta conductual* supuestamente adaptada a la realidad percibida (a través de la orden que surge en el lóbulo frontal de la corteza cerebral, centro de decisión consciente).

Es decir: momento de captación, de transmisión, de recepción, de procesamiento, o de reacción. Ya hemos señalado que el error cognitivo puede darse en cualquiera de estas fases: los órganos sensoriales pueden no estar lo suficientemente despiertos; las zonas del cerebro pueden no estar lo suficientemente alertas; quizás la memoria no cuenta con informaciones parecidas a los estímulos recibidos, o puede que se haya procesado mal la información y se haya creado una mala imagen, etc.

La atención plena, como elemento clave en el proceso cognitivo, es la cualidad a través de la cual podemos subsanar estos errores, en la medida en que:

- hace que la captación sea de mejor calidad, puesto que los órganos sensoriales son capaces de captar más estímulos (por ejemplo, señales de dolor físico difuso cuya hábil captación hace que el sujeto pueda responder a tiempo frente a una grave enfermedad); hace que los canales nerviosos que conducen la información estén “limpios” (ecuanimes, sin contaminaciones emocionales y mentales); o hace que las áreas cerebrales que reciben la información estén despiertas;

- a su vez, el procesamiento de la información también mejora (por ejemplo, las funciones de identificación, comparación, asociación, clasificación, etc.), así como el acceso a la memoria inconsciente;
- y, finalmente, por todo ello mejora la respuesta (conductual) adaptativa.

Cuando aumenta el umbral de atención, y por tanto el umbral de conciencia, el sujeto tiene mayores posibilidades para una respuesta adecuada a la realidad. Es así que el cultivo de la atención plena tiene la potencialidad de sanar los errores de percepción (sea de captación, de transmisión, de recepción, de procesamiento, o de reacción) y de ese modo superar cualquier tipo de malestar, muy especialmente el malestar existencial.

Como puede observarse en la exposición realizada, las enseñanzas de Dokushô añaden racionalidad científica a una sabiduría tradicional milenaria que es pre-científica. Pre-científica en el sentido moderno del término, porque “la meditación *zazen*<sup>94</sup> está basada en el método científico” (R3), es decir, en la observación, el establecimiento de leyes, de causas y efectos que muchas generaciones han llevado a cabo a lo largo de la historia, aunque se trata de un método científico no objetivante, en la medida en que la atención está puesta en el sujeto mismo.

Desgrana así que, la atención plena, distinta de la atención convencional, fomenta en el sujeto una mayor conciencia tanto de sí como de la realidad. Distingue un nivel cognitivo, en el que la atención plena opera clarificando las perennes cuestiones de ¿quién soy yo? y ¿qué es la realidad? Y un nivel ético, en el que la atención plena enfrenta su propósito último, es decir, la liberación del dolor, del sufrimiento, de la angustia existencial que irremediablemente hostiga a los humanos. Ese sería el propósito último de la atención plena tal como Buda la concibió.

Por último, señalaremos que la atención plena se puede utilizar de forma incorrecta (*miccha-sati*) o correcta (*samma-sati*). Para utilizarla correctamente, y para que pueda así dar sus frutos, debe cumplir las siguientes características (algunos de estos puntos serán ampliados en sucesivos epígrafes de este mismo apartado):

- El propósito se orienta hacia la liberación del dolor y del sufrimiento, en uno mismo y en los demás. Es decir, más allá de paliar síntomas, generar bienestar y aliviar el dolor físico, emocional o psicológico, se orienta hacia el conocimiento, el despertar y la indagación sobre las causas profundas del malestar: se trata de identificar el dolor y el sufrimiento, comprender y erradicar sus causas, y experimentar el estado libre de dolor y sufrimiento (en todo nivel, tanto un dolor de cabeza, un gran dolor emocional, o el dolor existencial) (C). Y más allá de la aplicación individual en uno mismo, se orienta hacia la felicidad del conjunto de seres vivientes. Se trata, por tanto, de alcanzar el bienestar y la felicidad de uno mismo y de todos los seres, no hay que ser budista para estar de acuerdo con ello (C). No concebirlo así, no solo impide que se desarrolle todo el potencial que la aplicación correcta de la atención plena posee, sino que además es

---

<sup>94</sup> *Zazen* es una palabra japonesa que significa “meditar sentado” (*za* significa sentarse, y *zen* significa meditación). El *zazen* es la meditación principal que utiliza el budismo zen.

directamente perjudicial, porque refuerza los obstáculos para penetrar en las causas profundas del sufrimiento.

Desde ese punto de vista, se podría reprochar al mindfulness el haber reducido la práctica budista de la atención plena a una técnica de bienestar, que ayuda a disolver ciertos síntomas corporales, psicológicos y emocionales de un malestar mayor y más profundo, favoreciendo así un contentamiento superficial que, finalmente, evita bucear en las causas profundas. Mindfulness como técnica de bienestar, en vez de atención plena como herramienta de despertar. (Dokushô, 2019, p. 53)

Por tanto, la atención plena no es una técnica de bienestar individual; también es eso, pero no sólo es eso. (C)

- Para una correcta aplicación de la atención plena, hay aclaraciones que realizar en relación a la definición del mindfulness. Suele definirse el mindfulness como atención enfocada en el momento presente, pero existe un matiz de enorme importancia desde el punto de vista de la tradición. La tradición habla de un *presente expandido*. Es decir, el presente es un instante del tiempo fuertemente conectado e imbricado tanto con el pasado como con el futuro. Pasado, presente y futuro están unidos por la ley de causalidad (causa – efecto). De hecho, la atención plena (*sati*) es la facultad de la mente de no olvidarse de un objeto (evitar la distracción), o la capacidad de la mente para no alejarse del objeto mental; es decir, *sati* es recuerdo (no olvido), e incluye la memoria del pasado, el recuerdo del presente y el recuerdo prospectivo del futuro (C). Por ello, el cultivo correcto de la atención plena conlleva darse cuenta de cómo lo que se ha hecho en el pasado está condicionando el presente y lo que sucede en el instante presente determina el futuro. Así, “la atención plena incluye la conciencia del pasado, la conciencia de la relación del pasado con el presente y la conciencia del presente en su relación con el futuro” (Dokushô, 2019, p.56). No obstante, lo que en Occidente se entiende como mindfulness en realidad no es atención plena (*sati*), sino atención pura (*mansikara*): esta última hace referencia al micro-instante inicial en el que se da la cognición pura de un objeto determinado, sin que el sujeto haya tenido tiempo de reconocerlo, identificarlo o conceptualizarlo. La práctica de la atención pura es valiosa desde varios puntos de vista, pero es incorrecto equipararlo a atención plena. Se trata de una práctica que en la tradición se considera éticamente neutra (ni orientada al bien ni al mal), pero *sati* no lo es. Centrar la atención únicamente en el presente contribuye a crear una percepción devaluada y puede disminuir el comportamiento ético, en la medida en que poco importan el pasado y las consecuencias de nuestras acciones en el futuro (una actitud hedonista de *carpe diem*, por ejemplo, o la mencionada aplicación militar para matar más y mejor).

En segundo lugar, el mindfulness se define como “observación sin juicio”, pero en la aplicación correcta de la atención plena se requiere discernimiento, la capacidad de evaluar y de discernir el contenido de nuestros pensamientos y experiencias. La atención plena no puede entenderse sin el discernimiento de las cualidades del objeto sobre el

que se posa la atención. De ahí se deriva algo importante: una actitud moral que se orienta al bien y al bienestar propio y de todos los seres. Dicho de otro modo, el despertar y la sabiduría no consisten en perder el juicio (C). Lo que sobra no es el discernimiento o juicio, sino la condena o autoflagelación (C). No se aspira a un estado de conciencia sin juicio, sino a un estado de conciencia ecuánime, que posibilite el desarrollo moral (distinguir entre el bien y el mal) (C). Es por ello que la atención plena tampoco versa sobre “aceptar lo que es tal y como es”, eso sería más bien atención pura (*mansikara*), mientras que la atención plena (*sati*) no es éticamente neutra: no solo aceptar las cosas tal y como son, sino que existe una actitud de indagar en sus causas y emprender un camino de liberación y de auto-transformación. La atención plena no implica una actitud pasiva de simplemente aceptar y no juzgar, sino una actitud activa que pretende el cambio profundo. Igualmente, definir el mindfulness como “una atención no reactiva que acepta radicalmente lo que es”, también es confundir atención pura y atención plena.

Resumiendo, si se acepta que el mindfulness es una técnica éticamente neutra, no juzgadora, no reactiva y que no tiene en cuenta el propósito final de la acción, puede ser utilizada para cualquier cosa, también para el cultivo del egocentrismo y del materialismo que están precisamente en las antípodas de la propuesta budista.

- Hay una tercera consideración para la correcta aplicación de la atención plena, que se refiere a las cualidades asociadas a la atención plena: ésta requiere, por ejemplo, de concentración y observación (abundaremos en ello). También se requiere indagar persistentemente; evaluar y discernir; desidentificarse de los contenidos de la experiencia; o un esfuerzo adecuado y persistente en el tiempo.

Pongamos un ejemplo sencillo para aplicar lo expuesto hasta aquí: un lápiz (C). Para que se dé la atención plena, primero se requiere de enfoque y persistencia del enfoque, es decir, concentración en el objeto (*samatha*). Después observarlo, la denominada observación penetrante (*vipassana*). De ahí va surgiendo la conciencia plena de lo que es (la atención plena es la herramienta y la conciencia plena, el resultado). La indagación en el objeto (*vipassana*) es primero una observación de la forma aparente. Después es una observación de la naturaleza interdependiente del fenómeno: el lápiz no existe por sí mismo, está aquí porque alguien lo sujeta, requiere de una temperatura ambiente para que exista (con más grados se fundiría), etc. Un tercer nivel de observación, más profunda, se acercaría más a la verdadera naturaleza del lápiz: carece de naturaleza propia, es inexistente en sí mismo (por razón de su naturaleza interdependiente). El proceso de observación e indagación viene revestido de (auto)evaluación (discernimiento), por ejemplo sobre el hecho de si el sujeto está concentrado o no, a modo de control de calidad de la propia atención (si ha habido distracción, no está bien, aunque esto no quiere decir que haya que condenarlo, es la condena la que sobra).

- Por último, la atención plena debe ser ejercitada en el marco del ecosistema donde fue enseñada, y ese marco está compuesto, entre otros elementos, por ocho prácticas coadyuvantes (lo que en la tradición se denominó el Noble Sendero Óctuple): la visión correcta, la intención correcta, la palabra correcta, la acción corporal

correcta, el modo de vida correcto, esfuerzo correcto, atención plena correcta, y el aquietamiento mental correcto. La atención plena es solo una de las prácticas coadyuvantes mencionadas, y si la desligamos del resto, como ocurre con el mindfulness moderno, los resultados no serán los esperados (C).

Esta breve exposición de algunos de los conceptos fundamentales que subyacen a la propuesta y enseñanzas de Dokushô, muestra al menos dos cosas importantes. Por un lado, muestra hasta qué punto es importante no desligar la práctica de la atención plena del contexto del que surgió. El aprendizaje de la atención plena requiere un propósito, unos objetivos superiores y unas prácticas coadyuvantes que potencian la atención plena. Todo ello constituye el contexto ético-cognitivo-conductual de la atención plena. En la visión de Dokushô, la atención plena puede ser y debe ser descontextualizada de un marco doctrinal y étnico, pero su eficacia se debilita si se desconecta del marco ético-cognitivo-conductual en el que fue enseñada (C).

Esta importante cuestión es la que, en demasiadas ocasiones, no se considera en el mindfulness occidental, echándose así al niño con el agua sucia de la bañera. Se confunde lo accesorio y lo fundamental, y lo que queda es “una herramienta que puede ser eficaz para algunos problemas, pero que queda desnaturalizada” (C). Las cuatro nobles verdades y el óctuple sendero pueden llevarse a la vida actual y a la experiencia real sin por ello provocar una conversión al budismo (C), puesto que es un patrimonio de la humanidad, un legado de generaciones anteriores lleno de sabiduría, es la destilación de una experiencia humana de larga trayectoria. Dokushô abría con las siguientes palabras la primera edición del MBTB:

Comprender el contexto de cada cosa, es tan importante como entender cada cosa. No vamos a hacer doctrina budista, pero hay que referirse a Buda para hablar de la atención plena. (...) En la práctica del arco con flecha, un error de unos milímetros en el lanzamiento puede llegar a ser un error de metros en el destino. Hay que apuntar bien. Hay que saber sobre la atención plena, el origen, el propósito, los objetivos superiores, las prácticas coadyuvantes, etc. (C)

Por otro lado, esta breve exposición de los conceptos fundamentales muestra ya un primer atisbo de una idea esencial: el mindfulness (basado en la tradición budista) es algo más que sentarse, respirar, calmar la mente y liberarse así del estrés y de las tensiones de una vida ajetreada y acelerada. La práctica de la atención plena exige del sujeto un trabajo sobre sí mismo mucho más intenso, amplio, complejo y de más vastas consecuencias.

#### b) La meditación como acto autodeterminativo y toma de conciencia

Cuando el sujeto orienta su atención a la respiración, dejando simplemente que la respiración suceda, está realizando un acto de conciencia sobre el hecho involuntario de expirar y aspirar, sobre el fluir natural de la respiración y sobre sus cualidades en ese instante. Dejar que suceda significa no intervenir en la respiración de ninguna forma, no manipularla, no tocarla; es el sistema nervioso vegetativo el que se encarga de regular la respiración, no está dentro del control del yo. De esa manera, libera la atención de la tiranía de la actividad mental y emocional. Básicamente, está orientando la atención a voluntad, enfocándose en aquello que quiere (la respiración) y desenfocando aquello que no quiere. Resulta crucial aprender a enfocar y



desenfocar a voluntad, entre otras cosas porque los traumas son fijaciones de la conciencia que el sujeto no puede desenfocar y, por ello, lo raptan (C). Por tanto, frente a la dispersión mental automatizada tan típica del fragor de la vida cotidiana, el sujeto se hace dueño de sí mismo cuando enfoca la respiración y realiza un ejercicio de observación sobre la misma. Toma las riendas de su actividad mental. Otro tanto podría decirse cuando orienta su atención hacia el cuerpo, las sensaciones, las emociones o las formaciones mentales. Realiza un acto autodeterminativo.

En cambio, en el estado de conciencia ordinaria los automatismos campan a sus anchas (C). Si algo resulta placentero, el sujeto se aferra a ello; si algo resulta desagradable, anhela deshacerse de ello. Es decir, a una velocidad vertiginosa nuestra mente discrimina, por ejemplo, determinadas sensaciones como agradables, desagradables o neutras, sin que el sujeto sea consciente de ello la mayor parte de las ocasiones. A continuación se da el procesamiento emocional de dicha experiencia en términos de atracción (deseo), rechazo (aversión) o indiferencia. Y de ahí se crea la percepción, en términos de apego, odio o apatía (véase el esquema más abajo). La mente funciona así en micro milésimas de segundos, normalmente por debajo del umbral de conciencia. Los automatismos tienen ventajas, pero tienen la desventaja de que son rígidos y no se adaptan. Esa carencia de adaptabilidad es lo que se presenta como dolor, angustia, etc. (C).

Sensación pura	Discriminación	Emoción	Percepción
No agradable	Agradable	Atracción, deseo	Apego
No desagradable	Desagradable	Rechazo, aversión	Odio
No neutra	Neutra	Indiferencia	Apatía

A través de la práctica meditativa el sujeto enfoca, pongamos por caso, el campo de las sensaciones auditivas (C). El ejercicio consiste en registrar o anotar mentalmente todo aquello que surge en dicho campo de experiencia, y también si resulta agradable, desagradable o neutro. Si, mientras se enfoca la atención en lo auditivo, emergiera algo por ejemplo del campo olfativo, se puede tomar conciencia de ello, pero no es el momento de registrarlo (el ámbito olfativo será enfocado en su momento). Es así que se registra, ahora conscientemente, el movimiento discriminativo que la mente ya ha realizado y que normalmente queda bajo el umbral de la conciencia; es decir, el etiquetado (agradable, desagradable o neutro) ha sido ya establecido de manera inconsciente, simplemente se trata de identificarlo y hacerlo consciente.

El siguiente paso en el aprendizaje meditativo sería identificar también la reacción emocional, puesto que las sensaciones son inseparables de las emociones; éstas afloran al mismo tiempo, de manera que, a modo de ejemplo, a la sensación agradable le sigue la atracción; de hecho, en

todo instante cognitivo, las sensaciones, emociones y contenidos mentales no están separados, solo se separan analíticamente para posibilitar el proceso de aprendizaje (C).

Es decir, la práctica de la atención plena entrena al sujeto para que se dé cuenta de su patrón reactivo, de sus constantes movimientos discriminativos, cuando sus sentidos se encuentran con el mundo; surgen como reacciones instintivas sin haber sido solicitadas, y convierten al sujeto en *sujetado* a la tarea de aferrarse a lo agradable y repeler lo desagradable. “Sentarse a meditar es sentarse y sentirse. Sentirse en el sentido de tomar profunda conciencia de sí y de lo que sucede en nuestro interior” (V8). Es así que el sujeto puede librarse de la servidumbre que imponen esos patrones reactivos inconscientes, y establece las bases para construir otras formas de pensar y actuar.

Aclaremos que la reactividad no conlleva, en sí misma, una valoración positiva ni negativa, no es ni buena ni mala; las múltiples respuestas reactivas que el contacto con el entorno provoca en el individuo, simplemente suceden, o se imponen al individuo como fuerzas impersonales; sencillamente ocurren en la criatura humana, muy probablemente como resultado de la evolución biológica. Es decir, en gran medida son reacciones instintivas lógicas de un organismo luchando por su supervivencia (volveremos sobre ello en las conclusiones de este trabajo).

Los automatismos de la mente ordinaria son así puestos bajo la luz de la atención y de la conciencia. El automatismo involuntario va cediendo ante la auto dirección consciente. De esa forma, el sujeto va adquiriendo más conciencia de su *campo de experiencia*, es decir, de todo aquello que está experimentando en un determinado instante y que normalmente queda por debajo del umbral de la conciencia. Es así que amplía el *campo de consciencia*, es decir, amplía el ámbito constituido por todo aquello de lo que es consciente en un determinado instante (sensaciones, emociones, actividad mental, etc.). El sujeto raramente es consciente de todo lo que sucede en un instante determinado, y acercar los dos campos mencionados (campo de experiencia y campo de consciencia) es una forma de definir la práctica de la atención: “La práctica de la atención plena facilita la expansión del campo de consciencia y lo amplía hasta acercarlo al campo de experiencia en el estado de consciencia plena. De aquí que podríamos definir la consciencia plena como la capacidad de ser consciente de la totalidad de nuestro campo de experiencia” (Dokushô, 2019, p. 109).

En la medida en que el sujeto se entrena en la práctica de la atención, por un lado va afinando su radar, va captando cosas y sutilezas que hasta entonces escapaban a su consciencia, ya sea en relación a las experiencias corporales, sensoriales, emocionales o mentales<sup>95</sup>. Por otro lado, va siendo más consciente de la relación que establece con aquello que experimenta: reacciones de apego, rechazo o indiferencia. Es decir, el individuo no solo amplía la consciencia de todo aquello que sucede, sino también de sus propias reacciones con respecto a lo que sucede.

---

<sup>95</sup> Téngase en cuenta que, por ejemplo en el ámbito de las sensaciones, la consciencia ordinaria está lejos de ser consciente de todo lo que el humano es potencialmente capaz: en la esfera visual, se estima que la persona promedio puede percibir un millón de variaciones cromáticas; en la esfera auditiva, el oído humano puede distinguir 340.000 sonidos en determinadas frecuencias; en la esfera olfativa, el olfato humano es capaz de percibir cientos de aromas; y en la esfera gustativa, la lengua humana puede distinguir hasta ocho tipos de sabores con sus diez mil papilas gustativas (Dokushô, 2019, p. 110-112).

Podríamos decir que, mientras que lo primero se relaciona más con el autoconocimiento (percepción más clara de los procesos internos), lo segundo tiene que ver tanto con el autoconocimiento (de las propias reacciones) como con el autocontrol.

La aplicación continua de la atención plena es lo que va a permitir una vida despierta, entendiendo el despertar como un proceso progresivo, continuo. Primero se debe lograr el control de la atención sobre el cuerpo y la respiración (el cuerpo respirando), y una vez logrado, el individuo puede comenzar a observar otras dimensiones de la experiencia, como son las sensaciones que se sienten a través de los distintos órganos sensoriales, después las emociones y, finalmente, los contenidos mentales. Son los cuatro soportes básicos de la atención (Cuerpo-respiración, sensaciones, emociones y cogniciones), que constituyen la forma básica de meditación enseñada por el Buda Sakyamuni (así lo enseña el *Satipatthana Sutta*). Ninguno de los cuatro campos está separado del resto, pero se enseña la atención enfocada campo por campo, de manera secuencial.

La enseñanza establece que debe comenzarse con lo más sencillo, por inmediato: el cuerpo y la respiración. La mente viaja permanentemente hacia el pasado o el futuro, pero el cuerpo está siempre aquí y ahora, y por ello enraizarse en la conciencia corporal ancla al sujeto en el aquí y ahora. Después, se irá avanzando hacia los otros campos. Se va de lo más evidente (el cuerpo y la respiración) a lo más sutil y complejo, y va aumentando la dificultad, de modo que para avanzar a un nuevo soporte es muy importante haber entrenado la atención en el anterior. Existe también una lógica evolutiva en la secuencia (C): el sujeto humano es primero cuerpo en términos evolutivos; y es antes un ser sintiente que emocional; y emocional antes que racional<sup>96</sup>. De ahí la secuencia planteada. Pero, independientemente del objeto de meditación, se trata de lo mismo: darse cuenta de lo que existe en cada instante, sin que la mente reaccione ante ello; y si reacciona, se constata que ha reaccionado.

La práctica de la atención es como una linterna (C). El sujeto está en una sala oscura y enciende la linterna: es la luz de la conciencia, de la atención. Focaliza la linterna sobre un objeto primario que con el tiempo podrá ir cambiando (cuerpo-respiración, sensaciones, estados emocionales y contenidos mentales). A veces la linterna es dirigida por ella misma, como si tomara vida propia, al margen de la voluntad de quien la lleva, alumbrando ahora aquí, luego allí, después abajo, posteriormente arriba. Es lo que suele hacer la mente con el sujeto; se ha producido la distracción. En el peor de los casos, el sujeto ni siquiera se da cuenta de lo que ha sucedido (el olvido es la antítesis de la atención, puesto que la atención es recuerdo, como ya hemos señalado). Se trata de volver a retomar el control de la linterna una y otra vez, para seguir enfocando a voluntad. En la meditación el sujeto suele encontrarse con múltiples y diversos

---

<sup>96</sup> Esto, a su vez, tiene relación con la perspectiva del neurocientífico MacLean del cerebro triúnico: el cerebro primitivo (reptiliano), donde se regulan los elementos básicos para la supervivencia (como la homeostasis), se ubican las emociones primitivas (como huida y agresión) y es muy involuntario; el cerebro paleomamífero (sistema límbico), donde se ubican las emociones sociales (los instintos básicos se encuentran con los elementos del mundo externo), es algo menos involuntario y automático, y más consciente; y el cerebro neomamífero (la neocorteza), donde se ubican los sentimientos y la carga cognitiva (procesos interpretativos complejos), a través del lóbulo frontal. En la perspectiva de Dokushô, la tragedia humana podría consistir en una mente dividida, es decir, en la falta de integración entre los tres sistemas, de manera que, en situaciones de peligro, el cerebro primitivo anula todo lo demás (C).

elementos que emergen en el campo de conciencia, pero al principio debe desarrollar la capacidad de iluminar aquellos elegidos.

Cuando el sujeto ha adquirido la capacidad de dirigir el foco y retirarlo a voluntad en los cuatro campos mencionados, comenzará con la práctica de la *atención abierta de campo expandido* o *atención flotante*: a través de esta práctica ya no se enfoca en ningún campo en particular, se enfoca la atención en aquello que emerge con más fuerza, y se observa no solo el objeto, sino también su contexto, desde una visión sistémica, analizando la relación entre los distintos elementos. Se combina así enfoque —tomar conciencia del contenido que emerge— y apertura —indagar en el contexto—; sin que haya demasiado enfoque —solo el enfoque necesario para que haya conciencia clara del objeto, sin fijación— ni demasiada apertura —lo cual conllevaría dispersión— (C).

El zen, el budismo, es una “tecnología cognitiva y espiritual basada en el desarrollo sistemático de la atención” (R3). Si de lo que se trata es de subsanar profundos errores cognitivos a través de la correcta aplicación de la atención plena, hablamos de un sujeto más consciente, que se hace íntimo con sus procesos internos (corporales, emocionales, cognitivos, mentales), y que por ello es más capaz para el autodomínio, para una buena respuesta adaptativa y, en general, para enfrentar las circunstancias que lo rodean.

El texto referido como *La Doma del Buey* ha sido utilizado durante siglos para describir el despertar tal como se entiende en la tradición zen (véase Dokushô, 2003). La doma del buey ha sido utilizada de forma creativa para transmitir a los discípulos el proceso de evolución espiritual tal como lo ve el zen, es decir, las distintas etapas que atraviesa la conciencia en el proceso del despertar. De ahí su interés como texto seminal.

En efecto, la metáfora del buey representa un pilar básico en la enseñanza budista desde la antigüedad (es bien conocido que en el budismo también se encuentran referencias a otros animales como el toro, el elefante, el mono, etc.). En algunas de sus versiones, al principio el buey de las viñetas es de color negro y poco a poco se va volviendo blanco, como forma de expresar la transformación que se produce a través de la práctica meditativa.

El buey como metáfora alude a la mente humana, “que al principio pasta salvaje, a sus anchas, y que poco a poco es domada, educada y transformada” (V1). Por tanto, lo que tienen en común todas estas metáforas referidas a la doma de distintos animales es “el hecho de que nuestra mente puede ser transformada, depurada, purificada y que la práctica meditativa es ese camino de purificación” (V1). El sujeto toma el control sobre una mente inconsciente (ignorante) y asediada por experiencias e impulsos que escapan a su gobierno. Es así que, como ya hemos señalado, la doma no solo requiere de capacidad autorregulativa, sino que en gran medida supone acceder al autocontrol y al autodomínio. Lejos de asociarse con la idea de evadirse del mundo, la meditación versa sobre un sujeto consciente a cada instante de cada pensamiento, sensación, emoción o acto.

Buda enseñó que la mente es pura por naturaleza, pero así como “el polvo que se deposita en un espejo no forma parte de la naturaleza del espejo” (V1), la mente humana “está contaminada o enturbiada por las impurezas que se llaman adventicias, es decir, accidentales, eventuales,

que no forman parte de la naturaleza de la mente” (V1). Es así que “mediante la práctica del *Dharma* y la meditación permitimos que esa naturaleza del Buda innata vaya emergiendo” (V1). El *Dharma* es una “economía de la felicidad”: vivir la vida con un estado de homeostasis y equilibrio, y para ello lo más importante es identificar el dolor y el sufrimiento en todas sus formas (C). Primero se identifican las causas del dolor y del sufrimiento; después, se establece la terapia o el camino para erradicar esas causas; y por último, si se sigue esa terapéutica, se restaura el equilibrio, la sanación (C). Todo ello no solo para uno mismo, también para los demás<sup>97</sup>.

El budismo, más que un sistema ético que combate el mal a favor del bien (términos siempre relativos), busca el despertar, la lucidez (R3). Todo ser humano cuenta con una bondad innata, posee la capacidad de despertar, y esa es la “naturaleza de buda” que habita en todo ser humano. Dicha naturaleza no es algo a adquirir, sino algo a desplegar (R3), de manera que el ignorante es también “naturaleza de buda”, pero sin desplegar, sin haber dilucidado la ignorancia. No obstante, lo ya señalado: en el ser humano habita un impulso innato que lo lleva a querer ampliar la conciencia, una “aspiración al despertar” (R1). Al igual que la semilla tiene una vocación incontestable de germinar y fructificar, en todo ser humano existe un anhelo de plenitud, de gozo, de felicidad. Solo se requiere construir un buen contexto, generar las condiciones idóneas.

No hay, pues, una diferencia ontológica entre el sabio y el ignorante, solo una diferencia de estado (R3). Tal es así que el hecho de ser analfabeto puede tener grandes ventajas, en la medida en que el sujeto está menos condicionado por la mente racional y por la educación (menor programación), de manera que es más difícil engañar a los iletrados con los discursos; miran a las personas (R1).

En la enseñanza zen el estado de ignorancia (inconsciencia) suele explicarse a través de un conocido relato. Un hombre vuelve ebrio a su casa a la noche, pero encuentra en la entrada una serpiente y la parte en varios trozos. Al día siguiente encuentra en su jardín la manguera hecha pedazos. El relato sirve para ilustrar la percepción deformada del sujeto a través de su conciencia ordinaria, y la consiguiente acción inapropiada. El estado de ignorancia supone vivir en un estado de ebriedad u ofuscación, de manera que no se percibe la realidad tal y como es, y ello por motivo de múltiples fuerzas que habitan el inconsciente del sujeto y múltiples condicionamientos de todo tipo (emocionalidad, cultura, incluso la propia biología, etc.).

Por tanto, en rigor, el buey representaría, por un lado, “nuestra naturaleza de Buda, nuestra naturaleza original, lo que realmente somos, lo que no nace y no muere en nosotros” (V1); pero, por otro lado, representaría “la mente ilusoria, el yo ilusorio, esa identificación emocional y psicológica con este saco de carne y huesos que llamamos mi cuerpo” (V1). La mente se manifiesta de formas muy distintas y, “cuando se manifiesta en la forma de ignorancia, la mente se ignora a sí misma, ignora su propia naturaleza” (V2). Es esa mente ilusoria plagada de

---

<sup>97</sup> Las cuatro nobles verdades constituye la columna vertebral de la doctrina budista. Hacen referencia a las ideas del *sufrimiento*, del *surgimiento* de ese sufrimiento, de su *cese*, y del *camino* para que cese. El sufrimiento (*dukkha*) del nacimiento, la enfermedad, el envejecimiento y la muerte (la primera noble verdad) se origina en el deseo o sed (la segunda noble verdad). El sufrimiento solo cesará si se pone fin a ese deseo a través de la experiencia del nirvana (la tercera noble verdad). Finalmente, se señala la vía para alcanzar la liberación del sufrimiento: la práctica del noble sendero óctuple (la cuarta noble verdad).

distorsiones cognitivas la que debe ser domada, transformada, depurada, “de forma que su verdadera naturaleza de buda emerja naturalmente” (V1). Se trata de quitar el polvo del espejo. Descubrir la mente es, así, “descubrir la propia naturaleza de la mente, lo que la realidad realmente es” (V2).

Para conocer la mente y su funcionamiento, el individuo cuenta con el arma fundamental de la conciencia, capaz de arrojar luz sobre todo lo que emerge. No todos los individuos cuentan con la misma intensidad de luz, hay conciencias más opacas o más transparentes, y “si queremos buscar al buey, no tenemos más remedio que potenciar la luminosidad de nuestra conciencia, porque es ésta la que nos va a permitir observar el funcionamiento, la actitud, las manifestaciones y la naturaleza de nuestra mente” (Dokushô, 2003, p. 19).

Dicho de otro modo, se trata de afrontar lo que el Buda llamó la ignorancia básica, “que consiste en creer que nuestra percepción de la realidad es la realidad” (V8). El mapa no es el territorio. En muchas ocasiones, ni siquiera es un mapa fiel al territorio.

Esta ignorancia es un velo, es una opacidad en la conciencia, que nos impide darnos cuenta de que vemos la realidad así porque la miramos desde un cierto punto de vista. Por ejemplo, yo ahora miro para allá y veo una realidad, pero no es la misma realidad que estáis viendo vosotros, porque vosotros estáis ahí y estáis viendo desde ahí para acá. Estamos todos en la misma realidad y sin embargo cada uno la ve de una forma distinta, dependiendo del punto de vista desde el que mira. A nivel geográfico o espacial es muy fácil de entender. (...) Pero sucede exactamente igual no a nivel espacial, sino a puro nivel cognitivo. Lo que se ve depende del punto de vista desde el que se mira. (V8)

La ignorancia es la incapacidad de ver los acontecimientos tal y como son, es decir, sin crear alrededor de ellos una maraña mental, una secreción de actividad mental que oscurece la clara visión. Es así que cada sujeto mira desde determinadas ideas, desde arraigadas creencias emocionales, a través del tamiz de un pasado biográfico determinado, etc., y la práctica meditativa es una vía para aclarar las distorsiones cognitivas del sujeto, desmenuzar los condicionamientos, desovillar los puntos de vista condicionados.

Es por ello que el “*zazen* no se hace para sentirse bien”, sino que “es sentarse y abrirse, e iluminar lo que aparezca, el bienestar o el malestar, el bien o el mal” (R1). Advertirá Dokushô de que “es muy diferente sentarse en *zazen* con la actitud de iluminarlo todo o con un propósito de sentirse bien”, de manera que “si tomamos conciencia de [lo que sea], estamos haciendo *zazen*, aunque nos sintamos mal” (R1). Ante todo, la práctica meditativa es, pues, un acto de toma de conciencia: “*Zazen* es observar todo lo que va condicionando la percepción del instante presente” (R1), de manera que el sujeto va descubriendo que está condicionado por pensamientos, anhelos, etc. Es así que en *zazen* el sujeto descubre ambas cosas, que es una suma compleja de condicionamientos, y que al mismo tiempo es la luz de la conciencia que va iluminando lo que estaba en penumbra o en la más intensa oscuridad. *Zazen* no es una técnica terapéutica, pero es una fábrica de conciencia, “manufactura conciencia sobre cualquier cosa que ocurra, sea a nivel corporal, energético, mental, etc.” (R3).

Las enseñanzas zen otorgan un lugar muy destacado al cuerpo y a la experiencia corporal, puesto que principalmente “somos cuerpo”, ante todo “somos seres corporales” (R3). Todos los estados mentales vienen impregnados de emocionalidad (aunque solo sea la indiferencia); y todas las emociones, por un lado, tienen una localización corporal, y por otro, provocan un movimiento corporal (el miedo tiende a provocar evitación o huida; el enfado, agresividad o enfrentamiento; la tristeza, aislamiento; la alegría, el acercamiento y el compartir) (C). De ahí la importancia que reviste aprender a leer el cuerpo, en la medida en que toda la memoria — incluso la perinatal— está grabada en el cuerpo. “El *zazen* es el retorno a la intimidad con el cuerpo” (C), para encontrar en él las zonas doloridas, rígidas, las corazas musculares que expresan dificultades emocionales o vivencias traumáticas. El sujeto puede encontrar en el cuerpo valiosa información de su vida psicológica y emocional, incluso a nivel molecular. La noción es muy similar a la que Tolle denomina “el cuerpo-dolor”, que no solo es individual, sino que también incluye el dolor acumulado a lo largo de la historia de la humanidad en forma de distintas violencias (Tolle, 2006). En *zazen* el dolor físico no es un error, es parte inevitable del proceso, de manera que debe identificarse el dolor e indagar en el porqué, de dónde, etc. (R3).

Tal es la importancia del cuerpo en las enseñanzas zen que el psicoterapeuta y maestro zen David Brazier afirma que la cuestión estriba en armonizar la mente con el cuerpo, y no al revés. En general, cuando el sujeto va a alguna parte, su mente llega antes que el cuerpo, mientras que la práctica meditativa consiste en hacer que la mente permanezca allí donde se halla el cuerpo. De hecho, “mente y cuerpo constituyen una sola unidad funcional y el estado condicionado de la mente es siempre consecuencia de que se haya abierto una separación de cierta magnitud entre las dimensiones mental y física de nuestro ser” (Brazier, 2003, p. 186). También el psicoterapeuta y maestro zen Karlfried Dürckheim (1896-1988) habló de que no tenemos cuerpo, sino que somos cuerpo (Dürckheim, 2008). Distinguió entre las dos formas de referirse al cuerpo en alemán, al igual que hizo el filósofo Husserl: por un lado, *körper*, el cuerpo físico, con volumen y solidez, “el cuerpo que tenemos”; y por otro, *leib*, el cuerpo místico y espiritual, “el cuerpo que somos”. De ahí el nombre de *Leibterapia* al modelo terapéutico que propuso (también denominada *Initiatic Therapy*), fundamentada en la psicología profunda de Jung y la meditación zen: el acompañamiento de la persona a devenir el cuerpo que es.

Desde una observación superficial, podría parecer que esta preeminencia otorgada al cuerpo tiene algún parecido con el enaltecimiento y la glorificación del cuerpo tan típicas de las sociedades contemporáneas, con su culto a la salud, a la estética y a la actividad deportiva, pero nada más lejos de la realidad. Es más bien su antítesis. En la actual aclamación del cuerpo, éste es un objeto externo moldeado y puesto al servicio de la mente, de forma que no hay una experiencia subjetiva e íntima con el mismo. Es exactamente la visión contraria a la enseñanza zen. Por otro lado, el reclamo del cuerpo como lugar privilegiado de los contratiempos emocionales y de las dificultades psicológicas, posiciona las enseñanzas zen en general y las de

Dokushô en particular, muy cerca de las modernas terapias psico-corporales, como la bioenergética de Alexander Lowen, o la de su antecedente Wilhelm Reich<sup>98</sup>.

Pero al igual que la realidad en su conjunto, el cuerpo también carece de existencia real (R1). A pesar de que lo percibimos como sólido a través de nuestros sentidos, el cuerpo es un conjunto de percepciones, un hecho o una construcción mental. Sentir el cuerpo como algo sólido y el hecho de identificarlo con un yo, es también una percepción condicionada por la cultura y la educación. Es decir, también nuestro cuerpo está sujeto a la ley de la impermanencia y, de hecho, en todo cuerpo se produce una regeneración celular continuada, de manera que cada tantos años el cuerpo humano se regenera celularmente de manera completa (R1).

c) La meditación como alfabetización y maduración psicológicas

Las distintas etapas de la doma del buey hacen referencia a etapas de distintos estados de la mente en el proceso de volvernos más conscientes de nosotros mismos y de nuestra verdadera naturaleza. Comencemos con las primeras etapas del proceso.

El inicio del proceso es *la búsqueda* del buey. Se trata de “saber qué es lo que nos pasa, qué es lo que sentimos, lo que hacemos, dónde estamos poniendo nuestra energía vital, cómo estamos usando el recurso más preciado de toda nuestra existencia que es el tiempo, el único recurso no renovable” (V4). La búsqueda del buey es la búsqueda de sí mismo. Dokushô lo compara con la carta del loco del Tarot: es cuando uno se siente impulsado por una fuerza que desconoce, que lleva al sujeto a buscar algo que no sabe muy bien lo que es (V5). Esa fuerza parte de nuestra propia mente, es un impulso que surge de lo más profundo de uno mismo. Es una fuerza que “se describe como una fuerte aspiración al despertar para el bien de todos los seres vivientes, incluido a uno mismo” (V5).

Pero el sujeto está en un estado de inconsciencia. Es decir, el buey —símbolo de la mente— no ha aparecido, el sujeto está atrapado en “la tendencia a aferrarse, a lo que sea, y el miedo a soltar” (V5). Ambas tendencias consumen al sujeto.

Es obvio que no se trata, pues, de una búsqueda en el exterior, a modo de un peregrinaje que pretende colmar la carencia y encontrar la plenitud. Es obvio, pero no por obvia deja de ser una advertencia importante, especialmente para occidentales enfrascados en el consumo espiritual de experiencias diversas y lejanas búsquedas.

Este es un punto muy importante. Buda se supone que es lo superior, lo más alto, el ser despierto, Dios... Lo más de lo más. ¿Dónde está eso? En tu propia mente. ¿Cómo?! ¿No está en el cielo? ¿No está en Oxford? ¿O en Princeton? ¿No está en Lhasa, en el Tíbet, en el centro magnético de los Andes peruanos? No... Sí, allí también. Allí donde estés. En el retrete de tu casa, ahí está buda. Tu propia mente es buda. ¿Dónde buscar al buda? En tu propia mente. ¿Cómo encontrar al buda? Con tu propia mente. ¿Qué es el buey? Tu propia mente. ¿Quién es el que

---

<sup>98</sup> En el tiempo en que escribimos este trabajo de tesis, se anuncia —en mayo de 2020— la impartición por parte de Dokushô y Soledad Ruíz (profesora de yoga y asistente de meditación zen) de un seminario web bajo el título de “Bioenergética de la meditación”.



busca el buey? Tu propia mente. ¿Quién es el domador? Tu propia mente. Esto es un drama o una comedia que tiene un solo actor, un solo personaje: tu propia mente. Todo sucede en tu propia mente. Si existen lugares como el Tíbet o los monasterios, es para escuchar esto, porque es en estos lugares donde se dice esto y donde uno se entrena, donde uno doma la mente ilusoria que te hace creer que tú no eres buda y que buda está muy lejos y que tienes que pagar mucho para poder encontrarlo, cuando en realidad es gratuito. (V1)

Las características fundamentales de la mente ilusoria son “el gusto de aferrar y el miedo a soltar”, de manera que “pasamos la mitad de la vida aferrándonos y la otra mitad no soltando” (V1). Son esas tendencias, pues, las que habría que superar o purificar. De la misma forma, “el pensar en el bien y el mal desgarran el espíritu”, se trata de “la lucha de los opuestos que se produce siempre en una mente dualista, creadora de los antagonismos” (V1). De hecho, la primera etapa es la etapa de la mente dualista, en la que siempre hay un lado y otro que combaten entre sí, “y uno está dentro y atrapado por esa contradicción, por esa guerra civil interna, que muchas veces se convierte en una guerra civil externa, en un conflicto externo, que no es sino la externalización de nuestro propio conflicto interno” (V5).

La búsqueda va dando paso al segundo momento, el *presentimiento*, es decir, se comienzan a ver las primeras señales del buey. El sujeto no termina de verlo, pero nada puede ocultarlo. Es decir, el sujeto comienza a sospechar que es la propia mente la que tiñe con un color especial las propias experiencias, y que de alguna manera “las circunstancias externas responden y son el reflejo de nuestros propios estados internos” (V5). En el estado de inconsciencia el sujeto cree que la propia mente de ninguna forma participa en lo que ocurre, “y por eso uno adopta una posición de víctima y se dice, ¿qué he hecho yo para merecer esto?, como si lo que nos ocurre fuera un castigo divino, algo cuya responsabilidad es siempre de los otros y uno no tiene nada que ver” (V5). Es en esta etapa del presentimiento donde el sujeto comienza a acercarse a la idea de que la mente (co)crea la realidad que el sujeto experimenta, aunque “todavía está en la puerta, solo ha percibido las huellas del buey, solo intuye lo que está más allá de la puerta” (V5).

Es así que el proceso alude directamente a una progresiva alfabetización psicológica, esto es, al proceso de ir dándose cuenta del hecho de que la persona es un sujeto que participa activamente en la creación de su propio sufrimiento, superando así distorsiones, o racionalizaciones defensivas, como las proyecciones que identifican fuera las causas del malestar. Es, pues, un proceso de autoconocimiento y maduración psicológica en el que el yo se fortalece como instancia que orienta el desenvolvimiento del individuo.

Esto es poco a poco. A través de distintas herramientas vamos aprendiendo a acercarnos a nosotros mismos. Vamos dándonos cuenta de que esto es una comedia o un drama en el que el director, el cámara, el de la luz, el personaje..., son todos el mismo. Es nuestra propia mente. Ya empezamos a sospechar de nuestra propia mente cuando nos dice que el error y la culpa siempre son de los demás, y que uno mismo siempre está en lo cierto. Uno empieza a intuir y decir: “¿Y si yo tengo algo que ver en el asunto? ¿Y si soy yo? ¿Y si es mi propia

mente?” Uno puede divorciarse ocho veces y seguir con la canción de no haber encontrado la pareja adecuada, y que siempre es el problema de la pareja [del otro]. Pero a cierta altura de la vida, uno empieza a sospechar: “¿Y si el neurótico soy yo? ¿Y si el que no ve soy yo?” Ahí comienza un trabajo de humildad, voy a empezar a trabajarme y mirarme a mí mismo, a dirigir la atención hacia mi propio interior para ver cómo funciona mi propia mente, cómo es el buey que me lleva de acá para allá, sin que yo me dé cuenta y al que estoy buscando como loco. (...) Con la ayuda de la práctica, de las lecturas, de la terapia, de los amigos de bien, del maestro, de tu propia práctica..., vas viendo poco a poco las huellas del buey, empiezas a hilar: “ah, ¡claro!, fui yo quién reaccionó así, yo siempre había creído que la culpa era de los otros, pero había algo en mí que generaba todo eso...” (V1)

Dokushô nos señala que cuando el sujeto comienza a sospechar que, probablemente, está en uno mismo el fundamento de una existencia repetitiva, reincidiendo una y otra vez en los mismos errores (“uno puede divorciarse ocho veces...”), lo que está cuestionando son sus patrones reactivos, sus hábitos mentales y pautas de conducta fuertemente arraigados. El cuestionamiento de sí mismo proviene de identificar una existencia que da vueltas en círculos, propulsada por la reactividad inconsciente del propio sujeto, como un hámster en su rueda.

Especialmente las primeras etapas del camino vienen marcadas por un robustecimiento de la capacidad introspectiva, del auto centramiento, y de una percepción de las conductas y los acontecimientos de la vida que enfatiza la atribución interna. Son, pues, cualidades que van minando la posición de víctima, se trata de un nuevo posicionamiento que comienza a bloquear las proyecciones y establece las bases para una mayor autonomía. La práctica meditativa no es una terapia, no fue enseñada como sistema terapéutico, sino como herramienta de liberación existencial (C), pero en sus efectos es difícil no ver importantes semejanzas con un proceso terapéutico guiado por los procedimientos de la psicología occidental. Dentro del budismo, el posicionamiento no victimista a través de la idea de que cada cual es el jardinero de su propia vida, es especialmente importante en el zen (Brazier, 2003).

Quienes aceptan el reto de atravesar la puerta se sitúan en la tercera etapa, la del *descubrimiento*. La etapa del descubrimiento es la certificación de que, efectivamente, sea lo que sea aquello que sucede, tiene su origen en nuestra propia mente, aunque el buey/ mente sigue todavía salvaje y en situación anárquica (V3). “El descubrimiento es darse cuenta de que todo es mente, todo es proyección de la propia mente” (V5). El buey aparece por fin, ya no puede esconderse. Aunque al mundo objetivo se le asigne una realidad objetiva, “en realidad lo que cada uno percibe de la realidad es una creación propia y subjetiva” (V5).

Por tanto, el hecho fundamental reside en comprender que la realidad no deja de ser una realidad autoconstruida o, cuando menos, una realidad co-construida con la participación activa de los sujetos que experimentan dicha realidad.

Comienzas a presentir que, así como todos los objetos de oro son el oro mismo y hay un único oro que adopta muchas formas, empiezas a darte cuenta de que eso que está ahí fuera, que llaman el mundo objetivo, puede que no sea más que

un reflejo, una proyección de tu propia mente, incluso quién sabe, una creación de tu propia mente. Esto resulta muy difícil de aceptar para la percepción materialista. Uno puede decir “yo paso a diario por la Plaza de los Luceros y siempre está allí, pero cuando no paso también me dicen que sigue allí, por lo que tiene una existencia objetiva”. Eso es lo que pensamos todos. Pero hay un refrán que dice “cada uno cuenta la feria según le va”. La feria es la misma para todos, pero la experiencia de cada uno es totalmente distinta. La experiencia del camarero que sirve en la cafetería de la plaza de los luceros no es la misma que el que está sentado en el banco. En el mismo espacio, son universos distintos que inter-penetran, que interactúan, pero distintos. (V1)

Lo que cada uno ve depende de su ubicación física, emocional, mental, existencial (R3), de manera que no es la realidad, sino una versión subjetiva y limitada de la misma. Las resistencias a asumir tal hecho son las que dan lugar a los fundamentalismos de todo tipo, religiosos, políticos o cotidianos. Por tanto, las enseñanzas del zen revelan que la vida ordinaria está inevitablemente sujeta a una visión *perspectivista*: insiste en la parcialidad de la mente ordinaria, en el hecho de que dicha mente está incapacitada para la mirada no sesgada. “Una bella mujer es una delicia para su amante, una deliciosa comida para los lobos, y una buena cliente para los fabricantes de perfumes” (R3). El despertar supondría el tránsito desde una visión perspectivista hacia la percepción inmaculada de la realidad, por decirlo así.

Presentir que es nuestra propia mente con sus tendencias y propensiones la que co-construye la percepción sobre la realidad, es comenzar a ver las huellas del buey. “Comenzamos a vislumbrar el camino por el que podemos encontrarlo y domarlo, transformarlo” (V1).

En todo caso, “percibir las huellas no es lo mismo que percibir al buey. Percibir las huellas es como localizar la puerta de entrada y decir, ah, por aquí se entra (...) ¿Os atrevéis a entrar? ” (V1). También el maestro Kakuan pregunta al practicante si se atreverá a entrar, es decir, a sentarse en meditación y atravesar el mundo de las apariencias, “para entrar en la raíz profunda de lo que se cuece en su propia mente” (V5). Se trata de la invitación a ponerse en contacto íntimo con el mundo interno. Entrar por la puerta requiere de un yo fuerte y, en cierta forma, anuncia también un yo en proceso de fortalecimiento. Las primeras etapas del camino presuponen y refuerzan un yo autorregulado, que posteriormente se deberá mostrar dispuesto al descentramiento (desasimiento del yo). Es, por tanto, un proceso por el cual el sujeto se va haciendo (más) dueño de su propia mente, de sus pensamientos, emociones, estados de ánimo, etc.

Es en esta tercera etapa del proceso cuando por fin aparece el buey, “no tiene sitio donde esconderse, su cabeza es enorme, sus cuernos majestuosos” (V2). Para referirse a la mente, en el poema se opta por la descripción de un paisaje, porque de esa manera se hace referencia a que la mente es, en realidad, el universo entero:

Por lo general pensamos que la mente es algo que se encuentra aquí dentro [alza ambos brazos y señala la cabeza con las manos], en la cabeza, en el cerebro, y que la mente es lo que nos permite pensar, ver, recordar... Creemos que la mente es algo metafísico, no físico. Pero la verdadera naturaleza de la mente, desde el

punto de vista del zen, es el universo entero. El universo entero es la manifestación de la mente. Entonces, “esa mente no es mi mente”, puede decir uno. Incluso el concepto *mi mente* es también una construcción de la mente ilusoria, es algo que nos impide ver la verdadera naturaleza de la mente. La verdadera naturaleza de la mente no tiene interior ni exterior. Nuestra mente no es nuestra y no está dentro de nosotros, tampoco está fuera. No hay dentro ni fuera, sino que abarca el cosmos entero. Por eso el maestro Kakuan para describirla describe un paisaje. (V2)

La meditación es la vía regia para domar la mente: “En *zazen* (...) no nos distraemos, no nos movemos, no hacemos nada, y toda nuestra atención está dirigida a los movimientos de nuestra propia mente y así nos volvemos transparentes a nosotros mismos, nuestra mente se vuelve transparente a nuestra conciencia, tomamos conciencia de cada pequeño pensamiento, cada juicio, cada sentimiento, cada emoción, cada rechazo, cada aferramiento” (V5). Es así como, después del descubrimiento, llega la *captura* del buey, la cuarta etapa. Quiere decir “mente, te veo; mente, estoy siendo perfectamente consciente de lo que estás creando ahora, de lo que estás concibiendo y construyendo ahora” (V5). Es decir, después de descubrir la mente, llegamos a conocerla (capturarla).

No obstante, es difícil domar al buey. La doma del buey no es una tarea sencilla, pues el buey es ciertamente salvaje y no se deja atrapar fácilmente. La mente sigue llevando al sujeto ahora a las cimas más altas de la euforia, la alegría, el auto contentamiento y el empoderamiento personal, y después lo hace caer por los precipicios de la tristeza, el abandono, la depresión y la falta de autoestima. “El buey de nuestra mente, como un toro, viene, nos coge, nos cornea, nos manda hacia arriba, nos hace estrellarnos en el suelo... Hay que torear a ese toro” (V2).

#### d) Lazo y látigo: concentración y observación

En efecto, cuando el practicante se sienta en meditación y consigue mantener la mente domesticada, calmada, enfocada, estabilizada, normalmente lo hace de manera provisional, “porque la naturaleza de la mente es salvaje, se siente atraída por el mundo externo, se siente atraída por la fama, la riqueza, el poder, la seducción” (V2). Por ello, “dice [el maestro Kakuan] que es difícil domar su naturaleza salvaje, porque le gusta irse a las hierbas verdes y perfumadas, es decir, a lo que da gusto, a lo que da una satisfacción inmediata, momentánea” (V2). Después de una experiencia celestial de calma, la mente puede empañarse con alguno de los tres venenos (cólera, ambición o ignorancia), y mostrar así los abismos infernales, por ejemplo una experiencia de ansiedad de comida. Es decir, aparecen otros estados de la mente a los cuales el sujeto tiende a apegarse. El buey escapa: son las distintas manifestaciones de la mente las que capturan al sujeto, en vez de a la inversa, dado que el sujeto ha perdido de vista la experiencia de que, ocurra lo que ocurra, eso es la Mente Única (C).

La mente se resiste a la doma a pesar del entrenamiento y la disciplina que busca estabilizar en la vida cotidiana el estado de expansión y despertar, y por ello, “dice el maestro Kakuan, si quieres que el buey mente permanezca cerca de ti, es decir, obedeciéndote, no debes dudar en utilizar la cuerda y el látigo” (V2). Se refiere a las dos cualidades básicas que requiere el meditador para capturar al buey.

Por un lado, la concentración: el lazo que ata la cabeza del buey para mantenerlo cerca, es decir, para mantener la actividad de la mente en el aquí y ahora, traerla al instante presente. Se ata la mente en corto para evitar la distracción y la escisión con la realidad inmediata, posibilitando así que la conciencia se enraíce en el aquí y ahora. Para ello se utilizan los cuatro soportes ya mencionados: concentración en la respiración y la postura del cuerpo, las sensaciones, los estados emocionales, y los pensamientos.

Por otro, el látigo de la observación. El objetivo del lazo es disciplinar la mente para que la atención deje de saltar de una cosa a otra continuamente, para que cese la irrupción aluvial de actividad mental, y así poder establecer la base imprescindible para una observación no superficial, sino profunda y sistemática. Para el sujeto no es posible la indagación, la investigación minuciosa sobre uno mismo, si antes no se ha ejercitado tenazmente la capacidad de mantener enfocada la atención durante un tiempo relativamente largo.

Para poder llegar a observar, a conocer algo, hay que observarlo profundamente, insistentemente, como un etólogo que estudia el comportamiento animal. ¿Cómo consiguen conocer los etólogos el comportamiento animal? Estudiándolo, observándolo, un día, otro día, otro día, en primavera, en verano, en otoño... Y así es como aparece el conocimiento, la clara conciencia de cómo es la vida de ese animal. (...) Nuestro mapa mental de la realidad es defectuoso porque no nos damos el tiempo de observar con calma, con detenimiento, los matices, los factores, las cualidades, las causas, los efectos... No nos conocemos a nosotros mismos porque no nos observamos". (V8)

La concentración y la observación son dos cualidades distintas. Se puede estar concentrado en algo y no observarlo, por ejemplo en el estado de hipnosis (el sujeto se concentra en el movimiento de un péndulo pero al chasquido de los dedos se desconecta de la conciencia, por lo que ya no se da cuenta del movimiento del péndulo); o los estados de fascinación que impiden observar el objeto de fascinación, como por ejemplo en el enamoramiento, cuando la persona amada es anegada con proyecciones que sobre-imponen una percepción e imposibilitan la observación objetiva.

Cuando la mente está dispersa, no concentrada, "la luz de la atención va siguiendo todo lo que aparece en nuestra mente: pensamientos, sensaciones, recuerdos, proyectos... y vamos saltando de un lugar a otro sin poder fijar la atención en un objeto" (Dokushô, 2003, p. 22). En el zen se compara la mente con los continuos movimientos de un mono en todas las direcciones, saltando de un lugar a otro sin parar. La concentración es el instrumento que impide la dispersión de la mente, "hay que echarle el lazo al mono y atarlo a una estaca" (Dokushô, 2003, p. 26). El *zazen* es la estaca a la que se ata la mente durante la meditación, aunque no por ello el mono se detiene. La mente no deja de moverse incluso en *zazen*, ya que la cuerda deja al mono un margen de movimiento. Con paciencia, el mono termina por aburrirse, la mente termina por quietarse.

La concentración vincula a la persona al aquí y ahora, sin dejar que divague por los senderos de hechos pasados, actividades realizadas hoy mismo, o posibles acciones futuras. La falta de ubicación en el aquí y ahora es una tendencia extremadamente fuerte, y una de las fuentes de esa fuerza proviene de la renuncia a renunciar:

Hace que la mente no cultivada vaya a donde los impulsos la llevan en cada momento, es como un buey salvaje, no adiestrado (...) Muchas veces la concentración implica renuncia, la renuncia emocional: renuncia a aquello en lo que no nos estamos concentrando, porque si decido concentrarme en el aquí y ahora, renuncio a todo lo demás. (V2)

El filósofo y psicólogo estadounidense William James (1890) aclaró ya que la atención está directamente relacionada con la renuncia: “Todo el mundo sabe lo que es la atención. Es la toma de posesión por la mente, de una forma clara y vivida, de uno entre los que parecen ser diferentes objetos o líneas de pensamiento que suceden de forma simultánea. Su esencia son la focalización y la concentración de la conciencia. Implica dejar de lado algunas cosas para poder tratar con eficacia otras” (James, 1950, p. 403-404). Volveremos sobre la importante cuestión de la renuncia.

Por su parte, la observación (el látigo) impide el aferramiento, el estancamiento, el apego. Interrumpe la concentración excesiva en algo, evita que ese algo se convierta en una obsesión, fijación o apego. “Cuando nos fijamos excesivamente en algo es como si nos adentráramos en arenas movedizas, perdemos la capacidad de movernos, de fluir, de cambiar, de adaptarnos a la realidad siempre en transformación” (V3). Se debe tener el poder de mover la atención con fluidez y a voluntad. La cuestión tiene importancia desde el punto de vista de la salud mental: “¿Qué es la obsesión? Tener un objeto en la mente y no poder apartarlo de nuestra conciencia. ¿Qué es la neurosis? Estar atrapado dentro de un circuito cerrado de pensamiento” (Dokushô, 2003, p. 36). El apego y la fijación también pueden crearse, claro está, en relación a instantes presentes gozosos, deliciosos. En ese momento en el que la mente se está apegando y fijando es cuando hay que utilizar el látigo de la observación. “Funciona como un látigo porque nos permite ver la verdadera naturaleza de lo que estamos experimentando y darnos cuenta de cómo es esa verdadera naturaleza” (V2). Transitoria, impermanente. La vida es de naturaleza fluida, procesual, contingente. El mundo está permanentemente surgiendo y censando.

Es por ello que la observación es la que nos lleva a darnos cuenta de la impermanencia, de la naturaleza efímera de la realidad, también en el caso de la agradable experiencia de contemplar una bella puesta de sol, obstaculizando así que nos quedemos atrapados en nuestras propios apegos y fijaciones. “Cuando el buey quiere quedarse en un sitio se hace estallar el látigo, a veces sin tocarlo, solo en el aire, y el buey sabe que tiene que seguir caminando, que no se puede quedar ahí quieto, fijado y apegado a eso” (V2). El látigo hace posible que la mente fluya de fenómeno en fenómeno, sin detenerse ni aferrarse a ninguno de ellos.

¿Por qué pretender liberarse de la fijación a algo gozoso? ¿No es ya la experiencia de vivir lo suficientemente áspera como para detener su dimensión más amable y dichosa? ¿Por qué torpedearla? Porque, en general, los apegos y fijaciones terminan por generar sufrimiento: “Después del placer superficial que experimentamos viene un sufrimiento mucho más intenso y duradero en el tiempo que la experiencia misma del placer momentáneo” (V2). Esto no significa que toda forma de experiencia placentera deba ser evitada o rechazada, lo cual retumbaría como una especie de perversión masoquista:

... el budismo no predica el ascetismo, es decir, la renuncia a la inclinación natural del ser humano hacia la comodidad sensorial y corporal. Pero tampoco enseña la vía del hedonismo: buscar la comodidad y el placer momentáneo e inmediato por delante de todo, como norma de vida. No. Viviendo naturalmente encontramos el placer y el bienestar a veces, a veces surge espontáneamente, a veces es fruto de nuestras acciones, y otras veces surge la dificultad, el dolor, la molestia y el sufrimiento. Ambos aspectos forman parte de la vida, de la existencia, y no podríamos concebir una existencia solo con la mitad. (...) Si aprendemos a usar la cuerda y el látigo podemos abrirnos a experimentar cualquier cosa que surja en nuestro deambular de la existencia cuidando de no rechazar y cuidando de no aferrarnos a nada. (V2)

Concentrarse significa enfocarse en algo y mantener el foco en ese algo, pero la tradición budista señala que la concentración sobre algo “debe durar el tiempo suficiente para que surja la clara conciencia de eso sobre lo que uno se está concentrando” (V2). Es decir, el fin último es la clara conciencia, podría decirse que es la sabiduría, y ello es fruto de la observación.

La concentración y observación son como las dos alas de un pájaro, necesitan ser cultivadas juntas (...) Si la concentración se practica sin la observación genera ofuscación, obcecación, genera reducción del campo de percepción, genera fijación. Fijación también desde un punto de vista psicológico, genera apego. La observación, si se intenta que se dé sin la concentración adecuada, conduce a la dispersión mental, a la distracción y a la locura en el último extremo. Es por eso que en la tradición budista *samatha* y *vipassana*, concentración y observación, deben ir siempre juntas. (V2)

De hecho, esta fue la “genialidad” y la “aportación fundamental” del Buda Sakiamuni<sup>99</sup>:

Pero el Buda Sakiamuni se dio cuenta de que liberarse temporalmente de la identificación con las sensaciones, con las reacciones emocionales y con los contenidos mentales no conducía a un estado de liberación duradero. El Buda Sakiamuni tuvo la genialidad de convertir cada uno de los estados de *dhyana* en plataforma cognitiva desde la que observar la verdadera naturaleza de las sensaciones, de las reacciones emocionales y de los contenidos mentales. Ésta fue la aportación fundamental del Buda: complementar cada estado de *dhyana* con la práctica del *vipasyana* u observación penetrante. Desde entonces, la meditación budista desarrolla dos aspectos básicos: *samadhi*, o unificación de la

---

<sup>99</sup> En la siguiente cita Dokushô utiliza el término *dhyana*. Hace alusión a los distintos grados de absorción en el proceso de *desidentificación psicológica del “yo”* (Dokushô, 2008). En el primer grado de absorción (*dhyana*) la conciencia se retira o se libera de su identificación con las impresiones sensoriales; éstas no desaparecen, sino que la conciencia deja de identificarse con ellas. En el segundo grado de absorción la conciencia se retira de su identificación con las reacciones emocionales (no desaparecen, sino que la conciencia que los percibe deja de identificarse con ellas). En el tercer grado de absorción la conciencia se retira de su identificación con los contenidos mentales (no desaparecen, sino que la conciencia deja de identificarse con ellos). El objetivo del cuarto grado de absorción es liberar la conciencia de los contenidos inconscientes (no desaparecen, sino que la conciencia que los percibe deja de identificarse con los contenidos inconscientes).

mente en un objeto, y *vipasyana*, u observación penetrante del objeto (Dokushô, 2008, p. 123).

La observación puede tener muchos soportes, pero un buen soporte es lo que en el budismo se denomina las tres marcas del Dharma del Buda. La primera es la ya mencionada observación de la impermanencia, entendida como ley fundamental de la realidad: “quiere decir que todo está continuamente cambiando, en un proceso de transformación sin fin, y que ningún ser, sentimiento, pensamiento... continúa siendo idéntico a sí mismo de un instante a otro, de un día a otro (...) Ya lo dijo Heráclito: no podrás bañarte dos veces en el agua del mismo río. Porque el agua cambia, pero también porque la persona que se baña cambia” (V3). Observar la impermanencia y el cambio perpetuo es el látigo que restalla cuando queremos quedarnos aferrados o acomodados a algo, haciéndonos ver que es imposible por mucho que lo intentemos. Cuando el sujeto observa con el látigo de la observación se da cuenta de que todo es impermanente y efímero, “que nada dura, y si nada dura porque todo está sujeto al cambio y a la transformación, ¿de qué sirve aferrarse a algo, tratar de mantenerlo y conservarlo, si tarde o temprano eso se va a transformar?” (V5). El látigo, pues, es lo que nos mantiene desapegados en todas las situaciones, experimentando aquello que surja de forma completamente libre y desapegada.

La segunda marca es la observación del hecho también ya mencionado: el apego (el aferramiento o la fijación) produce dolor e insatisfacción.

Si consciente o inconscientemente optamos por el aferramiento a una persona, circunstancia, casa o ciudad..., tarde o temprano aparecerá la insatisfacción, el dolor. Al darnos cuenta de que esto es así, el latigazo de esta observación nos hará abrir las manos y soltar cualquier cosa. Fluir así con una mente suave, dócil, flexible y adaptativa al medio. (V3)

La tercera marca es la interdependencia, es decir, la observación del hecho de que “nadie es nadie en sí mismo, nada es nada por sí mismo, todo lo que sucede surge como resultado por una red compleja de interrelaciones en la que todos los elementos son necesarios” (V3). Observar tal hecho ayuda a evitar la fijación, entendiendo que todo es fruto de condicionamientos previos. No existen sujetos malvados, solo ignorantes (R3). No hay villanos en la historia, solo inconscientes.

Si alguien nos ha hecho daño, nos ha agredido o tratado mal, no es necesariamente por una voluntad o una decisión tomada por libre albedrío, sino que por lo general es una reacción fruto de condicionamientos previos. Cada uno es como es porque hemos estado sometidos a distintos condicionamientos o circunstancias: no es lo mismo nacer en el norte o en el sur, en una familia rica o pobre, en una familia sana o disfuncional, en un clima templado o extremadamente frío... Todo ello va condicionando la manera en la que somos, y nosotros vivimos reaccionando y continuando el impulso de esos condicionamientos. Todo es interdependiente. También todo lo que sucede en nuestra mente es fruto de una red de causas y efectos. (V3)



Por tanto, la concentración y la observación son las dos cualidades básicas a ejercitar de manera metódica y sistemática, ambas se requieren para conducir a la mente a la realización de su propia naturaleza original. Entrenarse en la concentración y en la observación es “muy importante para la salud mental y emocional, y para que la mente sea un buey que nos sirva a nuestros propósitos más profundos y nobles, no un animal salvaje que hace lo que quiere en cada momento” (V2). En lo esencial, pues, la práctica meditativa versa sobre el entrenamiento de la capacidad autodeterminativa de los sujetos. He aquí la clave: en última instancia, se trata del aumento de la competencia autorregulativa, liberándose el individuo de un curso de acción y de vida sujeto a los caprichos de impulsos no controlados o automatizados.

e) La mente como co-creadora de la experiencia

Ya hemos apuntado lo importante que es darse cuenta de la propia participación en la creación de la realidad y del sufrimiento. La enseñanza es particularmente radical en su énfasis sobre el hecho de que “sean cuales sean las circunstancias, esas circunstancias no son más que una manifestación de nuestra mente y su funcionamiento” (V3). El individuo va dándose cuenta de que “todo lo que sucede en el mundo es reflejo de la propia mente”, y de que “lo que llamamos mundo exterior no es más que un reflejo de nosotros mismos” (Dokushô, 2003, p. 31). La prosa de Kakuan anuncia lo que más tarde ha sido la base de la moderna psicología cognitiva: “Los acontecimientos nos turban no por lo que son sino por lo que hacemos de ellos” (recogido de Dokushô, 2003, p. 71).

Muchas veces no somos dueños de las circunstancias externas, no tenemos el suficiente poder político, la influencia..., no tenemos el poder de que el verano se convierta en invierno, o la seguía en lluvia, estamos inmersos en un colectivo social y cultural que tiene una fuerza enorme y que nos lleva más allá de nuestra propia voluntad, como una marea. Pero aunque no tengamos el poder de cambiar todas las circunstancias externas, sí tenemos la posibilidad de transformar nuestra propia mente, de domarla, y paradójicamente cuando algo cambia en nuestro interior, algo cambia en nuestro exterior, porque finalmente no están separados. (V3)

Es clave la idea de que uno mismo participa activamente en su sufrimiento. Es por ello que uno mismo es responsable de tomar conciencia y así detener la cascada de pensamientos que generan el malestar:

Un pensamiento nunca es solo un solo pensamiento, es como una ola que se levanta en la mar, generada por un movimiento-ola previo, y que va a generar otra ola después. Una ola genera otra ola y otra, y otra.... Y entramos en una marejada mental. Por eso cada pensamiento es importante. Uno llega a esa marejada muchas veces sin ser consciente, sin darse cuenta de que uno mismo ha estado estimulando esos pensamientos. (V3)

Los movimientos de la mente no aparecen sin motivo, son frutos de complejos condicionamientos, son efectos de determinadas causas (a esta dinámica de causas y efectos es a lo que el budismo llama *karma*). Los movimientos internos —sea un deseo, una sensación,

una emoción o un pensamiento— al principio cuentan con poca fuerza, pero es la inconsciencia sobre dichos movimientos la que los dota de mayor impulso y energía, hasta el punto de apoderarse totalmente de la mente.

Pero, si en el momento que aparece la cólera, nos decimos: “He aquí que la cólera ha aparecido en mi mente”, podemos detener las acciones impulsadas por la cólera, gracias al poder ralentizador de la atención. Tenemos el poder de la ecuanimidad, y de alguna manera éste nos libera de la cólera. (Dokushô, 2003, p. 40)

“Vemos cómo los fenómenos nacen, se desarrollan, aparecen delante del campo de la conciencia y después se extinguen. Y así sucesivamente” (Dokushô, 2003, 9.37). En efecto, sin apego ni rechazo, normalmente se extinguen. Como señalábamos, es el hecho de no haber accedido al conocimiento de la dinámica interna la que la hace poderosa, hasta determinar el curso de experiencia y acción del sujeto. Dicho de otro modo, en las enseñanzas no hay lugar para un sujeto víctima, sino para un sujeto que tiene el potencial de ser consciente de todo aquello que emerge, en el momento en que emerge, y así poder resituarse de un modo más autónomo.

Alfred Adler, quien conformó una psicología profunda y al mismo tiempo puede ser considerado como uno de los padres de la psicología cognitiva, insistía precisamente en que no podemos cambiar los hechos, pero sí la manera de verlos. Señaló lo siguiente: “Human beings live in the realm of meanings. We do not experience pure circumstances; we always experience circumstances in their significance for men (Adler, 1931, p. 4). Y más directamente: “Meanings are not determined by situations, but we determine ourselves by the meanings we give to situations” (*ibídem*, p. 10). Es decir, los seres humanos son influenciados no tanto por los hechos, sino por la interpretación de los mismos. En suma, *Omnia ex opinione suspense sunt*: todo depende de la opinión. Es también la premisa fundamental de una de las psicologías pioneras del enfoque cognitivo-conductual, como es la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) propuesta por Albert Ellis. Utiliza como premisa fundamental que “no son los acontecimientos los que nos perturban, sino nuestra interpretación que hacemos de los mismos” (recogido de la web del Institut RET, <https://institutret.com/>). Ellis recogía así las influencias de Confucio, Lao-Tse, Buda, Epicteto y Marco Aurelio, entre otros. Todos estos clásicos enfatizaron la idea de que es uno quien crea su propio sufrimiento a través de su particular sistema de creencias o de pensamientos, cuando piensa de manera irracional y disfuncional. La mencionada premisa es también la esencia de cualquiera de los enfoques de la psicología cognitiva contemporánea.

En el zen, “la realidad es un acto de la conciencia, es producto de la conciencia, no es independiente del sujeto que la percibe” (R1). Hasta tal punto es importante la participación activa de la propia mente en la construcción de la realidad que incluso el propio dolor físico es, en gran medida, co-producido por la misma.

Decía el maestro Deshimaru que cuando estamos en zazen y experimentamos molestia o dolor, el 80% de esa experiencia del dolor es una recreación de la mente, basada en un 20% de una molestia física real. Si a una molestia del 20 le

añadimos el 80 de proyecciones mentales, de miedos, fobias y prejuicios, se convierte en algo importante, y nosotros creemos que es así como las cosas son, sin darnos cuenta de que es nuestra mente la que elabora, procesa esa realidad y la convierte en esa forma en la que cada uno lo percibe. ¿Cómo se puede dar uno cuenta de esto? Observándose, observando la propia mente. Deja de dispersarte en los cien mil estímulos sensoriales y recógete dentro de ti misma, dirige la luz de tu atención y tu conciencia hacia tu interior, y hazte íntimo con tu propia mente, con cómo funciona, qué hace para hacer que las cosas sean como tú las percibes y crees que son. (V3)

La experiencia del dolor y del sufrimiento es probablemente la más universal en todos los seres sintientes, “el desahuciado, el policía, el banquero, el político..., nadie escapa a la experiencia del sufrimiento, y todos necesitamos desarrollar una fortaleza interior para encararlo” (R41). La forma de encararlo es no luchar contra el dolor, tampoco evitarlo, sino simplemente aceptarlo y atravesarlo (sin torturarse ni llegar a autolesionarse, claro está) (R3); mantener la atención en la respiración es una forma de no dejar que el dolor atrape al sujeto, que el dolor no se convierta en el primer objeto de atención (R1). El dolor es como un fantasma que asusta mucho, pero el sujeto normalmente termina dándose cuenta de que no es tan terrible, y de que su fuerza incluso se diluye (C). Es decir, se trata de no responder reactivamente al dolor, lo cual genera una enorme fuerza interior.

La rumiación de la mente es un asunto clave. De hecho, se distingue entre dolor y sufrimiento (R2). El primero es inevitable en la vida, ya sea dolor físico o emocional. El sufrimiento es la rumiación mental que el sujeto realiza, por ejemplo trayendo a la conciencia algún dolor que ya ha experimentado en el pasado. Este sufrimiento es evitable.

La visión zen es por ello radicalmente *fenomenológica*. Partimos del hecho de que la premisa fundamental de la fenomenología es que para el ser humano no existen hechos objetivos ni verdad objetiva, dado que el ser humano interviene activamente en la construcción del mundo y sus objetos, generando así el correlato subjetivo consciente: el llamado fenómeno (Titze, 1983). Es decir, nunca conocemos los hechos como tales, sino a través del filtro de nuestras impresiones y representaciones, de modo que la subjetividad determina la actitud, los actos, los objetivos, etc.

El color azul del cielo, las montañas que se pierden a lo lejos, el canto de las cigarras el sonido de un avión... es nuestra propia mente. Hasta que no lo percibamos así, no seremos capaces de descubrir la verdadera naturaleza de nuestra mente. Cuando esto sucede, se mire cerca o se mire lejos, todo se ve como si fuera uno mismo, y entonces el buey aparece, no tiene ningún lugar donde esconderse porque todo lo que percibimos, tanto lo que consideramos interno o lo que consideramos externo, es la mente, es la manifestación de la Mente Única. (Dokushô, 2003, p. 48)

A fuerza de práctica, la mente ordinaria cae, y emerge una visión total globalizada. Ese caer es la evidencia de que la mente es absolutamente todo lo que existe en este instante, “incluyendo objetos sensoriales y sujeto que percibe esos objetos sensoriales” (Dokushô, 2003, p. 49).

f) Vencer obstáculos

En la medida en que se aumenta la capacidad de auto observación, se ralentizan la percepción del tiempo y los acontecimientos, y el sujeto percibe más y mejor (en cantidad y profundidad), como si pudiera “ver más fotogramas en la misma medida de tiempo” (R1), como si se viera la actividad de la conciencia a cámara lenta, como si la vida se dilatara, se hiciera más pausada. A medida que va aumentando la cualidad de atención plena, el sujeto percibe más por fracción de segundo, ve más de todo lo que está sucediendo en cada instante, y por ello aumenta la libertad interior de elegir hacia dónde quiere el sujeto que vaya el proceso (C). “Si vamos a 180 km/h tenemos menor capacidad de reaccionar que a 90. Si vivimos en una mente dispersa, tenemos menor capacidad de maniobrar, más compulsividad y más automatismos. Este es uno de los poderes de los que habla el budismo. Cuando estamos en estado de plena presencia, decía un maestro, podemos ver la huella que dejan los pájaros en el cielo” (C). La dispersión mental y la aceleración promueven la compulsividad y el automatismo, hay menor margen de maniobra y, por tanto, menores posibilidades de auto-dirigirse en una dirección autónoma o autorregulada.

No obstante, el esfuerzo de hacerse íntimo con la propia mente se enfrenta a cinco importantes obstáculos, que tienen que ver con la tendencia de la mente, por un lado, a la dispersión y a la distracción, y por otro, al estancamiento y a la fijación. Los obstáculos son los que siguen: la avidez de placeres sensoriales; la malevolencia; el letargo; la agitación; y por último, la duda. Son, por decirlo así, los demonios que habitan la mente, todo lo que en la tradición budista viene personificado como Mara, que puede adoptar muchas formas, pero que en lo sustancial es todo aquello que nos impele a dejar la práctica. Conviene detenerse en los obstáculos, puesto que son aquellas manifestaciones que intentan impedir que el sujeto aprenda a controlar la mente, es decir, que construya la capacidad de permanecer plenamente presente y equilibrado ante cualquier tipo de experiencia. Son, por otra parte, obstáculos sobre los que también han hablado otras tradiciones, como por ejemplo, los místicos cristianos, judíos sufíes, hindúes y los chamanes indios americanos (Goldstein y Kornfield, 2016).

El primero de ellos, la avidez de placeres sensoriales (el deseo de visiones, sabores, aromas, sensaciones táctiles, etc.), hace referencia a la tendencia de buscar el placer y se amplifica “en esta sociedad del consumo y el bienestar [donde] estamos obsesionados con experimentar solo cosas gustosas y placenteras” (V3). El buey busca las hierbas verdes y perfumadas. Pero, la mente ávida está inevitablemente atada al sufrimiento, puesto que impulsa al sujeto permanentemente a desear aquello que se halla en otro sitio, desanclándolo del momento presente, perpetuándolo en la insatisfacción constante y en la carencia, así como en la búsqueda de solución para su incompletud. Se trata de la insatisfacción constante a partir de la suposición de que *las cosas serían mejor si...* La idea de que siempre hay un lugar mejor. No obstante, “no hay ningún sitio al que ir, si no es este en el que nos encontramos” (R2).

La fuerza de la avidez no procede tanto del objeto que se desea, como del grado de apego de la mente que desea. Solo cuando el sujeto deja de luchar, de aferrarse, cuando se rinde, solo entonces puede florecer (R2). Ya hemos señalado que el budismo no promulga la vía del ascetismo, entendido como la prohibición de los placeres sensoriales, pero tampoco es una vía

hedonista, sino que “te dice que en la existencia hay placer y hay displacer”, que “ambos forman parte de la existencia” (V3), y no podemos quedarnos solo con una mitad de la ecuación.

Por su parte, el segundo obstáculo (la malevolencia o el odio) hace referencia a una mente que se estanca, se enfanga o se obsesiona con pensamientos negativos de malevolencia por ejemplo hacia una persona, por alguna afrenta, humillación, o algún otro motivo, “de forma que todo lo que esa persona hace está mal, es un bastardo, un animal, un subhumano, una cucaracha que merece ser aplastada” (V3). Se trata de un formidable obstáculo que impide una mente dúctil, flexible y en paz.

El obstáculo del letargo o el aletargamiento hace referencia a un estado mental pesado, oscuro, con falta de claridad, sin conciencia, autómata, sin una comprensión clara de lo que está haciendo. La metáfora del zombi (V3) ilustra dicha actitud ante la vida. “Uno puede buscar estados inconscientes con el alcohol, con las drogas, con el chocolate, con las series de televisión a través de esos maratones interminables en el sofá..., y uno siente que es bueno para compensar el estrés, que es el otro extremo” (V3). En efecto, la agitación o la inquietud es el obstáculo en el otro extremo, una mente sin sosiego, asaltada por múltiples preocupaciones, invadida por la tensión, dispersa, nunca satisfecha con nada, hoy especialmente hiperestimulada con los múltiples artefactos tecnológicos que inundan la vida cotidiana.

¿Hay algo más aburrido que prestar atención a la propia respiración, sentado en un cojín? Con la cantidad de *posts* que han debido publicar hoy y que todavía no he visto; con la cantidad de vídeos que tengo pendientes en Netflix; con la cantidad de tareas que tengo pendientes... Y uno se aburre, uno no encuentra estímulo en eso, porque se ha acostumbrado a otro tipo de estímulo, a estar estimulado de otra forma. Así que el aburrimiento es uno de los enemigos principales que aparecen cuando uno se entrena en la meditación. La impaciencia, la irritabilidad... Esa inquietud, esa hiperactividad, hay que disolverla. ¿Cómo? A través de la renuncia. De la renuncia consciente. O de la renuncia voluntaria. Porque concentrarse en algo significa renunciar a todo lo demás. (V8)

La meditación sedente significa la renuncia física a estar en cualquier otro sitio, pero la renuncia debe ser también emocional y mental. Es decir, cuando la mente trate de irse al pasado, al futuro o a cualquier otra circunstancia, se vuelve a enfocar solo en el presente, soltando todo lo demás. “Si no hay renuncia, hay lucha, entre la mente y el cuerpo. Hay divorcio, hay disociación, porque el cuerpo está aquí sentado en meditación, pero la mente está deseando salir de meditación para hacer otra cosa, o está pensando en otras cosas” (V8).

Se trata de una lucha, pues, que solo puede superarse mediante la renuncia. Hablamos, por tanto, de un sujeto que sabe renunciar, que quiere renunciar, que puede renunciar. Un sujeto capaz de caerse en el mero presente, “en el puro cuerpo aquí y ahora, y en la pura respiración” (V8). Es un sujeto que sabe dominarse ante los cantos de sirena de un entorno repleto de estímulos y de promesas de múltiples gratificaciones instantáneas. De manera que es un sujeto que está mentalmente fusionado con su cuerpo. “Esta es una cuestión de higiene mental. Así como nos quitamos el sarro de la boca cepillándonos los dientes tres veces al día, deberíamos también

asumir una práctica que consista en quitarnos el sarro de la mente 3 o 4 veces al día. Sentarnos y liberar la mente de todos los pensamientos parásitos y el ruido que se va creando” (V8).

Por último, la duda como obstáculo se refiere a la pérdida de la fe, o de la convicción, o de la confianza en uno mismo. La duda surge de la mente dualista que continuamente contrapone un extremo con el otro, y “cuando actúa de una forma muy intensa en nosotros nos rompe, nos escinde por dentro y entonces la duda nos lleva a un estado de falta de intimidad y de confianza con una misma, que nos impide abordar y hacer cualquier cosa que queramos abordar en la vida” (V3).

A lo largo de la práctica el sujeto se ve asaltado una y otra vez por los distintos obstáculos, por los ejércitos de Mara. No se trata de luchar contra ellos, de reprimirlos o rechazarlos, sino de trabajar con ellos, investigarlos cuidadosamente, convirtiéndolos en objetos de la meditación. Es decir, son, nuevamente, la cuerda de la concentración y el látigo de la observación los que, a través del entrenamiento, hacen posible superar los obstáculos mencionados y “hacer que la mente sea nuestra mejor amiga y aliada” (V3). El sujeto puede observar cuándo aparece un estado mental determinado (deseo, odio, aburrimiento, inquietud, o duda), qué le ha precedido, cómo evoluciona, cuánto dura, y en qué momento desaparece. Así, puede observar, entre otras cosas, la transitoriedad e impermanencia de los deseos (su falta de esencia o sustancia). Cuando se observa la evolución de estos fenómenos, sin interferir en los mismos, se puede ver que son agregados de pensamientos, sentimientos y sensaciones cuyo poder sobre el sujeto depende de la creencia de éste en la solidez de los mismos.

Tal como aclara el monje budista de la tradición Theravada Jack Kornfield, la superación de los obstáculos mencionados es un poderoso alimento para profundizar en la comprensión del sujeto sobre sí mismo y la realidad, y por ello, una poderosa experiencia para aprender a ser más libres:

Así pues, el propósito de la práctica no consiste en tratar de fabricar un estado mental especial —un estado que, por cierto, siempre será temporal— sino que estriba, por el contrario, en trabajar directamente con los elementos más esenciales de nuestra experiencia —con todas las facetas posibles de nuestro cuerpo y de nuestra mente— descubriendo de qué modo quedamos atrapados en nuestros miedos, nuestros deseos y nuestros rechazos y aprendiendo así a desarrollar directamente la capacidad de ser libres. Si realmente somos capaces de aprovechar los obstáculos que aparecen en nuestra práctica, éstos terminarán enriqueciendo nuestra vida. Ciertos maestros han afirmado que los obstáculos son el fertilizante de la iluminación y, en ese sentido, se les denomina “el abono de la mente”, es decir, la maleza que se arranca y se entierra cerca de la planta para nutrirla. (Goldstein y Kornfield, 2016, p. 92-93)

g) Solo atestiguar: el arte de auto-observarse

¿Por qué la mente humana se enmaraña en una cascada incesante de pensamientos, incluso cuando éstos son negativos? La adicción al pensamiento bebe de una fuerza extraordinaria:

“cuando pensamos tenemos la sensación de existir” (V3). El “pienso luego existo” de Descartes estaría en el fondo de esta propensión al pensamiento.

La conocida sentencia del pensamiento ilustrado y racionalista postula que la existencia es un producto del pensamiento, de la actividad mental del sujeto, de manera que la existencia se crea y mantiene gracias al diálogo interno de la mente discursiva. La existencia del yo es mantenida por el diálogo interno discursivo (C), es decir, es la actividad de la mente la que hace sentir al sujeto que es un yo. La forma de pensar del occidental y su autopercepción está enraizada en la idea de que “antes que ser viviente soy ser pensante y, si soy un ser viviente, es porque pienso que lo soy” (Dokushô, 2019, p. 165). Por lo tanto, cuanto más se piensa, mayor es la sensación de existir y de ser yo<sup>100</sup>.

La clave, por tanto, reside en que “el no existir es lo que más miedo nos da, lo que nos da auténtico pavor, por lo que cuanto más pensemos, más sensación tenemos de existir” (V3). Se requiere de un continuo relato centrado en el yo que afiance permanentemente la propia existencia, de ahí la adicción al pensamiento de la mente discursiva. Es por ello que, en muchos casos, el comienzo de la práctica meditativa puede venir acompañada de profundos miedos ante la experiencia novedosa de no pensamiento, puesto que el no pensar se vincula a no existir.

En efecto, en ese proceso en el que gracias a la práctica meditativa regular se relaja el flujo de pensamientos que sostienen al yo y se ralentiza la construcción de la autoimagen mental y de la identidad, el ego reacciona. La calma mental, la disminución del flujo de pensamientos y de la agitación mental, es una amenaza considerable, puesto que en esa actividad encuentra su autoafirmación. Superar la percepción condicionada supone singularizarse como individuo (R1), y eso supone la muerte del viejo sujeto. De ahí la guerra civil: el “manifestante” que quiere más conciencia, frente a los “antidisturbios” o “guardia pretoriana” (mecanismos de defensa) que señalan que no se debe avanzar más. De hecho, los primeros años de la práctica meditativa son de constante lucha entre el buscador que quiere despertar y los mecanismos de defensa (R3). Como ya se ha indicado, una de las resistencias o mecanismos de defensa es el aburrimiento, son muchos los que alegan aburrirse con la práctica meditativa. “Debemos ver en él [en el aburrimiento] un signo de que estamos recuperando la salud mental, de que nos estamos desintoxicando del pensamiento discursivo” (Dokushô, 2019, p. 168). La práctica de la atención plena desintoxica al sujeto, es “un proceso de destete respecto al pensamiento discursivo neurótico” (Dokushô, 2019, p. 166).

Se trata de la idea fundamental de la desidentificación con respecto a la actividad mental, desde una posición que en psicología transpersonal se ha venido a llamar la Conciencia Testigo, una posición desde la que se observa y atestigua todo lo que emerge a la conciencia. Dice Dokushô al respecto que es “el espejo que nos va reflejando los contenidos psíquicos en la vida cotidiana”

---

<sup>100</sup> En el budismo la fórmula se acercaría más a “soy consciente, luego existo” (R1), sabiendo que la conciencia no es exclusiva del ser humano, sino algo que sucede a través del ser humano (R1). Para el pensamiento occidental la conciencia es un epifenómeno del funcionamiento cerebral, éste constituye lo real, lo medible, y cuando cesa el funcionamiento, cesa también la conciencia. Para el budismo, en cambio, “la conciencia no es algo que surge en el cuerpo, sino al revés” (R1). Con todo, “la conciencia es la capacidad del universo de verse a sí mismo” (R1).

(R0). El yo se refleja en el espejo de la conciencia, pero esa conciencia no es yo, el yo simplemente es lo reflejado (C).

Es sencillo, a la vez que clave: “Nuestros pensamientos sobre la realidad no son la realidad” (Dokushô, 2019, p. 159), las imágenes o ideas que se producen en la mente sustituyen a la realidad. Por lo tanto, no experimentamos el mundo directamente, sino a través de los mapas mentales creados, que están fuertemente condicionados y limitados por la estructura de nuestro sistema nervioso, el lenguaje, nuestras experiencias y educación. Tener muy presente este aspecto posibilita al sujeto comenzar a dejar de lado la “ignorancia”, lo que en la tradición es la identificación con los propios pensamientos y con la propia forma de percibir la realidad. El despertar es acercarse a la realidad sin ninguna representación sobre la misma (C). Difícil asunto, dada la enorme identificación de los sujetos con su actividad mental en general (pensamientos, sensaciones, emociones, etc.) y con los pensamientos en particular, puesto que, como hemos visto, es la actividad de la mente la que lo hace sentir un yo y le otorga existencia (cuanto más se piensa y más diálogo interno discursiva, mayor sensación de ser real y de existir, y al contrario).

La desidentificación apunta a una experiencia clave: uno no es sus pensamientos, deseos, emociones o sus sensaciones corporales. Tal distanciamiento es una forma de tomar control sobre lo que acontece, en el sentido de que el sujeto no se ve arrollado por lo que acontece, pongamos que desbordado por las emociones, dirigido por los pensamientos, o administrado por las sensaciones corporales. De la misma forma, las distintas circunstancias externas pueden ser enfrentadas sin perder la calma.

No obstante, existe una importante confusión cuando se asocia la práctica meditativa con el no pensar, como si tanto el método y el objetivo de la práctica fuera no pensar. Pensar es una función natural de los seres humanos, propia de la naturaleza humana. El problema más bien es el exceso y la inconsciencia en el acto de pensar. “La mente segrega pensamientos de la misma manera que el estómago segrega jugos gástricos. Ahora bien, cuando el estómago segrega demasiados jugos gástricos aparece la gastritis. Cuando la mente no para de generar pensamientos aparecen las obsesiones, las fijaciones, las neurosis y las ralladuras de coco” (Dokushô, 2019, p. 169).

En realidad de lo que se trata es de observar y auto observarse en todo aquello que vaya emergiendo en la experiencia del aquí y ahora, sin violentar o forzar el fluir natural de la mente. La práctica meditativa no es lucha contra aquello que emerge, ya sea positivo o negativo, sino aceptación de todo aquello que emerge: “No luchéis contra nada. Simplemente dejad que las cosas sean lo que son. Sin amor, sin odio” (Dokushô, 2003, p. 43). La práctica meditativa nada tiene que ver con actitudes de “no debería pensar” o similares, puesto que no se trata de transformar la mente a través de procedimientos coactivos, no se trata de interferir. La observación del devenir natural de la mente es la clave, y el rechazo de cualquier expresión o movimiento supondría darle entidad y vida a aquello rechazado. Solo se trata de observar, de modo que no importa qué está sucediendo, cuál es el contenido que emerge, sino tomar conciencia de ello.



En la práctica del zen no se trata de pensar ni de no pensar. Sobre todo no se trata de pensar en no pensar, porque si piensas en no pensar ya estás pensando. Si piensas en el estado de no pensamiento lo estás pensando. ¿Cómo se puede llegar a experimentar el estado sin pensamiento? No pensando. Pero tú no puedes decir voy a no pensar. Por tanto, no puedes hacer nada, solo contemplar los pensamientos: “esto es un pensamiento”, “ese es otro pensamiento”... “¡Oye! ¡Acabo de ver una rendija entre dos pensamientos!, ese es el no pensamiento...” Con el tiempo, si uno es perseverante y continúa observando los pensamientos, llega el día en que aparece un trozo de cielo azul, aunque sea una décima de segundo, uno vislumbra ese estado carente de nubes, [ese estado] de mente carente de pensamientos. Si uno persiste en la observación. Y puede que entre las nubes se vaya produciendo más distancia. No desaparecen, pero alternan con la visión del cielo azul, es decir, con el estado de no pensamiento. Pero en realidad, el estado de no pensamiento está siempre ahí, pero uno no puede verlo desde el pensamiento. Esto no es algo que uno pueda hacer por la voluntad de tu yo: ahora pensamiento, ahora no pensamiento..., es algo que surge naturalmente gracias a la práctica de la observación. (V3)

Por tanto, la esencia de la meditación budista no consiste en dejar la mente en blanco, como muchas veces se piensa y se dice. La práctica de la atención plena aplicada a los pensamientos (las formaciones mentales), enseña al sujeto a mantener una relación sana con sus propios pensamientos a través del desarrollo de cinco cualidades:

- enfoque (la atención se enfoca voluntariamente en los pensamientos);
- concentración (el sujeto persiste en el enfoque, sin distracciones ni interferencias);
- ecuanimidad (el sujeto no toma partido a favor o contra ningún pensamiento, ni se apega ni rechaza, observa los fenómenos de manera imparcial, puesto que solo así puede ver el fenómeno en sí, sin teñirlo de rechazo o apego);
- desidentificación (el sujeto experimenta que no es los pensamientos, no es él o ella quien los piensa, sino que simplemente aparecen);
- y observación (el sujeto toma conciencia de los pensamientos que aparecen y sus características).

Por ello, la práctica meditativa no solo no consiste en dejar de pensar (algo imposible, por otro lado), sino que podría decirse que consiste en todo lo contrario: dejar que los pensamientos fluyan de manera natural, sin aferrarse a ellos, sin luchar contra ellos. Dejar que los fenómenos emerjan sin crear ninguna relación de atracción o rechazo con respecto a ellos. Cosa distinta es que la propia práctica meditativa provoca de forma natural una disminución del flujo de pensamientos, incluso hasta llegar al punto de momentos de no pensamiento.

No obstante, hacen falta muchos años de práctica y de desidentificación con respecto a los pensamientos, para poder acceder inmediatamente y de forma estable al estado de no

pensamiento. Hasta entonces, se suelen intercalar los “buenos” *zazen* con otros repletos de actividad mental (R1). En el zen es casi un clásico el dicho de que uno es un principiante en los primeros quince años de práctica. Para aquellos que piensen que tal horizonte temporal es algo desilusionante y que no parece una buena estrategia de marketing, un maestro zen japonés de nombre Uchiyama Kosho (1912-1998) doblaba la apuesta temporal, para finalmente solo llegar a una visión general de la meditación. La reproducimos, para mostrar lo lejos que está el espíritu zen de la inmediatez y la cultura de la acción tan típica de nuestras sociedades, y para subrayar hasta qué punto la práctica meditativa requiere un proyecto a largo plazo, mucha perseverancia (casi heroica), e incluso un compromiso vocacional:

Seguid a un maestro sin rechistar y permaneced sentados durante diez años. Después de ese tiempo, sentaos durante otros diez años. En ese momento, al cabo de veinte años, sentaos diez años más. Si os sentáis durante treinta años, tendréis una visión general bastante buena de la meditación sedente, lo que al mismo tiempo significa una buena visión general de vuestra vida (recogido de Rommeluère, 2018, p.112)

Pensamos que este tipo de perspectiva sirve para generar un halo de autoridad en torno a aquellos que supuestamente han alcanzado altas cotas de realización espiritual, mientras que instala en los iniciados una idea de que la realización psico-espiritual está enormemente lejana en el tiempo. Es obvio que estos últimos pueden quedar despotenciados, sumidos en una impotencia dolorosa, mientras que los supuestamente más realizados lo que realizan es un sugestionable ejercicio de poder.

Sea como fuere, es una evidencia empírica que durante mucho tiempo el practicante se sentará con decisión, pero seguirá debatiéndose con sus pensamientos. A lo sumo, alcanzará soluciones intermedias, como el estado en el que la atención está puesta en la respiración, pero los pensamientos persisten en un segundo o tercer plano, sin desaparecer del todo (C); o como el estado en el que se intercalan obstinadamente momentos de pensamientos y de ausencia de pensamiento. Éric Rommeluère, enseñante budista francés y discípulo de Deshimaru, realiza una interesante advertencia al respecto: finalmente los pensamientos cesarán un día, pero no es tanto una cuestión de técnica, sino de permitirse a uno mismo que suceda.

No existe ningún método para que el fondo del barril ceda [el estado mental en el que metamos lo que metamos en él, ya no puede llenarse]; ni las técnicas ni la vara lo hacen posible. La única manera de que ceda es permitirse a uno mismo que ceda. Ahí está la clave: en permitírselo. Creemos que los pensamientos, las imágenes, los malestares nos obstaculizan. En realidad, sólo los miedos y la confusión nos ponen verdaderas trabas. Llegar a ese punto parece imposible. Y sin embargo es muy fácil: basta con eso. Entonces sentimos que la meditación no es cuestión de calma, sino de libertad. (Rommelùère, 2018, p.103)

Por tanto, la meditación no es dejar la mente en blanco, y de hecho, si el sujeto pretende una mente en blanco está ya en una actividad de apego hacia la mente en blanco y de rechazo hacia el pensamiento (R1). Solo se trata de observar.

La confusión no es menor. Algunos deducen que la práctica meditativa y la vía del zen promulgan una vida en el que pensar, planificar, realizar proyectos de futuro, establecer fines o aspiraciones, etc., son tendencias inadecuadas que deben ser erradicadas. Sería como traicionar el momento presente proyectándose en el futuro. Otro tanto podría señalarse con respecto al pensamiento centrado en el pasado. Sin embargo, tanto la orientación prospectiva del pensamiento como su orientación hacia la exploración del pasado, son tendencias propias de los seres humanos y que nos distinguen del resto de animales. La confusión a la que nos referimos es aclarada por Dokushô de la siguiente manera, ante la pregunta de un practicante:

Los seres humanos tenemos una inteligencia llamada prospectiva. Es muy importante. La prospectiva es deducir qué puede suceder en el futuro a partir de los signos del presente. En la antigua tradición budista a esto se le llamaba también el don de la profecía. Pero no en el sentido de adivinar el futuro, sino en el sentido de dadas las condiciones actuales, dadas estas causas vistas de manera profunda, esto tiene bastantes probabilidades de que vaya por ahí. Esto se puede desarrollar, ese poder, ese tipo de inteligencia. Pero hay que hacerlo, como tú bien dices, con la mente centrada en el presente. ¡Claro que se puede planificar el futuro!, en el presente, sin abandonar el presente, desde el presente. Por ejemplo, aquí y ahora, consciente de mi respiración, consciente de mi cuerpo, de mis circunstancias presentes, voy a proyectar el futuro posible, el futuro que me gustaría, hacia dónde quiero enfocar la energía de mi mente y de mi vida. Se puede, se debe. Lo cual no quiere decir que el futuro que proyectemos es el futuro que va a ser, tenemos que estar abiertos a que no controlamos todas las probabilidades, todas las variables. Pero cuanto mayor sea nuestra comprensión, nuestra visión e intuición, más podremos dirigir nuestra energía hacia un fin. Si no pudiéramos planificar en absoluto y deducir un posible futuro a través de los signos presentes, si no tuviéramos el pensamiento histórico que es el que nos permite comprender que este presente es debido al conjunto de causas del pasado, seríamos como animales. Y precisamente uno de los signos de la inteligencia humana es el pensamiento histórico, que es otra manera de hablar de la inteligencia que une las causas y efectos, efectos y causas. ¿Por qué la persona que ha hecho esta pregunta no se tira de un séptimo piso al vacío? El tirarse al vacío es un instante presente, puro presente ¿no? Si uno vive en el presente se tira y vive en el presente. Oye, si luego se hace tortilla es el futuro, vete a saber lo que pasará en el futuro... Pero no, no somos tan estúpidos. Hemos aprendido a deducir que de tal causa surge tal efecto y, por tanto, cultivar la propia mente, cultivar la propia vida significa plantar semillas o causas cuyos efectos sean positivos para nosotros y los demás, y evitar causas cuyos resultados vayan a ser negativos para nosotros o para los demás. Pero eso lo hacemos desde el presente, siempre desde el presente. (V4)

Por tanto, se puede y se debe dirigir la energía hacia un fin, hacia un proyecto futuro, hacia determinadas aspiraciones. De hecho, allí donde se pone la atención se pone la energía vital y, al contrario, de donde se retira la atención se retira la energía (R0), y la práctica meditativa es

una tecnología que permite realizarlo de una manera más autónoma y reflexiva, saliéndose de la programación que impone una sociedad en la que la atención está hiper-estimulada, fragmentada y dirigida hacia determinados fines como el consumo. Se atribuye al maestro espiritual hinduista Svami Sivananda la siguiente reflexión: “Una persona siembra un pensamiento y recoge una acción. Siembra una acción y recoge un hábito. Siembra un hábito y recoge un carácter. Siembra un carácter y recoge un destino” (recogido de Ciarlotti, 2015). Se deduce de todo ello que nada más lejos de la práctica meditativa que la construcción de un sujeto sin pasado que explorar ni futuro en el que proyectarse. La conexión con el presente no desactiva ni minusvalora la relación del sujeto con el pasado y el futuro. Al contrario, la profundiza, en el sentido de que tanto el arte de proyectar el futuro como de explorar el pasado, realizados desde la vivencia del presente, nos aportan una ubicación más profunda en el mismo y una comprensión más honda de la realidad<sup>101</sup>.

Desde la noción de ese presente expandido se afrontan también las cuestiones existenciales definitivas:

Una vez alguien le preguntó a Sakiamuni: “¿Qué será de mi futuro, de mi próxima vida?”. Le respondió: “Observa lo que piensas ahora y lo que tu cuerpo realiza ahora. Porque sea lo que sea el futuro, será el fruto de lo que estás creando ahora”. (R3)

Este tipo de respuestas confirma la hipótesis de que el Buda histórico no se empantanó en las grandes preguntas y especulaciones metafísicas, sino que propuso un camino pragmático y terapéutico que abordara la cuestión central del sufrimiento humano. Lo importante era construir una praxis liberadora, no un sistema de creencias religioso (Batchelor, 2012).

Con todo, la relación entre práctica meditativa y pensamiento es mucho más compleja de lo que parece. De hecho, en el budismo zen se realiza una importante distinción entre tres estados mentales (R1). El estado de pensar (*shiryô*): no se trata solo del pensamiento intelectual, abarca también el sentimiento, la emoción, etc. El estado de “no pensar” (*fu-shiryô*): el estado de no pensamiento. Y el estado de “pensar sin pensar” (*hi-shiryô*): el estado más allá del pensamiento, pero que incluye el pensamiento. Desde esta último estado, se cartografía y racionaliza la experiencia de la conciencia ampliada; y cuando aparece el pensamiento, no desaparece el estado de no pensamiento. Es así que hay observación luminosa. El estado de no pensamiento es como una pizarra en blanco que puede incluir palabras, conceptos, etc., al igual que la música consiste en construir sonidos que brotan del silencio.

Al respecto, aclara y resume el monje japonés soto zen Shohaku Okumura:

---

<sup>101</sup> De ello también se deduce la ley del karma. Sobre el perdón, en el zen no se trata de diferenciar entre víctima y verdugo. Se trata de tomar responsabilidad por los propios actos. Incluso en el caso de que alguien reciba una agresión, la pregunta sería: “qué hacía yo allí cuando me hicieron daño, qué me ha llevado a estar ahí, qué tendencia kármica, independientemente del otro que agrede (ese es su problema)” (R1). Se requiere de una justicia humana, aunque defectuosa, para una sociedad defectuosa, pero hay también una ley universal que actúa, la ley del karma: todos encontraremos los resultados de nuestros actos y pensamientos (sin perder de vista que hay karma individual, familiar, nacional, etc.).

En nuestro *zazen*, los pensamientos son como nubes: algunas veces aparecen nubes blancas y apacibles, moviéndose despacio, cambiando de forma y eventualmente desapareciendo en el cielo azul. Otras veces tenemos un cielo oscuro y cubierto de gruesas nubes grises. Otras veces el cielo está completamente cubierto de nubes negras. Otras veces hay tormentas y relámpagos. Otras veces el cielo está totalmente azul. Dependiendo de causas y condiciones, cuando nos sentamos experimentamos diversos tipos de clima en nuestra mente. Pero no controlamos el clima. En *zazen*, nuestro cuerpo y mente son como el vasto cielo, receptivos al cambio. Mantenemos nuestra postura erguida y dejamos pasar cualquier tipo de pensamiento. No identificamos ninguna de las nubes como “yo-mismo”. Entendemos que ninguna nube se queda para siempre, y confiamos en que más allá de las nubes siempre hay un cielo azul y un sol resplandeciente. Pero necesitamos vivir bajo las nubes. Necesitamos experimentar los diferentes climas. Tratamos de vivir sin estar abrumados por ninguna condición en particular. Esto es lo que aprendemos de *zazen*. (Okumura, 2017, p. 21)

#### h) Compromiso, disciplina, práctica sistemática

Volviendo al proceso de doma del buey, la quinta etapa hace referencia a la propia *doma* del buey, y el látigo y la cuerda son las dos cualidades imprescindibles ya explicadas. La doma es el “entrenamiento mental”, un proceso caracterizado por el compromiso metódico, regular y sistemático con la práctica meditativa. En otras palabras, espiritualidad es entrenar duro.

Muchos creen que la práctica espiritual tiene que ver con la gracia, o con alguna bendición, o con la magia (las cosas ocurren desde un punto de vista mágico). Pero desde el punto de vista del zen, la práctica espiritual es sobre todo un entrenamiento. Entendemos lo que es el entrenamiento deportivo, los deportistas tienen que trabajar duro, pero cuando pensamos en lo espiritual no lo asociamos en general con el concepto de entrenamiento. Pero el proceso de despertar requiere entrenamiento. (V3)

La etapa de la doma supone que, a fuerza de cuerda y látigo, la bestia se vuelve suave y dócil, y llega el momento en que no existe necesidad de atarlo para que a uno le siga a todas partes. Aquello que inicialmente se manifestaba “en un estado asilvestrado, anárquico, compulsivo, inconsciente” (V5), se vuelve apacible y transparente. El fruto del entrenamiento es “una mente suave, una mente flexible, una mente en paz” (V3).

Para llegar a dicho puerto, el compromiso serio y disciplinado con la práctica meditativa lo es prácticamente todo, y ello exige de decisión, arrojo, voluntad. Características que no se ajustan con la tendencia tan habitual en la sociedad a la dispersión, y con la dinámica tan extendida de ir picoteando en distintas propuestas introspectivas, terapéuticas, espirituales o de otro tipo, para finalmente no profundizar en ninguna de ellas. Si, como suele decirse, todos los caminos espirituales o religiosos llevan a la misma cima, hay muchas personas que dan “la vuelta a la

montaña, pero no suben hasta la cima, porque para subir a la cima, sea cual sea el camino que se elija, hay que seguirlo hasta el final” (V4). Nuestras sociedades, en cambio, se distinguen por la actitud de no compromiso, o de débiles compromisos que no cuajan en verdaderas transformaciones.

El problema es la mente que no se compromete con nada, la mente que quiere solo el aspecto dulce y agradable de la práctica y de las cosas. Uno dice: es que la gente del zen son muy disciplinada y rígida, en el yoga son más flexibles, se mueven..., me voy al yoga que es más *cool*. Uno empieza a saborear los aspectos dulces del yoga, y entonces piensa, pero es que los del zen tienen más disciplina para meditar. Como las abejas, siempre se quiere el polen de cada cosa, y cuando uno salta de una cosa a otra, conoce muchas cosas pero no tiene un conocimiento profundo de ninguna (V4).

En efecto, en la modernidad tardía, el marcador cultural fundamental es la libertad de elección, y parece un imperativo para el individuo agotar todas las posibilidades, en un contexto de múltiples experiencias posibles en los distintos ámbitos de la vida (viajes, relaciones, actividades, propuestas de crecimiento personal, etc.). Hay que aprovecharlo todo y deprisa. Quien realiza una elección sólida, pierde las posibilidades no elegidas, que se presumen que son incontables. Una elección “hasta el final” requiere realizar un intolerable duelo por todo aquello que uno pierde. Por ello, no conviene centrarse en exclusiva en una determinada actividad, experiencia, vínculo, proyecto de vida, etc. Sucede otro tanto en el amplio mercado de la vida interior, repleto de psicoterapias varias, *coaches* que mezclan la visión psicoterapéutica con la empresarial, y diversas espiritualidades a elección. De ahí se derivan compromisos situacionales, y lazos tan frágiles como efímeros. Nos parece muy pertinente la advertencia de Sawaki, considerado uno de los más grandes maestros de la historia moderna del zen japonés: “Esto es importante: si buscas la verdad, basta con llegar al fondo de una cosa; todo lo demás está de sobra” (Sawaki, 2012, p. 174).

La práctica meditativa, el *zazen*, es un “fruto áspero y amargo” (R3), y cualquiera puede encontrar en el mercado de la introspección y de la espiritualidad propuestas más cómodas, agradables, placenteras, en un contexto, además, en el que imperan las gratificaciones inmediatas y los remedios rápidos. En efecto, si es verdad, como suele decirse, que existen dos tipos de espiritualidad, por un lado las vías ascéticas (escarpadas, exigentes y rudas) y por otro las vías del corazón (más ligadas al amor, la devoción y el abandono), parece claro que la sequedad del zen encaja mejor en las primeras. Eso sí, con la recomendación de no olvidar la vía media, es decir, no caer en la autoexigencia neurótica perfeccionista y evitar la autoindulgencia (C).

Sawaki revela que “como no hay ahí ninguna golosina que encontrar, la gente enseguida lo deja” (Sawaki, 2012, p. 156). Por ello, especialmente en el caso de una fruta áspera y amarga, la determinación en la búsqueda y en el entrenamiento es una cualidad fundamental para el practicante, y las enseñanzas son solo palancas para la práctica real, porque si “uno no tiene la determinación de llevarlas a la práctica, de convertirlas en algo real, de encarnarlas, eso [las enseñanzas, las lecturas...] no sirve absolutamente de nada, es una distracción más, es una

estimulación más, es una masturbación espiritual más” (V3). Advierte Sawaki: “Tu práctica de *shikantaza* [sólo sentarse] no debe ser superficial. Has de llegar hasta el final, darlo todo. “Simplemente sentarse” no significa esperar sentado. Toda tu vida ha de depender de que tu práctica siga el rumbo correcto” (Sawaki, 2012, p. 162).

El esfuerzo y el entrenamiento metódico y constante forman los cimientos del edificio meditativo; siempre teniendo muy presente que el esfuerzo nunca debe expresar violencia. Los frutos vienen precedidos de una vigorosa implicación y un infatigable compromiso con la práctica:

El entrenamiento es algo que a mucha gente no le gusta. Es como decir, ¿vosotros qué preferís, trabajar cada día o que os toque el gordo de Navidad? El gordo. Pero qué curioso que a la mayoría a los que les ha tocado un premio así a los pocos años ya lo han perdido todo, y la mayor parte de ellos —hay estudios—, más del 80% dicen que su vida fue mucho más infeliz a partir del premio. Y sin embargo, es un ideal, y cada Navidad nos transmiten por la televisión la gente descorchando el champán porque les ha tocado... La cantidad de juegos de azar que existen... Hay una tendencia en nosotros a querer tener los frutos gratuitamente, sin ningún esfuerzo. Y con la práctica espiritual hacemos exactamente lo mismo, a ver si nos aparece el buda. Ya, ¿pero qué haces cada día? ¿Cuál es tu entrenamiento? ¿Cuál es tu práctica? Usar la cuerda para atar la mente, usar el látigo no es agradable, no gusta, pero solo cuando gracias a que se usa el látigo y la cuerda, la práctica sistemática de la concentración y de la observación, uno puede domar al buey. Y cuando la mente se ha vuelto dúctil, flexible, suave y mora en paz, entonces ya puedes tirar la cuerda y el látigo porque el buey, la mente, te sigue a todas partes.

Pero, ¿cómo conseguir el compromiso duradero, el ejercicio metódico, la implicación enérgica, el adiestramiento sistemático en la práctica meditativa? Los antiguos, en las sociedades rurales y tradicionales y en un medio sociocultural de sólida normatividad, probablemente fundamentarían la auto disciplina en una autoridad externa, o en normas externas fuertemente interiorizadas, ya fuera a través de la complicidad inquebrantable con un maestro, con una tradición religiosa, con una obligación sociofamiliar, etc. Las sociedades tradicionales han sido, en su conjunto, sociedades de alta cohesión moral, de socializaciones férreas y de identidades adscriptivas (no electiva; por ejemplo, oficios que pasan de padres a hijos); es decir, son sociedades en las que la norma dada por el grupo condiciona en altísimo grado las trayectorias vitales de los sujetos. Como corresponde a las sociedades tradicionales, el comportamiento disciplinado del sujeto meditador pre-moderno vendría condicionado por una mayor dosis de regulación heterónoma, a partir de investir a alguien (maestro, familia) o algo (sistema de creencias) como fuente de autoridad. En cambio, en una sociedad posmoderna sin grandes relatos ni fuentes investidas de autoridad inquebrantable, el sostenimiento del comportamiento disciplinado depende (en mucha mayor medida) de activar resortes internos. Volvemos a la idea de que la práctica meditativa no solo incrementa la capacidad autorregulativa, sino que también la presupone. Dokushô, ante la pregunta de qué hacer para ser más constante en la práctica meditativa, contesta apelando a la motivación interna:

Imagínate que hay un fuego prendido en tu cabellera, ¿qué harías en ese momento? ¿Te plantearías: “es que ahora no tengo tiempo de apagarlo..., es que he quedado..., es que mi hijo..., es que salgo tarde de trabajar”? No. Un fuego prendido en el cabello es algo que [impacta de forma contundente el canto de la mano derecha en la palma de la mano izquierda, con el rictus serio] nos impele a actuar inmediatamente sin pensar. Es como aquel que fue a buscar a un maestro y le dijeron que había un maestro oculto, que pasaba desapercibido trabajando como barquero en un río, ayudando a la gente a pasar de una orilla a otra en una balsa. Este joven se subió a la balsa y durante toda la travesía estuvo observando al barquero, que permanecía absorto en su trabajo, viendo a ver si realmente era un maestro o no. Y cuando llegó a la conclusión de que sí, de que se le notaba, fue y le dijo: “Maestro, ¿enséñame la vía!” El barquero lo miró y con el remo le hizo ¡pla!, le dio un golpe y lo tiró al río. El otro se cayó y cuando intentaba salir el maestro le hundía con el remo [Dokushô hace gestos dramáticos de quien quiere salir del agua y no puede]. Intentaba salir y el maestro le hundía más con el remo. Y cuando ya estaba a punto de la asfixia, entonces el maestro lo cogió, lo sacó y lo primero que hizo el joven fue [Dokushô respira profundamente echando el cuerpo hacia atrás y después comienza a toser fuertemente, imitando el pasaje de una persona que recupera el aire después de haber estado a punto de ahogarse], tomar aire. Y el maestro le dijo: “Cuando necesites la vía de la misma manera que has necesitado el aire, ven a verme, mientras tanto no me hagas perder el tiempo”. O sea, ¡qué es lo que tú necesitas, corazón bendito! ¿Qué necesitas ver para sentarte en meditación? Qué estímulos... Tú mismo, tú misma debes encontrar tu propia fuente de motivación. Porque lo que te diga yo, cualquier maestro, los libros, no te va a servir. Te puede servir una semana o dos, pero lo que te va a hacer sentarte inmóvil en meditación solo puede surgir de tu interior. Eso sí, soy capaz de hacer una profecía: te sentarás, por fin, cuando estés cansado [risas del público y también de Dokushô]. Cuando estés cansada de ir y de venir, de subir y de bajar, de volver y regresar, dirás, “me siento y ¡de aquí no me muevo ya!, ¡aquí me las van a dar todas!, ¡ya vale!”. Uno se sienta, por fin, cuando está cansado. (V5)

La dificultad de sostener cualquier compromiso en sociedades tan líquidas como las actuales estriba precisamente en que el sujeto debe sostenerse desde dentro de sí mismo en un grado mucho más alto, puesto que la situación histórica viene caracterizada por resortes externos más débiles, frágiles o simplemente inexistentes. Para cualquiera que haya frecuentado los círculos meditativos en las sociedades occidentales, es evidente el alto grado de abandono, es manifiesta la práctica puntual y esporádica, o las dificultades para un compromiso estable con el grupo de meditación. Todo ello pudiera hacer pensar en individuos indisciplinados con poca capacidad autorregulativa, pero para entender dicho fenómeno habría que considerar el hecho fundamental de que son las condiciones estructurales de las sociedades contemporáneas, caracterizadas por un fuerte debilitamiento de los resortes externos del comportamiento humano y por la ampliación del margen de elección, las que hacen difícil sostener en el tiempo cualquier curso de acción o compromiso duradero, sea éste en forma de partido político, pareja afectiva,



orientación laboral, o cualquier otro ámbito de la vida (mucho más difícil en un terreno como el psicológico-espiritual, plagado de ofertas varias y promesas de todo tipo).

Además, están las complejidades propias de las tradiciones. Las enseñanzas zen, por ejemplo, hacen lidiar a quien las escucha y secunda con un aspecto paradójico: se aspira a la liberación del sufrimiento, pero al mismo tiempo debe uno sentarse sin esperar nada. Es decir, la esperanza de liberación, de transformación profunda, debe conjugarse con una actitud profunda de renuncia a cualquier objetivo. El galimatías no es tal, pero su práctica no resulta tan fácil.

No hay contradicción. Primero tenemos que reconocer todos que obviamente todo lo que hacemos lo hacemos con la esperanza de que nos haga sentir mejor, porque si no nos estamos equivocando, y lo que nos lleva a la meditación no es sentarnos sin buscar nada a cambio. Lo que nos lleva a la meditación es la intuición de que eso nos va a aportar una forma de sentirnos, de estar, un conocimiento que en definitiva nos va a hacer mejores personas, más felices y más despiertos. Ahora bien, este es el fondo. Cuando uno se sienta en meditación no debe hacerlo, en ese instante, pensando en todo el resultado y el beneficio que va a sacar de eso. En ese instante ya no, porque entonces es contraproducente. No genera el mismo resultado y el mismo beneficio. (...) Los seres humanos estamos dotados de intención. Vale, yo quiero ir a Navarra. Te montas en el coche, pones la dirección o miras qué carretera tienes que coger y allá que vas... Y ya no vuelves a pensar que tienes que ir o que estás yendo a Navarra. No estás pensando en cada instante del viaje “yo voy a Navarra, yo voy a Navarra, yo voy a Navarra”. Eso no lo hace nadie. De la misma forma uno dice, “¿yo por qué voy a un centro zen, o me siento en casa para meditar?, porque me hace sentir bien, profundamente, aunque me duela”, porque este sentirse bien no significa un sentirse bien hedonista, es un sentirse bien profundo que puede implicar incluso el malestar físico. Pero uno no se sienta y no se pone a decir todo el tiempo “esto lo hago para sentirme mejor, esto lo hago para sentirme mejor, esto lo hago porque me voy a sentir genial, qué bien me voy a sentir cuando termine...” Eso no tiene sentido, porque si se hace así no funciona, paradójicamente no funciona. Lo que funciona es entrar en un estado de no esperar nada a cambio, no esperar un resultado, porque eso es lo que realmente tiene resultado. Esto lo decía de alguna forma Picasso cuando expresaba que cada vez le interesaba menos el resultado final del proceso creativo de la obra, que él cuando sentía el proceso creativo, cuando sentía la necesidad de la creación, cuando cogía sus pinceles y se ponía a trabajar, cada instante, cada movimiento, cada trazo, cada inspiración en ese instante era el principio y el final, era la totalidad, era la plenitud. Y todo eso, todos esos instantes tenían como resultado una obra, que después los críticos podían decir que era sublime, que valía 100 millones o 150, o que era una obra maestra, o que era fallida, pero la experiencia creadora era para Picasso lo que le apasionaba de su trabajo. (...) Igual sucede con el *zazen*, con la meditación. (V6)

Será una de las frases más repetidas de los maestros zen: no hay nada que obtener de la meditación. Se trata de una de las grandes intuiciones de la tradición Mahayana (el Gran Vehículo), el cual representa un movimiento de reforma que apareció en la India a comienzos de la era cristiana. Más adelante, dentro de la historia del budismo será la tradición zen la que insistirá a través de la práctica en que el espíritu no debe ser empañado por ninguna intención. Para esta tradición, “cuanto más intenta liberarse el adepto, más se encadena” (Rommelùère, 2018, p. 14). Señala Dokushô que, si se piensa en una recompensa posterior, se pierde el momento presente, y si se pierde el momento presente, no habrá recompensa posterior (C).

Es así que la búsqueda de algo como el nirvana o cualquier otro estado de perfección —que podría representar una poderosa palanca para el compromiso—, sitúa al sujeto en la falta, y esa actitud, en última instancia, sostiene la sed. Así no puede curarse la adicción. La carencia no puede constituir la fuerza que nos ponga en camino, señala Rommelùère. Solo sentarse, sin buscar nada. Simplemente para descubrir que se emprendió un camino que no conduce a nada. El sujeto que se adentra en la senda meditativa inspirada en el zen, debe lidiar con tal aspereza.

La referencia de Dokushô a la experiencia creadora de Picasso como modelo inspirador de lo que debiera ser la buena actitud meditativa, nos remite al estado de *Flow*, elaborado por Mihály Csíkszentmihályi (1996), uno de los referentes de la psicología positiva. Quizás aquí podría encontrar el sujeto cierta “compensación”. Hace alusión a un estado emocional positivo, de fusión o absorción en una tarea, de concentración absoluta en una determinada actividad, y de ello se extrae un gran placer y disfrute. La actividad resulta intrínsecamente gratificante y no se tiene noción del esfuerzo que representa. La atención está centrada en el proceso, no en el resultado. Tal experiencia, en principio, está al alcance de cualquier persona, pero para ello se requiere de un buen equilibrio entre las capacidades de quien realiza la actividad y los retos que la actividad presenta.

En relación con dicho equilibrio, las enseñanzas de Dokushô advierten de que la práctica meditativa no es aconsejable para todo el mundo. Uno de los grandes impedimentos es la enfermedad mental, o en términos más generales, la inexistencia de un yo lo suficientemente formado y establecido. En ese sentido, la meditación no se comprende como un sustituto de la terapia, y no en pocas ocasiones, Dokushô afirma que la colaboración entre ambas la vía más fructífera para los sujetos sufrientes:

...la terapia es importante, y en muchos casos imprescindible, y en muchos casos la única salida. Antes de la práctica meditativa. Es necesario el apoyo de la psicoterapia, y puede que incluso con psicoterapia muchas personas no puedan seguir adelante con todo lo que estamos diciendo. Y no pasa nada, es así, cada uno estamos sujetos a nuestros límites. No creo que, por ejemplo, los retiros zen sean para todo el mundo, no todo el mundo puede integrar y desarrollarse en este medio. Para trascender el ego, que finalmente ese es el despertar, en primer lugar es necesario tener un ego más o menos sano y equilibrado, y si no es así, la desestructuración interna es tal que no va a permitir esta experiencia de trascendencia, de expansión de la conciencia. Y en el caso de que se produzca fortuitamente esa experiencia de expansión, es como una amenaza terrible y un

peligro para las estructuras psicológicas y emocionales que no están bien, sólidamente integradas. Es como pretender con una avioneta subir a 10 km, como suben los Boing 747. No es que los Boing sean mejores, sino que están fabricados con solidez y consistencia como para soportar las temperaturas y presiones en esas alturas. (V3)

Tampoco la meditación es la respuesta para todo, como si de una varita mágica se tratara para el conjunto de los males de este mundo y para el conjunto de las expresiones del sufrimiento humano: “Si por ejemplo alguien pasa hambre a tu lado, dale de comer, no le digas que medite. (...) Si alguien necesita un techo y podemos proveerle de techo, la manera de ayudarle es esa” (V6).

De manera similar, el aislamiento o la reclusión en un monasterio con el objeto de descubrir el *samadhi* de la vacuidad, solo es una de las opciones. Una opción muy distinta es integrar la práctica meditativa en el trajín del mundo particular en el que estamos insertos, en la agitación de la vida cotidiana, en el trasiego de la vida hiper-moderna y sus servidumbres.

Quando uno vive en ciudad, cada vez que se sienta en meditación está entrando en su interioridad, está trabajando con su mente, está trabajando el descubrimiento, la captura, la doma del buey. Uno está aislado en el salón de su propia casa, antes de que lleguen los niños del cole. Entra en meditación, pero después sale y recibe a los niños y hay que prepararles la merienda, la cena..., y ya estás volviendo a la plaza del mercado, al mundo ahí mismo. Cada día, cada vez que te sientes en meditación [chasquea los dedos elevando la mano, y se hace un silencio]..., sueltas todo, abandonas el mundo, te abandonas en ti, entras en la nada. Pero después, hay algo más que nada, te levantas, coges tu cuenco, te haces la comida, comes, y después friegas tu cuenco. La vida cotidiana... (V5)

La capacidad de integrar la actitud meditativa en la vida cotidiana, eso sí, depende de si la persona se ha arraigado en el verdadero laboratorio que es la meditación sentada: “No es posible integrar la práctica a la vida cotidiana si antes no nos enraizamos en el *zazen*” (R3). El *zazen* es la puerta de acceso principal. Para el cultivo de la atención plena, la postura sedente es la reina de todas las prácticas, el mejor laboratorio como contexto y postura corporal (C). No hay otra postura con mejor relación entre estabilidad y atención: tumbado, el sujeto logra mayor estabilidad, pero aumenta considerablemente el riesgo de perder la atención y adormecerse (C). El corazón del zen es la práctica sedente, es allí donde se instalan los hábitos mentales que requiere la transformación personal, y todas las demás prácticas tienen sentido y alcanzan su punto álgido en la medida en que se da la práctica sedente (C). Al mismo tiempo, se considera que la meditación sedente es menos eficaz cuando no se sostiene en el compromiso meditativo desplegado en la vida cotidiana (C).

Con todo, la vida cotidiana fácilmente puede desequilibrar al sujeto, dificultando no ya la inserción correcta de la atención plena en la vida cotidiana, sino también la posibilidad de encontrar media hora diaria para la práctica sedente. No son pocas ni endebles las servidumbres, cargas e incluso abusos que impone la vida ordinaria, y es más bien fácil que el sujeto se pierda, que imponga la identificación y que el sujeto sea raptado por los impulsos internos, incluso que

se sienta absorbido por dinámicas que no quisiera legitimar con su participación. Es comprensible, pero las enseñanzas zen no concuerdan con aceptar una suerte de determinismo ambiental que reduciría al sujeto a poco más que víctima de circunstancias insuperables. El sujeto no se inserta en la realidad como un barco a la deriva, sino como alguien que co-participa en su rumbo vital. La meditación capacita para reducir el grado en el que el sujeto es hetero-dirigido y co-participa desde la ignorancia. Por ello, ante las dificultades para incluir y extender la actitud meditativa en la vida ordinaria, la respuesta del sujeto debiera ser redoblar sus esfuerzos meditativos con el objeto de aumentar su capacidad autodeterminativa (se trata de la lógica en espiral, que requiere de capacidad autorregulativa con el fin de aumentar dicha capacidad):

... quiere decir que necesitas más entrenamiento, más práctica, más interiorización, más penetración. Cultivar cualidades como la ecuanimidad, la compasión, la estabilidad emocional, el desapego y la libertad interior respecto a lo que sucede. Más conocimiento de en qué medida tu mente está interactuando con lo que estás viviendo, lo está co-creando... Claro. Es como todo, en la vida vamos ensayando, vamos experimentando. Incluso cuando hacemos de comer, encontrarle el punto al gazpacho no es fácil, un poquito de vinagre y uno dice, “todavía le falta un poco más, un poco más de sal, ¡ay! me he pasado con el pepino...” Uno medita, uno está ahí y dice, “qué bien me ha ido hoy”, y uno se levanta, vuelve a la vida y puah!! [agita los brazos y eleva los ojos], y enseguida uno se encuentra con algo que te rompe por completo, te hace perder los papeles. A este gazpacho le falta un poquito de aceite todavía. Le falta cultivar ciertos aspectos. Y después uno prueba otra vez y ve cómo va. Así es como se va aprendiendo. (V5)

Dirá Dokushô que “el zen es la vía del campesino” (R3), en contraposición con la del especulador financiero. Especulador y campesino, dos prototipos en contraposición: lo ostentoso, frente a lo humilde; la inmediatez, frente al esfuerzo laborioso y continuado; el modelo basado en amasar fortuna de manera veloz y sin apoyo en la materialidad del mundo, frente al cultivo paciente, la dedicación metódica y el respeto a la materialidad firme del cuerpo y de los ciclos naturales. La práctica meditativa tiene más que ver con arar la tierra, poner la semilla, quitar las malas hierbas, cuidar de lo que brota. Armoniza con la idea ya expuesta de la siembra paciente: a base de sembrar pensamientos se recogen acciones, con acciones hábitos, con hábitos un carácter, y con el carácter un destino. Es decir, “no hay una varita mágica, la cosecha requiere de trabajo y dedicación continua..., es el espíritu del trabajador paciente y continuo” (R3).

La figura del campesino también armoniza con otra idea importante (C): el sujeto no lo puede hacer todo, no es omnipotente, y con el mindfulness no va a arreglarlo todo al modo del *self-made man*. El sujeto puede sembrar y cuidar de que la planta crezca en las mejores condiciones posibles, pero todo ello no depende de él, no depende de él que la semilla se convierta en planta, sino de la naturaleza, y el campesino trabaja codo con codo con ella. La práctica meditativa también es una forma de dejar que la naturaleza del sujeto trabaje: hay una sabiduría innata,

hay una tendencia innata hacia la homeostasis, el equilibrio, lo único que hace el sujeto es hacer que eso se active. Debe confiar en ello.

Es por ello que si la agricultura fue una gran epopeya de la humanidad y sigue siendo la base de la vida, también en lo que respecta al mundo interno “debemos convertirnos en campesinos” (R3), observando minuciosa y pacientemente, estableciendo causas y efectos, con la actitud avezada del campesino que sabe que si no cuida no recoge. La práctica perseverante y continuada es la única clave, probablemente más necesaria y más difícil que nunca en un tiempo y una cultura de gratificaciones inmediatas en el menor tiempo posible. “No es solo una burbuja financiera, también es cognitiva, y hay que pinchar también nuestras ilusiones, nuestras falsas percepciones” (R3).

i) Templanza emocional, contención conductual

El tratamiento que el MBTB ofrece a los estados emocionales es un ámbito clave para entender el efecto de la práctica meditativa en el sujeto contemporáneo desde el punto de vista de la autorregulación<sup>102</sup>.

Comencemos aclarando algunos conceptos clave en el MBTB. Para empezar, se establece el hecho de que las emociones poseen una base sensorial, es decir, normalmente proceden de las sensaciones: las sensaciones agradables, desagradables y neutras generan respectivamente reacciones emocionales de atracción, rechazo o indiferencia.

Asimismo, en el circuito emocional pueden distinguirse varios elementos:

- el *estímulo* que provoca la emoción (normalmente un estímulo sensorial, aunque no solo);
- la emoción es también una *experiencia subjetiva* (una sensación determinada deja una huella en la mente-conciencia);
- es una *respuesta fisiológica* involuntaria (sudoración de las manos, palpitaciones aceleradas, un nudo en el estómago, etc.);
- y, por último, es una *respuesta conductual* (la emoción, del latín “*emotio*”, es algo que mueve al sujeto hacia algo).

Por otro lado, las emociones pueden manifestarse de forma saludable, ayudándonos a vivir mejor, o de forma disfuncional. Cuando lo hacen de forma funcional o saludable, ayudan al sujeto a vivir más plenamente, procuran bienestar y posibilitan una mayor adaptación. Por ejemplo (Dokushô, 2019, p. 123), la ira permite al sujeto poner límites y responder ante alguna amenaza; la tristeza señala al sujeto que está ante un hecho doloroso y ayuda a valorar lo que

---

<sup>102</sup> Trataremos de forma indistinta las emociones y los sentimientos, aunque no son lo mismo, tampoco en las enseñanzas de Dokushô (C). Las emociones son más intensas, pero más efímeras. Los sentimientos son resultado de las emociones, menos intensos, pero de mayor duración, y además existe una evaluación consciente; es decir, en el sentimiento hay cognición y conciencia. De hecho, una de las grandes funciones de la atención plena es identificar y denominar las emociones, o sea, aplicar la cognición, o dicho de otra manera, “corticalizar” (C). Así, la emoción se convierte en sentimiento.

se tiene, lo que verdaderamente importa; la alegría señala experiencias gozosas y provoca la construcción de lazos; el miedo advierte de peligros y protege al sujeto activando conductas de lucha, huida o alerta (C). No obstante, la manifestación de las emociones puede ser disfuncional, y en ese caso provocan malestar y un comportamiento no adaptado. La tradición Mahayana identifica tres reacciones emocionales generales de tipo insano (Dokushô, 2019, p. 127):

- ignorancia (del que surgen la estupidez, la indiferencia, la necedad, etc.),
- odio (del que surgen la cólera, los celos, el orgullo, el miedo, la aversión, etc.),
- y aidez (del que surgen el deseo insano, el apego, la codicia, la gula, etc.).

Se dice con mucha frecuencia que el deseo, el rechazo y la indiferencia constituyen los tres venenos, pero matizarlo es esencial (C): si se tiene deseo de beber, hay que seguirlo y saciarlo, la vida depende de ello en su extremo. Afirmar que el deseo es en general negativo (veneno), es negar la vida. Los venenos son las emociones disfuncionales (C). Es decir, en muchas ocasiones el problema surge cuando, a causa de determinadas circunstancias normalmente de tipo traumático, una respuesta emocional ha quedado fijada y automatizada en el sujeto, activándose de forma rígida e involuntaria. En estos casos, la manifestación emocional es claramente disfuncional e insana, puesto que no aporta bienestar y calma, no orientan bien las conductas ni facilitan la adaptación al medio, sino todo lo contrario. Podríamos decir que, en tales casos, el sujeto vive sujetado a su particular problemática emocional, no posee una conducción consciente y reflexiva de sí mismo y se mueve al albur de sus movimientos emocionales. La práctica de la atención plena es una especie de programa de alfabetización emocional que favorece la inteligencia emocional, en la medida en que incita al sujeto a atender los estados emocionales que experimenta, identificarlos, nombrarlos, observarlos y, al fin y al cabo, poder así zafarse de su influjo y poder disfuncional.

De hecho, gracias a la práctica de la atención plena se producen mejoras en todos los elementos mencionados del circuito emocional:

- Por un lado, si se aplica la atención plena a los *estímulos*, aumenta la capacidad perceptiva en los distintos campos sensoriales, tanto en términos cuantitativos (se perciben más estímulos sensoriales) como cualitativos (la percepción es más nítida).
- En relación a la *experiencia subjetiva*, aumenta la conciencia sobre las reacciones emocionales que han producido los estímulos (situaciones, personas, etc.) en el mundo interno del sujeto, y por ello, el sujeto puede conocer mejor la relación entre los estímulos y su reacción subjetiva.
- Con respecto a la *reacción fisiológica* que conlleva toda emoción, la práctica de la atención plena familiariza al sujeto con el cuerpo y sus manifestaciones (su sabiduría innata), fortaleciendo también la confianza en la intuición (que muchas veces posee una base fisiológica).
- Finalmente, cuando es aplicada a la *respuesta conductual*, “la atención plena ralentiza y templada las respuestas compulsivas, permitiéndonos parar el balón, tomar

conciencia de la situación real y elegir la respuesta más apropiada a cada circunstancia” (Dokushô, 2019, p. 132).

Detengámonos un momento en la técnica meditativa, para distinguir tres fases en el trabajo con las emociones (C). La práctica meditativa que toma como foco principal las emociones debe comenzar con identificar el estado emocional presente, lo cual no siempre es una tarea sencilla, porque la mayor parte de las veces no hay grandes emociones en la meditación sedente, sino movimientos a un nivel muy sutil. Conviene aplicar la lupa de aumento en los movimientos internos más sutiles, porque en el caso de las emociones, eso tan sutil es la base de las grandes emociones de la vida cotidiana (C) (en todo caso, ante la ausencia de grandes emociones, el sujeto puede centrarse en las sensaciones, porque siempre vienen asociadas con la categorización de agradable, desagradable o neutro, y en consecuencia, inmediatamente hay un movimiento emocional al aferramiento, al rechazo o a la indiferencia). No se trata de buscar la emoción, sino mantenerse a la escucha, porque siempre estamos en el centro de fluctuaciones emocionales. Además, el sujeto puede identificar la emoción como saludable, dañina o neutra. Desde una perspectiva más dinámica, se trata de percibir las emociones en el momento de génesis, antes de que se conviertan en muy intensas y polarizadas.

Después de la identificación, viene el momento de la aceptación de la emoción tal y como es, rendirse a lo que es, sin tomar partido ni a favor ni en contra (pero si surgiera una emoción secundaria por ejemplo de rechazo, también habría que identificarla y aceptarla). Al mismo tiempo, habría que identificar los efectos que la emoción está teniendo en el cuerpo, o cuál es su expresión corporal.

Si la emoción fuera intensa, tanto positiva como negativa, se abriría una tercera fase de metabolización de la emoción para *in-corporarla* a través de la respiración, permitiendo que sea experimentada por el cuerpo. La metabolización es la antítesis del rechazo (lo veremos más adelante con más detalle). Habría una cuarta fase de desporalización, con las emociones más polarizadas y más perturbadoras (un odio muy intenso, por ejemplo).

Si en el proceso meditativo con las emociones el sujeto perdiera la concentración, debiera volver a la respiración, y volver a lidiar con las emociones una vez estabilizada la atención (volver a la respiración es siempre la regla básica ante la distracción, la elucubración o la agitación, como el niño que después de explorar vuelve a la zona maternal segura). Se trataría de hacerlo “una y mil veces” (C).

Mientras que las emociones insanas y disfuncionales producen separatividad y desconexión (del sujeto en relación a sí mismo, a los demás y al mundo), las emociones saludables son integradoras y conectan. De modo que la práctica de la atención plena es también un “camino para transformar los estados desdichados en estados afortunados, esto es, transformar las emociones insanas en saludables” (Dokushô, 2019, p. 133). Es así que fomenta los cuatro grandes estados emocionales saludables:

- la bondad (o amor bondadoso), que consisten en querer el bien de los demás (distinto al amor condicional o interesado);

- la compasión (el deseo de que los demás estén libres del sufrimiento y el impulso a hacer lo posible para ello, distinto a la lástima o conmiseración);
- la alegría (sentirse bien por la felicidad de los demás, distinto a la hipocresía y la falsedad);
- y la ecuanimidad (estado emocional que no distingue entre amigo y enemigo, uno y los demás, cercanos y extraños, distinto a la indiferencia y la parcialidad).

La práctica de la atención plena busca el fomento de dichos estados emocionales positivos, buscando siempre el equilibrio entre ellos, puesto que todos están interrelacionados (Dokushô, 2019, p. 135-138). A modo de ejemplo, la compasión puede ser muy parcial (solo con el intra-grupo), por lo que el amor bondadoso aporta imparcialidad; el amor bondadoso aporta a la ecuanimidad altruismo y fervor, porque la ecuanimidad puede llevar al sujeto a que nada lo disturbe, a una fría indiferencia, y no a una ecuanimidad implicada (la ecuanimidad llevada al extremo podría ser un estado sin movimiento); la alegría y el amor bondadoso constituyen un estado muy gozoso, pero si no se introduce la compasión que indicar el sufrimiento existe, el sujeto puede quedar extasiado en una burbuja de felicidad y alegría; al contrario, la compasión por sí misma puede llevar al sujeto a la frustración, a la impotencia y a un mayor sufrimiento, por todo el sufrimiento que existe, por ello se requiere de la participación de la alegría, evitando así caer en el abismo del dolor, la desesperanza y la preocupación debilitante. La sabiduría participa también: a través de ella el sujeto percibe la verdadera naturaleza de todo, es decir, la vacuidad (inexistencia de sustancia propia). En otras palabras, a través del cultivo de los distintos estados emocionales saludables, en armonía y simetría entre sí, se genera un estado de equilibrio emocional. Los cuatro deben constituir un ecosistema emocional en proporciones armónicas.

En todo este complejo trabajo con las emociones, podemos entrever cómo, gracias a la aplicación de la atención plena, va favoreciéndose un sujeto y una subjetividad eliasiana: una orientación hacia un mayor autocontrol emocional y conductual. Recordemos que, para Elias, el proceso de civilización significa que se refuerza el aparato psíquico para el control de las emociones, los comportamientos y los impulsos. La práctica de la atención plena podría entenderse como un poderoso proceso de aprendizaje del autocontrol, en base a la aplicación sistemática de mecanismos como la detección y observación minuciosa de los estados emocionales, la identificación de dichos estados, la toma de conciencia, la aceptación, la consecuente desactivación de las reacciones compulsivas y el consecuente aumento de la respuesta reflexiva.

No olvidemos que, además, desde la visión eliasiana, un individuo de mayor autocontrol emocional y conductual es también un individuo sujeto a mayores tensiones internas (neurosis), por lo que el trabajo psíquico hacia el equilibrio emocional resulta fundamental. Para Elias, el aumento del autodomínio basado en un aparato de vigilancia interior más sólido, por un lado nos provee de un comportamiento más calculado y previsor, pero por otro provoca un incremento de las patologías del individuo. El proceso de civilización/individualización que nos lleva a una mayor capacidad autorregulativa, nos libra de la esclavitud de las emociones y las pulsiones, lo cual nos da un mayor grado de libertad, pero tiene un precio elevado: se



experimentan mayores cotas de vergüenza, angustia, tensiones internas, desgaste emocional, miedos (internos) y represiones. Es lógico, puesto que conflictos que antes se dirimían fuera en una mayor proporción, ahora se zanja en el interior del propio individuo.

Freud señaló, especialmente en *El malestar en la cultura*, el irreconciliable antagonismo entre las exigencias pulsionales y las restricciones culturales, de manera que la cultura —autoridad externa que se convierte en aparato psíquico interiorizado como superyó— restringe la satisfacción de las pulsiones sexuales y agresivas, convirtiendo una parte del impulso agresivo en culpa. De ahí que la cultura genere insatisfacción, y mientras ésta más se desarrolla, más se incrementa el malestar: “el precio pagado por el progreso de la cultura reside en la pérdida de felicidad por aumento del sentimiento de culpabilidad” (Freud, 1997, p. 136). Elias historizó al sujeto del proceso civilizatorio que propuso Freud, de manera que la estructura psíquica no es la misma a lo largo de la historia: con el aumento del proceso civilizatorio (la complejidad societal), va incrementándose el número de coacciones integradas en el superyó. El sujeto va integrando cada vez más prohibiciones que permiten la progresiva regulación de emociones y conductas (aumenta la contención pulsional, afectiva y conductual).

El aumento de las tensiones internas es especialmente evidente en un contexto social como el contemporáneo, de altísimas exigencias civilizatorias (incremento de las coacciones internas). La construcción identitaria cuenta con menos certidumbres y menos anclajes en el exterior. La construcción biográfica queda, cada vez más, en manos del individuo y sus decisiones, de manera que el fracaso es también una posibilidad que hay que asumir individualmente. Es también un contexto en el que, convertido el neoliberalismo en cultura hegemónica y sentido común, aumentan la responsabilidad individual ante los avatares de la vida. Las contradicciones sistémicas se vuelven insuficiencias individuales (un ejemplo típico es la experiencia de culpabilidad, vergüenza y fracaso ante un fenómeno como el desempleo, a pesar de su carácter estructural y sistémico). A la falta de resortes institucionales a través de los cuales construir la identidad y la seguridad interna, hay que añadir las excesivas expectativas de éxito y las constantes imágenes de perfección que promueve la cultura mediática. Es decir, un clarísimo incremento de la tensión ligada con la idealidad (tensión narcisista). Es obvio que el sujeto que tiende a la idealización tiene mayores probabilidades de fracasar, y la caída se produce desde una mayor altura.

En este punto es especialmente interesante la lectura sobre el sujeto contemporáneo que se realiza desde el psicoanálisis lacaniano (Vucínovich et al., 2011). Es obvio que el lugar del sujeto en la sociedad ya no es el mismo, ya no estamos ante el sujeto freudiano de la religión, el sujeto sometido a la represión de una moral que le exige moderar su goce. El superyó de nuestra actual civilización es radicalmente distinto, su imperativo principal es el goce ilimitado, de consumo, de comunicación, del cuerpo y de la sexualidad, y por supuesto, de la infinitud de objetos que el mercado pone a nuestra disposición. Poco tiene que ver con la prohibición, el deber y la culpa (todos estos términos se refieren a la existencia del Otro). Es el sujeto atravesado por el discurso capitalista, pero también fruto del discurso científico, en el sentido de que también la ciencia parece moverse por un imperativo similar de avanzar, sin límites, sin rumbo. Como consecuencia de la cultura occidental en su versión actual, la clínica moderna debe enfrentarse con desafíos como la adicción, la impulsividad, los trastornos de la

personalidad, los trastornos conductuales en niños y adolescentes, los trastornos de las conductas alimentarias, etc. En todos ellos se vislumbra un goce alocado, irreflexivo, impetuoso, propio de un sujeto comprimido entre el discurso capitalista y el discurso científico.

Ese complejo contexto de individuos sobrecargados, atravesados de autoexigencias —también de autoexigencias de goce—, es el que favorece que la práctica meditativa regular sea especialmente propicia y funcional: “Puede ayudar a que la mente se haga más firme y calma a la hora de soportar las numerosas irritaciones de la vida” (Dokushô, 2019, p. 141). La práctica meditativa tiene el potencial de provocar un mejor ajuste del sujeto a condiciones subjetivas tan duras como las que hemos mencionado, en un doble sentido: por un lado, coadyuva en la fabricación de un sujeto crecientemente autorregulado (el sujeto puede cabalgar sobre sus emociones y no al revés), y por otro, tiene el potencial de aliviar las tensiones de un sujeto tan sobrecargado de demandas civilizatorias.

En efecto, la meditación regular sobre las emociones hace que, una vez estabilizada la mente en meditación, el sujeto pueda identificar cada una de las emociones que surgen, pueda nombrarla, reconocer si es o no saludable, aceptarla en cualquier caso; y una vez realizado todo el proceso, la mayor parte de las emociones se evaporan, se diluyen y desaparecen de la misma forma que han aparecido, siempre que se haya mantenido la actitud de ecuanimidad emocional, es decir, siempre que el sujeto haya evitado caer en la atracción, en el rechazo y en la indiferencia. La práctica de la atención plena limpia y relaja la tensión emocional. “Si dejas quieto un cántaro lleno de agua turbia, la suciedad pronto se depositará en el fondo” (Sawaki, 2012, p. 154).

Este proceder cambia con las emociones intensas. Para éstas el MBTB propone la *metabolización* y la *despolarización*, dos técnicas específicas para que el sujeto no se vea arrollado por la fuerza de la emoción y pueda debilitar su poder perturbador. Ambas técnicas son aplicadas en el caso de emociones incendiarias que toman posesión del individuo y lo perturban en alto grado. La metabolización, por ejemplo, consiste en identificar y localizar la emoción intensa en el cuerpo, para luego hacerse uno con ella: al inspirar, el sujeto acoge la emoción, y al expirar, la suelta, de forma que la energía concentrada fluya por todo el cuerpo y lo inunde (entiéndase bien: si hay dolor o ira, no se trata de expandir el dolor o la ira, sino la energía de dicha emoción, canalizándola para que adopte una forma constructiva). Es así como se diluye su fuerza turbadora. Las emociones más fuertes pueden necesitar días, semanas o meses en ser metabolizadas. Metabolizar es lo contrario de reprimir, permite al sujeto experimentar que esa emoción forma parte de sí mismo, aunque el sujeto no sea esa emoción (C). Tiene relación con des-traumatizar, puesto que los traumas suelen ser emociones no metabolizadas.

La despolarización, por su lado, consistiría en un ejercicio de tres fases (C), por ejemplo en el caso de un odio intenso hacia alguien: primero, se trataría de disolver el apego a uno de los dos polos, así como el rechazo al otro, aplicando la ecuanimidad (“estoy sintiendo esto, pero no tomo partido”); segundo, disolver el error cognitivo que hay en toda polarización (“esa persona no es solo eso”); en la medida en que la emoción se va despolarizando, va liberando una energía que debe ser canalizada, con el objeto de que no se quede fijada, a través del cauce que se

denomina *metta*, proveniente del Theravada y del budismo tántrico (un proceso de transformación emocional que promueve la compasión con todos los seres vivos, el amor bondadoso e incondicional). La energía emocional se dirige así en una dirección saludable, estableciendo nuevos hábitos emocionales y cognitivos a través de la práctica metódica. En el caso del MBTB, se utiliza el *metta* para dirigir la energía emocional hacia los cuatro estados inconmensurables (amor bondadoso o *metta*, compasión, alegría por el bien ajeno y ecuanimidad).

El MBTB incorpora también el trabajo sobre la autocompasión realizado por Kristin Neff (2016), co-creadora del protocolo MSC (Mindful Self-Compassion). La idea es que los cuatro grandes estados emocionales deben ser fomentados, no solo hacia los demás, sino también hacia uno mismo. El fomento de la autocompasión, es decir, de una relación amable con uno mismo y sus insuficiencias, es especialmente necesario en una sociedad que individualiza el conflicto y el fracaso. La frustración y el sentimiento de insuficiencia personal forman parte de la condición humana, pueden ser calificados como de universales humanos con poco margen de error, puesto que *errare humanum est*. Pero la frustración y el sentimiento de insuficiencia son también un hecho social, en la medida en que se convierten en una experiencia potencialmente amplificada y cotidiana en un contexto como el actual. En ese sentido, la práctica regular y sistemática de la atención plena ofrece recursos emocionales para no naufragar emocionalmente en condiciones de altísima demanda civilizatoria.

Las personas autocompasivas reconocen que son imperfectas, que cometen errores, que fallan a veces y que las experiencias difíciles son inevitables en la vida. Por lo cual tienden a ser amables con ellas mismas cuando se enfrentan a experiencias dolorosas, en lugar de enfadarse cuando la vida no está a la altura de los ideales establecidos. Uno no siempre puede llegar a ser o conseguir lo que quiere. Cuando esta realidad es negada o se lucha contra ella, el dolor y el sufrimiento aumentan en forma de estrés, frustración y autocrítica. Cuando esta realidad es aceptada con empatía y amabilidad, uno experimenta una mayor ecuanimidad. (Dokushô, 2019, p. 151)

Con todo, a través del trabajo con las emociones, el individuo limpia de emociones intensas su interior, o rebaja notablemente su poder turbador, por ejemplo en el caso de un odio o resentimiento ciego hacia alguien. De esta forma, mediante un trabajo subjetivo intenso sobre sí mismo, el sujeto se capacita a sí mismo, no solo para rebajar la tensión emocional interna, sino también para liberar de conflictos su experiencia relacional. El espacio relacional se pacifica. La visión de Elias, una visión en la que los microprocesos biográficos están íntimamente ligados a los macroprocesos sociohistóricos, establece que las sociedades se pacifican y complejizan a nivel macro (gracias a la creación de los Estados centralizados y el monopolio de la violencia), y en consecuencia a nivel micro (psicológico) se da el aumento del autocontrol de los comportamientos, los afectos y los impulsos. No obstante, en esta investigación podemos ver que el movimiento puede concebirse como bidireccional: el creciente autocontrol y el incremento del trabajo sobre sí mismo genera a su vez una mayor pacificación de la convivencia, gracias a prácticas como la atención plena que evitan que las

crecientes presiones internas produzcan un desborde emocional o el desgarramiento interno de los sujetos.

Si seguimos la estela de Elias, es obvio que solo puede abrirse a la emoción intensa un sujeto que previamente ya posee una mínima autorregulación reflexiva y un autocontrol flexible que permita el contacto con la intensidad emocional sin por ello verse desbordado. Es decir, un sujeto que puede mantener el autodomínio y no verse arrollado por la turbulencia pulsional o emocional. De hecho, las personas pueden acceder a emociones o pulsiones otrora censuradas porque poseen el suficiente aparato de autocontrol como para no perderse en ellas. Saben que pueden activar determinadas conductas y emociones sin el riesgo de abandonarse a un descontrol emocional y conductual. En contra de lo que dijera Elias, Wouters señaló que la conciencia se torna más permeable a los impulsos y los impulsos son permeados por la conciencia (Wouters, 1998, p. 205). Es exactamente lo que sucede con la aplicación correcta de la atención plena a las emociones.

La ecuanimidad es un concepto clave. La ecuanimidad y su entrenamiento es el poder que permite no identificarse con una determinada emoción, “no tomar partido por ninguno de los dos extremos implicados en la confrontación” (Dokushô, 2019, p. 144). Es el estado emocional en el que no predominan ni la atracción ni la aversión ni la indiferencia (C). No se trata de que la dimensión emocional se retire, puede ser un estado de plena emocionalidad en el que las distintas cargas emocionales (aversión, atracción e indiferencia) están presentes, pero equilibrados (C). Es decir, no es indiferencia. En ningún caso se trata de negar o reprimir la emoción, sino de dejar de investirla con el atributo de verdad absoluta, tomando así distancia de las fijaciones, identificaciones, apegos o rechazos que normalmente experimenta el sujeto. Es, pues, la capacidad de no reaccionar compulsivamente a un estímulo dado. Es autocontención, es autocontrol, es autorregulación.

No se trata solo de mantener la ecuanimidad mental (no investir las emociones identificadas con valoraciones positivas o negativas), sino también la ecuanimidad emocional, es decir, no formar una emoción secundaria frente a la emoción primaria que ha emergido al campo de consciencia (por ejemplo, ante una emoción de ira, no generar un sentimiento de mayor enfado por haber sentido ira) (C). Las emociones primarias no pueden impedirse, forman parte de las tendencias kármicas del sujeto y de sus automatismos, pero sí pueden impedirse las emociones secundarias.

La (relativa) desvinculación con respecto a la corriente emocional, supone una actitud y una conducta más reflexivas, en la medida en que el sujeto no se deja contaminar por la fuerza emocional. La reactividad emocional desciende (C): se transita desde un paisaje emocional de picos (cimas y simas) hacia un paisaje más ondulado, más allanado, en el que se han suavizado o pulido los relieves abruptos. Representa cierta anestesia emocional, en el sentido de que se desactiva la capacidad de la emoción para infectar al sujeto y “moverlo hacia” (hacer mover es el sentido etimológico de la palabra emoción, sacando al sujeto de un estado determinado). En suma, desactivada la carga emocional que lleva a acciones compulsivas e inconscientes, se construye un individuo más autónomo, más emancipado con respecto a las turbulencias de sus

procesos internos, un individuo crecientemente autogobernado, más dueño de sus conductas y emociones, más gestor de sí mismo.

j) Desidentificación de los contenidos mentales

Lo dicho en relación a la ecuanimidad vale también para los pensamientos o la atención focalizada en los contenidos mentales (cuarto soporte de la atención, después del cuerpo-respiración, sensaciones y emociones). En el budismo se entiende por contenido mental todo aquello que aparece en la mente, no sólo la actividad cognitiva: conciencia corporal, sensaciones, respiración, emociones y, además, los constructos mentales en sí mismos. Por tanto, la expresión “formaciones mentales” o “contenidos mentales” en principio integra todo lo que aparece en el campo de experiencia, todo aquello que se construye en la mente por la propia mente, pero por simplificar, en el MBTB solo se consideran las cogniciones en este último soporte de la atención. Las cogniciones pueden adoptar formas muy diversas: percepciones, imágenes, signos, símbolos, ideas, conceptos, análisis, juicios, recuerdos, proyecciones, interpretaciones, etc.

Ya se ha señalado que el estado de atención plena no consiste en dejar la mente en blanco, sino en dejar fluir la actividad mental observándola desde una actitud correcta, al igual que en el psicoanálisis se habla de asociación libre (C). El punto crucial es lo ya señalado anteriormente: darse cuenta de que la actividad mental (pensamientos) no es sino una representación de la realidad, pero el mapa no es el territorio (C).

La clave reside, pues, en la desidentificación con respecto a las propias representaciones de la realidad: “Esto es solo pensamiento y no la realidad”. Los pensamientos son los dedos que apuntan a la luna, pero no la luna (la verdadera realidad). Como ya hemos señalado, es una cura de desintoxicación, un proceso de destete con respecto a las rumiaciones en forma de incansables diálogos internos. Por esa vía el sujeto puede “relativizar la narración que nos contamos y la adicción a nuestros pensamientos” (Dokushô, 2019, p. 161). El sujeto puede cambiar el discurso mental, los contenidos, y en última instancia, liberarse de dicho discurso (C). Porque, en realidad, “más que sujetos pensantes somos sujetos pensados, atrapados en la red del pensamiento” (Dokushô, 2019, p. 164). Una esclavitud que procede no tanto del exterior como del interior del sujeto y sus tendencias mentales.

En efecto, la mayor parte de los pensamientos se producen de manera involuntaria, automática y repetitiva. Visto así, decir “yo pienso” es poner volición donde realmente no la hay (en la mayor parte de las ocasiones). Si se nos permite la comparación, sería algo similar a decir “yo palpito”, cuando realmente el hecho de palpar ocurre, tal como ocurre el pensamiento.

Habrán resistencias muy fuertes, claro está, tanto cognitivas como emocionales (C). El ego es toda una estructura y un sistema que reacciona ante lo que experimenta como un ataque frontal. “Es como un sistema político que se niega a morir, aunque sea disfuncional y no responda a las necesidades de la gente” (C). El sujeto se niega a albergar la sensación de no existir y, ante la calma de la actividad mental, el aburrimiento o tedio es uno de los mecanismos de defensa más recurrentes, ya lo hemos dicho. El aburrimiento es el síndrome de abstinencia ante la desintoxicación, y por ello, signo de salud mental (C). Por otro lado, ante los vacíos de

pensamiento y la ausencia de auto-conciencia (instantes sin yo), el sujeto puede también responder reforzando la auto-representación del yo a través de la meditación, cuando el sujeto se dice a sí mismo (ante la angustia existencial y el pavor de no existir): “No, estoy meditando”, luego existo (C).

En el ejercicio meditativo sobre los contenidos mentales, poco importa qué contenidos mentales emerjan a la conciencia, lo importante es cultivar la actitud mental correcta, en base a cinco prácticas (C): enfoque (dirigir la atención sobre el objeto mental), concentración (mantener el enfoque sin interferencias); observación (examinar intencionalmente lo que ha emergido, identificando y etiquetando: “esto es un recuerdo, esto es un juicio...”); ecuanimidad (sin reaccionar, sin intervenir, sin generar apego ni rechazo, desidentificándose de lo que ha emergido); y libertad interior (dejar pasar, sin aferrarse, sin implicarse, sin luchar: el yo no está implicado en ningún contenido mental y, así, la estabilidad del yo no se perturba).

Pongamos un ejemplo sencillo, ligado a la vida cotidiana (C). Un sujeto que se enfada porque lo han llamado imbécil. El enfado se produce por un evento que ha sido conceptualizado y mentalmente procesado. La razón del enfado es que “imbécil” (una representación mental de otra persona) se opone a la imagen del yo del sujeto. Como no concuerda con su autoimagen, el sujeto se enfada. Es decir, hay una construcción mental que genera y sostiene ese enfado.

Dicho de otro modo, la ira que suscita un insulto, en realidad no lo suscita el insulto, sino la susceptibilidad a la ira del propio sujeto; el insulto es solo el detonante. Dicho todavía más simple: donde hay agravio, suele haber un yo. Se entiende del ejemplo de Dokushô que la práctica de la atención plena hace posible abrir una brecha entre las palabras ofensivas y la reacción emocional y conductual del sujeto ante las mismas, mientras que en el estado de conciencia ordinaria ambos planos están casi plenamente superpuestos. La práctica meditativa muestra que puede habitarse ese espacio vacío que se ha creado gracias a la brecha. Muestra, así, que el sujeto es libre de responder a la vida sin verse atrapado en la red de sus reacciones compulsivas y automáticas.

Otro ejemplo muy típico en la práctica meditativa: el sujeto se enfada consigo mismo por no dar la talla en meditación. Primero, ha habido una representación mental idealizada previa de lo que debe ser la buena práctica. Segundo, ha habido otra representación mental a modo de voz interna que le dice al sujeto “estás fracasando”. En tal caso, hay un conflicto de representaciones mentales que es lo que hay que identificar e indagar. Lo importante es darse cuenta de que son representaciones y no la realidad en sí. Es decir, el sujeto ecuánime es aquel que identifica tales formaciones mentales sin apegarse ni dejarse atrapar por ellas. Se desidentifica con respecto a los modelos cognitivos con los que opera y ve la realidad.

A través de la práctica de enfocar, identificar y observar de manera ecuánime, los contenidos mentales se van disolviendo, y el sujeto gana en libertad interior. Si en la percepción ordinaria el yo se apropia de los contenidos mentales (“yo soy esto”), la desidentificación es sobre todo desapropiación del cuerpo y de la mente, es decir, soltar (“este cuerpo y esta mente no soy yo”). La libertad interior que se produce a través de la desidentificación o desapropiación se traduce en la experiencia de “esto me está pasando, pero yo no soy eso”, de modo que el Ser (verdadero

yo, no el ego) se libera de la adherencia a los pensamientos. Uno podría perfectamente llegar a decir “mi mente está estresada y yo estoy en paz” (C).

Lo que produce la vinculación o unión del observador con el contenido mental es el apego o el rechazo. Así se produce la identificación. Uno se define por lo que ama y por lo que rechaza, ambos producen la identidad. La mente produce imágenes con las que el sujeto se identifica, de modo que el yo es un “enjambre de identificaciones” (C). Si al sujeto le gustan las imágenes, surge el apego; si no le gustan, surge el rechazo. Cuando observamos ese apego o rechazo con ecuanimidad, la identificación se diluye como un azucarillo en el agua, de modo que la observación ecuánime es la que lleva a la desidentificación. Es decir, cuando el sujeto experimenta —no de forma intelectual, sino penetrando en la experiencia real— que esas imágenes forman parte de sí mismo pero que él o ella no es eso, se produce la liberación. Si la narración mental no es sinónimo de la realidad, si la construcción mental que el sujeto construye sobre lo que está experimentando no es sinónimo de lo que realmente está experimentando, se abre un vía enormemente fructífera para desligarse de todos aquellos pensamientos que tensionan, debilitan o perturban al sujeto.

El cuestionamiento de la propia forma de mirar e interpretar la realidad, del relato subjetivo construido, tiene también efectos importantes más allá de los pequeños avatares de la vida cotidiana (como que a uno le llamen imbécil o que se sienta mal por pensar que no ha tenido una buena meditación). Por ejemplo, es un importante paso para incrementar el bienestar psicológico en aquellos que padecen ansiedad o depresión, puesto que ambos malestares se caracterizan por pautas cognitivas rígidas. Las personas establecen las bases para dejar de pensar en negativo, o mejor dicho, para dejar de *ser pensadas* por pensamientos que perturban la existencia, para dejar de ser esclavas de pautas cognitivo-emocionales obsesivas que raptan al sujeto y lo zarandean a su antojo.

La atención plena es un estado determinado de la mente humana, en el que el sujeto está receptivo y observa sin prejuicios sus procesos internos (en forma de sensaciones, emociones o pensamientos), sin intentar suprimirlos o reprimirlos. Es así que la atención plena “nos permite no sobre-identificarnos con nuestros pensamientos y sentimientos negativos, de forma que no nos dejamos atrapar ni arrastrar por ellos” (Dokushô, 2019, p. 153). La toma de distancia en forma de desidentificación o desapego con respecto a los procesos internos, permite un sujeto más autónomo, reflexivo, autocontrolado, un sujeto que responde desde un lugar no reactivo, y también un sujeto más aliviado de tensiones internas. Es un sujeto que se toma en serio a Sawaki: “Por bien que te vaya, piensa que no es más que un estado de ánimo pasajero. Por mal que te vaya, piensa que también esto no es más que un estado de ánimo pasajero. No puedes tomarte todo eso tan en serio” (Sawaki, 2012, p. 123).

El budismo, y el correspondiente método de indagación analítica que es la práctica meditativa, abogan por el desapego con respecto a la experiencia, simplemente observándola con aceptación y sin juzgar nada. Se consigue así algo fundamental para unos psiquismos excesivamente cargados de exigencias interiorizadas convertidas en la segunda piel: no dejar que la vida inconsciente actúe sobre uno mismo en forma de auto exigencias apremiantes, auto sabotajes o cualquier tipo de relación dañina en relación a uno mismo. El hecho de simplemente

observar lo que emerge establece una distancia entre el sujeto que observa y lo observado, de modo que el sujeto no se deja atrapar por las experiencias que emergen y establece así las condiciones para poder detener la producción del *sufrimiento mental autocreado*.

k) A modo de conclusión: de la heterorregulación a la autorregulación

En resumen, el sujeto que practica el cultivo de la atención plena de manera metódica, regular y sistemática, desde la pretensión de extender la actitud meditativa a la vida cotidiana y al conjunto de sus manifestaciones, es un sujeto más consciente y autónomo, que aumenta considerablemente su capacidad de autodominio, autocontrol, autorregulación. En el *Dhammapadha* —texto budista atribuido a Buda Gautama y que representa uno de los más conocidos del Canon Pali— encontramos las siguientes palabras: “Gloria para aquel que se esfuerza, permanece vigilante, es puro en conducta, considerado, auto controlado, recto en su forma de vida y capaz de permanecer en creciente atención. A través del esfuerzo, la diligencia, la disciplina y el autocontrol, que el hombre sabio haga de sí mismo una isla que ninguna inundación pueda sumergir” (Thera, 2006, p. 19-20).

Pero, insistamos una vez más en que no se trata de sentarse a meditar de vez en cuando, ni siquiera de sentarse todos los días mañana y tarde. Junto con ello, el sujeto pone bajo la lupa de su atención la totalidad de su experiencia. Es un escrutinio continuo y total, no ceñido a la meditación sentada, tampoco limitado a determinadas manifestaciones.

La práctica de la atención plena correcta consiste, pues, en aplicar la atención plena a la visión que tenemos de nosotros mismos y de la realidad, a la intención con la que hacemos las cosas, a las palabras que pronunciamos, a la acción corporal concreta, a la forma en que ganamos nuestro sustento, al esfuerzo que ejercemos y a la calidad de la meditación que practicamos. (Dokushô, 2019, p. 72)

Abrazar la existencia supone abrirse aquí y ahora tanto a las experiencias de placer como de dolor. Todo el acontecer en torno al sujeto, así como el devenir del propio sujeto, se convierte en objeto de observación, en el mismo momento en que acontece y deviene. Para aprender a conducirse de esta forma tan meticulosamente consciente se requiere de un metódico y sistemático trabajo subjetivo sobre uno mismo, y para ese trabajo el zen establece múltiples reglas, pautas, normas y rituales que deben ser puntualmente atendidos. Ese es el motivo por el que la práctica del zen, especialmente cuando la práctica se extiende más allá de la meditación sedente, es vista y vivida en ocasiones como rigurosa, severa, excesivamente disciplinada, rígida, estricta, exigente. No obstante, todo ese conglomerado de pautas, normas y procedimientos no constituyen objetivos en sí mismos, sino que se conciben como meros instrumentos o soportes para el entrenamiento de la atención.

Así, tenéis que saber que todo lo que hacemos, incluso las prácticas que os parezcan como más japonesas, o medievales, o antiguas..., no son dogmas religiosos, son soportes de la atención. ¿Por qué hay que entrar en el *dojo* con el pie izquierdo? ¿Por qué esa norma? ¿Por qué no hay libertad? ¿Que cada uno entre con el pie que quiera! ¿No estamos en una democracia? ¿O estamos en un



cuartel? Da igual, da igual que se entre con el izquierdo o con el derecho. (...) Lo que cuenta es ese momento en el que uno va a entrar en la sala de meditación y hace un acto de conciencia: “En este momento estoy entrando en la sala de meditación y entro con el pie izquierdo”, y al recordar eso se mantiene la conciencia despierta. Porque de eso se trata en la sala de meditación, de que la conciencia se mantenga despierta en todo lo que uno hace. Y por eso el comportamiento en la sala de meditación está normativizado, está regulado. Pero no porque esta manera de hacer sea esencialmente superior o mejor a otra manera de hacer. No. Es simplemente porque constituye un soporte de la atención. (V8)

En el contexto de un retiro meditativo, lo que sirve para la sala de meditación, sirve también para el trabajo (*samu*), para las comidas, o para el momento en el que uno vaya al baño. Todas las manifestaciones internas y conductuales que emergen son puestas bajo el foco de la atención. Es la totalidad de la trama diaria la que se pone bajo la lupa de la atención, y todo cuando acontece o se realiza es un motivo para el adiestramiento de la atención: “Todo lo que practicamos, los rituales, la manera de estar, la manera de entrar en el *dojo*, la manera de meditar, en las comidas, en el trabajo..., todo tiene como objetivo el entrenamiento de la atención” (V8). Si la atención es la condición *sine qua non* de la conciencia, su adiestramiento debe convertirse en la columna vertebral, tomando conciencia de todo cuanto acontece en el sujeto, en el momento en el que acontece.

Es así que se establecen las bases para que paulatinamente vaya deshaciéndose la acción atolondrada, automática, irreflexiva, inconsciente, impensada, impetuosa, distraída, precipitada, y en su lugar vaya tomando cuerpo otra forma de auto-conducirse, más consciente, cuidadosa, juiciosa, reflexiva, voluntaria, deliberada. La observación sistemática hace que el sujeto de los automatismos vaya conociendo sus condicionamientos y desactivando así sus arraigadas tendencias involuntarias, de manera que va emergiendo un sujeto transformado por el esfuerzo metódico y sistemático del entrenamiento en la atención plena.

El escrutinio permanente y total da lugar a un sujeto que se sitúa en disposición de navegar mejor las impetuosas aguas del contexto que habita, en la medida en que conoce y domina las vigorosas dinámicas y enérgicos impulsos que lo habitan internamente. Ni es arrastrado por sus impulsos internos ni arrastrado por la realidad externa.

En efecto, el sujeto no solo se deshace de una dirección vital impuesta por fuerzas internas que han arraigado como automatismos, sino que, al mismo tiempo, establece las bases para dejar de ser zarandeado por una realidad externa cuyo dinamismo creciente amenaza seriamente con esclavizarlo —especialmente en tiempos de múltiples dispositivos tecnológicos que fragmentan en mil pedazos la atención—. Es así que la práctica meditativa, tomada como hábito más que como ejercicio puntual, hace emerger un sujeto que construye los cimientos para, por un lado, imponerse a los caprichos de sus automatismos internos y, por otro, dejar de ser sacudido por el contenido y ritmo de su realidad externa.

Volviendo al profesor de psicología Mihaly Csikszentmihalyi (1996), éste indicaba que el psicoanálisis ha sido el último gran intento de liberar a la conciencia del dominio de los impulsos y del control social, después de otros grandes esfuerzos de indagación profunda de la

psique humana, algunos de ellos orientales (los yoguis en la India, el enfoque taoísta en China, o las variedades zen del budismo) y otros occidentales (desde las proclamas aristotélicas hasta las diversas órdenes monásticas, como por ejemplo Ignacio de Loyola con sus ejercicios espirituales). En efecto, el psicoanálisis representa la gran vía moderna occidental hacia la indagación del vasto mundo interior, la introspección y el escrutinio de los abismos. Freud certificó la existencia de un inconsciente que condiciona altamente la existencia humana a través de los dos tiranos que luchan por el control de la mente: el Inconsciente y el Superyó, uno criado de los genes y el otro lacayo de la sociedad, dirá Csikszentmihalyi. Ambos representan el “Otro”, y ante ellos está el Yo “que se ocupa de las necesidades genuinas de la persona relacionadas con su entorno concreto” (Csikszentmihalyi, 1996, p. 41).

No obstante, es evidente que el análisis de las profundidades del alma humana y los intentos por liberarlo no comenzó con Freud, sería incluso un gran error proclamar que con Freud se dio el descubrimiento del inconsciente y de su importancia en el devenir humano. Nos viene a la memoria un fragmento de la serie estadounidense de animación *Los Simpson*, en el que la madre, Marge, descubre internet y sus grandes posibilidades, a lo que su hija Lisa responde: “Estoy orgullosa. Eres como Cristóbal Colón, descubriste algo que millones de personas sabían antes que tú”. Algunos miles de años antes que Freud, lo que después se ha conocido como la tradición budista —sin desmerecer otras tradiciones religiosas, místicas o filosóficas— comenzó a diseccionar las honduras de la existencia humana con una enorme sofisticación psicológica. Dicha tradición ya advirtió de que vivimos en nuestras mentes pero en realidad no las conocemos. Somos sacudidos por las fuertes olas mentales y vamos a la deriva, sin apenas haber aprendido a flotar. Fue Jung quien reconoció la sabiduría que ya existía en los textos antiguos. Cuando, en 1928, el orientalista Richard Wilhelm le pidió que escribiera un comentario psicológico sobre un manuscrito medieval de yoga y alquimia china titulado *El secreto de la flor de oro*, quedó maravillado y años más tarde escribió: “había hallado el equivalente histórico a mi psicología del inconsciente” (Jung, 2012, p. 244). Erich Fromm, por su parte, subrayó que “el zen es el arte de *ver dentro de la naturaleza del propio ser*, es una *camino de la servidumbre a la libertad; libera nuestras energías naturales; impide la locura o la parálisis*; y nos impulsa a expresar nuestra facultad para la *felicidad y el amor*” (Suzuki y Fromm, 2014, p. 125).

Aquello tan psicoanalítico de volver consciente lo inconsciente —sustituir el Id por el Ego, “donde era ello ha de ser yo” —, fortaleciendo así la instancia yoica, haciéndola más independiente del super yo y apropiándose de partes del ello, es un proceso que lleva de la heterorregulación a la autorregulación. Y es, al mismo tiempo, un patrimonio compartido con una tradición mucho más antigua: “... podríamos decir que crecer en conciencia, ser cada vez más consciente, tener una conciencia cada vez más lúcida, es uno de los grandes propósitos de nuestra práctica y que para ello el cultivo de la atención es fundamental porque sin atención no hay conciencia” (V8). El propio Dokushô llega a identificar el estado de ignorancia con la actividad inconsciente, es decir, un estado en el que el yo —la autoimagen o autoconciencia— no es consciente de las fuerzas inconscientes, y la práctica budista es la manera de tomar conciencia del inconsciente (R3). Precisaré que la práctica de la atención plena “es una especie de auto-psicoanálisis existencial profundo, sin analista” (R3) (el maestro jugaría un rol distinto

al del analista, como referencia que va ayudando a través de las enseñanzas, la práctica conjunta, la asistencia más personal, etc.). Sawaki lo expresa nítidamente, advertencia incluida:

*Zazen* significa volverse transparente. En ningún lado te enfrentarás contigo mismo tan implacablemente como en *zazen*. En ti verás ahí lo que preferirías no ver. Y cuanto más puro sea tu *zazen*, más transparente te volverás a ti mismo. Cuanto más transparente te vuelvas, con mayor claridad aparecerán ante tu vista tus facetas más turbias. Practica *zazen* sólo cuando quieras realmente conocerte a ti mismo (Sawaki, 2012, p. 145).

Es importante señalar que, especialmente desde la tradición zen, “esto no es una filosofía”, no es una visión intelectual, es una experiencia; la observación de los pensamientos y condicionamientos que aparecen es “algo que todos experimentamos cuando nos sentamos y nos sentimos en *zazen*” (V8). Esta práctica, llevada a cabo no de forma puntal sino como hábito de vida, conlleva un conocimiento de sí mismo que “hace que nuestra concepción de nosotros mismos y de la realidad se vaya transformando completamente, dando lugar a una mirada y a un ojo mucho más despierto y lúcido” (V8). No obstante, no hay que creer en ello, como si se tratara de un dogma de fe; hay que experimentarlo, anteponiendo así la experiencia personal a cualquier autoridad externa o revelación objetiva<sup>103</sup>. El zen es un conjunto de técnicas psicofísicas que permiten experimentarlo (R1). Mientras que Occidente ha pensado durante dos mil años que al problema de la existencia puede dársele una respuesta a través del pensamiento (con excepción de los místicos), el zen parte de la premisa de que la respuesta última nunca podrá ser mediante una formulación intelectual; es más, la iluminación o el despertar significa la eliminación de todas las elaboraciones de la mente que obstaculizan la verdadera visión (Suzuki y Fromm, 2014).

Es así que no se concibe a la persona como víctima de los instintos o de las fuerzas biológicas, tampoco de los conflictos intra-psíquicos ni de los avatares inter-personales ni de las insondables experiencias de la niñez. O dicho de otro modo, la persona que cultiva correctamente la atención plena, aquella que ha adquirido el compromiso suficiente con la práctica sistemática de la meditación, posee el potencial para, poco a poco, poder superar creativamente la influencia de las fuerzas biológicas, intra-psíquicas, relacionales y sociales. Tampoco se trata de un sujeto que se impone a la realidad externa o interna desde el enfrentamiento o gesto violento, como si se tratara de un acto de supremacía con respecto a la realidad social o un acto de represión con respecto a su naturaleza animal, sino que consigue fluir con ambas, sin verse impelido por ellas.

La intervención que recogemos a continuación capta perfectamente la cualidad que el sujeto meditativo adquiere a través del conocimiento e integración de su naturaleza animal, y que en este trabajo calificamos como capacidad autorregulativa.

Se trata de volver la mente dúctil y flexible. Cuando digo mente digo toda la interioridad, también los impulsos. Por ejemplo, el impulso sexual, que es uno

---

<sup>103</sup> En este punto, no está de más recordar que el zen en sus orígenes fue una insurrección frente al formalismo doctrinal e institucional, los dogmatismos y la autoridad externa del budismo indio.

de los más básicos. Para ser un sabio o un santo, ¿qué habría que hacer? Se pueden domar los impulsos para que no te arrastren a ningún sitio. Si son domados, solo hay que fluir con ellos, no sobreponerse a ellos. El Bodhisattva de la Gran Sabiduría, Manjusri, es la mente despierta. Está sentado sobre una bestia que es un león, que representa nuestra naturaleza animal y, por tanto, nuestros impulsos mayormente inconscientes, como el sexual y otros. (...) ¿La bestia está enfadada, está amargada, está reprimida? ¡Está viva y fuerte! Tiene la cola levantada, símbolo de vitalidad. Esa es la incorporación de nuestra naturaleza animal y biológica en nuestro ser espiritual. En realidad, el bodhisattva es el león también, no es solo el que está encima del león. El león forma parte del bodhisattva. Hay una simbiosis y una armonía y una continuidad. Ahora bien, eso requiere que el león haya sido domado. La bestia, el buey, la naturaleza animal, los impulsos compulsivos, automáticos, que nos determinan desde el inconsciente deben ser iluminados por la luz de la conciencia. Deben ser transformados, deben ser educados, no reprimidos, no cortados de raíz, sino incorporados. Esa es la vía del budismo Mahayana. Es el mismo símbolo que el Centauro, mitad bestia, mitad ser humano. Hay otras maneras de representar esto. Por ejemplo, la Inmaculada Concepción aplastándole la cabeza a una serpiente. O San Jorge matando a un dragón. Se refiere a la misma situación, pero resuelta o concebida de otra manera. Hay que matar al dragón, hay que aplastar a la serpiente. También en la tradición azteca el símbolo de Quetzalcóatl. Es la serpiente emplumada, es la serpiente que vuela, representa lo mismo. La serpiente es un animal terrestre, está en lo más bajo, es símbolo de la vida intuitiva, del inconsciente, de lo más instintivo, de hecho el cerebro más antiguo es el cerebro reptiliano..., ahí donde están las más bajas pasiones, los instintos más fundamentales. Pero en el mito de Quetzalcóatl, a través del proceso de transformación, le salen alas y se convierte en un águila. El águila es la serpiente emplumada, mitad serpiente, mitad águila. Es la fusión de lo inconsciente y lo supraconsciente, de lo animal y de lo espiritual, podríamos decir. (V5)

La mente no está oculta, es el buey/ león sobre el que el individuo está sentado, pero asombrosamente, su existencia y funcionamiento suele ser un gran desconocido. Domar al buey no supone matar las pulsiones que provienen de las profundidades del inconsciente, sino encauzarlas. Aquí es aplicable el concepto psicoanalítico de sublimación. “En el Budismo Mahayana no se trata de cortar con todos los deseos, con todos los impulsos vitales. Se trata de canalizarlos, de volverlos digeribles, consumibles para la vida humana, de manera que el ser humano no sea una marioneta en manos de estas fuerzas descontroladas. Por eso, el sexo no está prohibido, no se considera malo” (Dokushô, 2003, p. 78). El dominio sobre la propia naturaleza animal significa que emerge un sujeto que, no solo no es arrastrado por los impulsos, sino que ha aprendido a vivir con ellos sin desactivarlos o reprimirlos.

La capacidad autorregulativa aumentada también significa perder el miedo a soltar y la compulsión por aferrar, pero tales cualidades no construyen un sujeto neutro al que nada le gusta ni disgusta, por decirlo así. No es un sujeto que no reacciona ante los estímulos de la

realidad externa o de su realidad interna, como si estuviera mágicamente blindado ante tales fuerzas. Más que un individuo que ha olvidado sus apetencias, es un individuo que ha encontrado la justa medida para las mismas. La diferencia estriba en que “una cosa es comer porque se tiene hambre y porque forma parte del instinto de vida el tener apetito y comer, y [otra cosa es] comer compulsivamente” (V5).

Porque alguien deje de comer compulsivamente, ¿qué pasa, que deja de comer? No. Come naturalmente, no compulsivamente. Ese compulsivamente es el aferramiento, la obsesión por una comida o por una droga, o por lo que sea. Las cosas están en el mundo para que las usemos, todas, todas son medicina, todo es medicina. Tanto las medicinas amargas como las dulces, todo son medicina. ¿Pero cuál es la diferencia entre un remedio medicinal y un veneno? La dosis, y la regularidad. Si entendemos que todo es una medicina, nos abrimos a usar todo lo que la vida pone a nuestra disposición, en la medida justa, en la dosis adecuada, con la regularidad adecuada. ¿Cuál es? Pues depende de lo que sea, será una u otra. Un vaso de agua, te puedes tomar diez al día, no pasa nada, de whisky no tanto. Entonces, no es que uno se convierta en un espantapájaros que deja de sentir que la brisa en el rostro es agradable y que el fuego quema y destruye. No, no es eso, eso es un extremo. Quiere decir que aprendemos a usar todo lo que la vida pone a nuestra disposición como si fuera una medicina y aprendemos el uso y la dosificación adecuada de cada cosa. (V5)

El *zazen* puede ser definido como el arte de la paciencia, es decir, como la ciencia de la paz, en el sentido de que significa no responder compulsivamente ante un estímulo (R2). El consejo de Sawaki recoge a la perfección la idea de un individuo que no se abandona al descontrol emocional y conductual: “Todo el mundo se deshace en lágrimas o estalla en risas: tienes que tomarte un descanso de eso” (Sawaki, 2012, p. 146). De ahí se deriva una mayor libertad de respuesta, y ello se convierte en un “poder interior muy grande” (R2).

En este apartado hemos argumentado que la práctica meditativa presupone un yo con una importante capacidad ejecutiva y autorregulativa, y al mismo tiempo, también contribuye a la construcción de las cualidades propias de un yo crecientemente autorregulado. Dicho de otro modo, sería un error de bulto entender la práctica meditativa como una vía de despertar que se fundamenta en la desidentificación del ego entendida como debilitamiento, superación o incluso aniquilamiento del yo. Finalizamos el apartado, pues, con una observación que pretende aclarar una confusión bastante extendida: el despertar espiritual es una vía para trascender el yo, pero eso no supone ni mucho menos su destrucción, así como tampoco existe una contradicción entre fortalecerlo y trascenderlo. Al igual que para Jung el cuestionamiento de la primacía del yo en favor de un psiquismo dirigido por el Sí-Mismo presupone un yo fuerte —una autorrepresentación fuerte y estable a través del proceso de individuación, es decir, a través del llenado gradual de la personalidad que elimina el espacio para la ansiedad (Samuels, 2015, p. 125)—, capaz de sobrellevar las importantes consecuencias que tal operación conlleva debido a la posibilidad de inundación desde dentro (ya hemos insistido en ello en el marco teórico de este trabajo), la práctica meditativa sistemática requiere de un yo capaz de entregarse a un ejercicio que requiere altas dosis de disciplina, constancia, voluntad, renuncia y determinación.

Hace falta mucha voluntad y coraje para implicarse en una práctica meditativa lo suficientemente intensa como para provocar rupturas internas, transformaciones subjetivas de calado.

Por tanto, se requiere luz sobre la compleja y confusa cuestión de qué es lo que sucede con el yo en la práctica meditativa. ¿Desaparece? ¿Se debilita o relaja? ¿Es trascendido? ¿Se produce una expansión del mismo? ¿Se refuerza el yo como testigo y como observador permanente de la experiencia que emerge momento a momento?

Si seguimos a Goldstein y Kornfield, “la esencia del despertar ha sido siempre la misma: ser conscientes, permanecer atentos y contemplar clara y directamente, instante tras instante, la verdad de nuestra experiencia” (Goldstein y Kornfield, 2016, p. 25). Además de la atención adecuada, se requiere de la intención correcta, puesto que la práctica meditativa no da sus frutos si se basa en el deber o la obligación como motivación (la práctica es la antítesis de la coacción). La sabiduría solo puede crecer cuando, a base de esfuerzo, el sujeto se hace capaz de una observación sistemática de su experiencia, es capaz de vivir plenamente el instante presente sin perderse en fantasías, recuerdos o planes para el futuro. La meditación es un camino de disciplinamiento consciente del cuerpo y de la mente. Es decir, para su práctica las funciones del ego son fundamentales. Por tanto, con la práctica meditativa no estamos ante la desaparición, olvido o ausencia del ego. Al contrario, mantenemos que la práctica meditativa se parece más a un impulso civilizador (en el sentido eliasiano) en el que requerimos de un ego fuerte, capaz de observar y domesticar sus propias manifestaciones. Se requiere un sujeto con capacidad autorregulativa y, a su vez, la práctica meditativa aumenta dicha capacidad.

Asimismo, seguimos al psiquiatra psicodinámico y meditador estadounidense Mark Epstein (2010) para realizar una importantísima clarificación conceptual en relación a la “ausencia de ego”. Aclara Epstein que la tan mentada “ausencia del yo” no hace referencia a una regresión infantil, tampoco al aniquilamiento o represión de las emociones. Ni se refiere —y esto es menos obvio— a esa noción tan extendida en la psicología transpersonal de un estado que está más allá del ego, es decir, esa visión a partir de la cual primero se trataría de desarrollar el ego y luego de abandonarlo. Epstein arroja luz en torno a esta grave confusión conceptual, puntualizando que cuando se habla de “ausencia de ego” no debiéramos entender el ego en sentido freudiano, sino el autoconcepto o componente *representacional* del ego. Es un punto clave: no se trata de trascender el ego en su totalidad, sino de que la autorrepresentación se descubre como carente de sustancia o existencia concreta. Cuando se habla de ausencia no se trata de que el ego desaparezca, sino de perder la creencia en que el ego es una entidad sólida (en el siguiente apartado abundaremos sobre esta última cuestión y la matizaremos más).

Dokushô también habla de autoimagen, autoconciencia o autorrepresentación: “La práctica del zen conduce a la liberación de la autoimagen del yo” (R0). Se trata, en gran medida, de la imagen confeccionada por las expectativas de los otros, por las expectativas parentales en primer lugar. Es de lo que habría que liberarse, provocando así una especie de segundo nacimiento, una nueva forma de verse a sí mismo que tiene directa relación con el “despertar espiritual”. Solo lo que muere fertiliza. A esa dimensión representacional se refiere la

autoliquidación, el quitarse del medio. Pero, para ello, recordemos que se requiere de un ego bien establecido:

Para trascender el ego, que finalmente ese es el despertar, en primer lugar es necesario tener un ego más o menos sano y equilibrado, y si no es así, la desestructuración interna es tal que no va a permitir esta experiencia de trascendencia, de expansión de la conciencia. Y en el caso de que se produzca fortuitamente esa experiencia de expansión, es como una amenaza terrible y un peligro para las estructuras psicológicas y emocionales que no están bien, sólidamente integradas. Es como pretender con una avioneta subir a 10 km, como suben los Boing 747. No es que los Boing sean mejores, sino que están fabricados con solidez y consistencia como para soportar las temperaturas y presiones en esas alturas. (V3)

La confusión no es menor, y sus consecuencias tampoco. Entre los meditadores se opta en no pocas ocasiones por el repudio de cualidades que se entienden contaminadas por el ego (sexualidad, agresión, pensamiento crítico...). En realidad, advierte Epstein de que ese tipo de opciones termina fortaleciéndolos, puesto que la desaprobación no deja de ser una identificación con dichos aspectos.

En resumen, la práctica meditativa requiere de un ego fuerte, así como enfrentar la vida en condiciones también lo requiere (cosa muy distinta es desarrollar un guion vital basado en el constante reconocimiento egoico). Al mismo tiempo, la práctica se orienta hacia la búsqueda de un estado en el que el sujeto se ha dominado a sí mismo (el buey finalmente domado). Se observan los patrones mentales típicos de funcionamiento, se alcanzan a ver los estratos inconscientes (aquellos caminos neuronales trillados mil y una veces de manera inconsciente), se toma distancia frente a ellos, pierden así su arraigo automatizado y, en consecuencia, se debilitan en su contundencia y naturalidad. Ese es el ser humano que, asentado en la ley del *dharma*, puede caminar sobre el agua, es decir, es capaz de ver en las aguas turbulentas y confusas de lo inconsciente. Todo ello no solo es compatible con la idea fundamental de que el ego se despotencia en su dimensión representacional, sino que además la despotenciación es condición *sine qua non* para la sabiduría y la compasión.

Concluimos así que la meditación puede definirse como una práctica en la que el sujeto, normalmente con la ayuda de otros, realiza determinadas operaciones sobre el cuerpo, sensaciones, emociones, pensamientos y, en general, sobre su conducta de vida, obteniendo así una importante transformación en la dirección de un mayor grado de reflexividad, autonomía y autogobierno, tanto respecto a su mundo interno como respecto a las circunstancias externas. Los sujetos actúan sobre sí mismos para auto-transformarse, auto-crearse o auto-gobernarse. Es un sujeto que se compromete con una orientación vital determinada, con una auto-conducción o auto-dirección en la vida en base a determinados preceptos y principios (propios de la correcta aplicación de la atención plena). La persona cambia la forma de relacionarse consigo misma y con su entorno, por medio de una actuación sobre sí mismos que busca la auto-transformación. Obtiene así una mayor libertad, entendida la libertad en el sentido foucaultiano, como un ejercicio de construcción de la propia vida y subjetividad.

#### 4.1.3 El yo expandido

En este segundo apartado nos proponemos analizar las enseñanzas de Dokushô relacionándolas con el segundo acercamiento a la subjetividad humana del apartado teórico. En el primer acercamiento —centrado principalmente en la obra de Elias— hemos analizado la enseñanza meditativa desde el punto de vista de la construcción sociohistórica de una subjetividad caracterizada por un mayor grado de autocontención y autocontrol de los impulsos humanos. En cambio, partiendo del segundo acercamiento —de raíz junguiana-transpersonal—, nos interesa considerar las enseñanzas de Dokushô desde una visión del desarrollo humano que habla de una fase postegoica, de autotranscendencia, o de estadios de vida transegoico. Desde esta visión, tanto el viaje biográfico (nivel ontogenético) como la evolución de la conciencia colectiva (nivel filogenético) apuntarían hacia la posibilidad de una identidad caracterizada por el descentramiento del yo, la desidentificación del ego o la mitigación de la egocentricidad. El yo está maduro en sus funciones, pero además está arraigado en el núcleo no egoico del psiquismo (Washburn, 1999). Su consecuencia, entre otras cosas, sería la ampliación de la identidad: la construcción de un sí-mismo en creciente conexión e identificación con los demás y con lo demás.

Es decir, y dicho de la manera más simple posible: con Elias pensamos la subjetividad humana como creciente *autodominio del yo*; con la visión posterior (eco-junguiana-transpersonal), como la creciente *expansión del yo*. Dos formas de abordar la subjetividad humana. Mientras que la primera nos habla más de maduración psicológica (salud física y mental), la segunda nos acerca a la autotranscendencia y al despertar espiritual. Se traza así una visión sobre la práctica meditativa que avanza desde sus beneficios psicológicos y emocionales (“yo autorregulado”) hacia la autotranscendencia (“yo expandido”).

Esta última perspectiva del desarrollo humano, en la que hemos ahondado especialmente de la mano de Washburn, nos indica la posibilidad de alcanzar estadios de conciencia transpersonales. Es decir, el “yo integrado” (el que ha unificado cuerpo-mente-imagen-sombra-ego) daría paso a un “no-yo transpersonal”: se integra y trasciende el yo personal del estadio anterior. Tal cosa sucede a través de la observación de la mente, que permite posicionarse más allá de ella (la ubicación en el testigo interior, típica de la práctica meditativa). A través de este giro esencial se pasa de percibir la mente como “sujeto último” (separado de otros) a considerarla un “objeto” del que se puede desidentificar. Se da una mayor capacidad de vivir en el presente, se supera el dualismo y crecen las experiencias unitivas (tanto en frecuencia como en intensidad). El ser humano ya no se percibe como un “yo-mental-individual”, de modo que, sin negar tal identidad, se va abriendo paso otra nueva identidad más amplia, abarcante y unitaria. La conciencia se expande, transformándose en testigo-observador del sí mismo como de la realidad en su totalidad.

Sería, por tanto, un cambio profundo en la sensación de identidad, de manera que ésta se extiende más allá (trans) del individuo e incluye más aspectos de la vida, de la humanidad, del psiquismo y del cosmos. A través de ello se evidencia que el individualismo, el dualismo y el materialismo ya no pueden sostenerse. Veámoslo a partir de las enseñanzas de Dokushô.



#### a) Despertar y expansión de conciencia

En el apartado anterior hemos señalado que, en el estado de conciencia ordinario, el sujeto funciona en base a los múltiples condicionamientos y automatismos que lleva instalados. Es preso de sus hábitos reactivos, pulsiones, condicionamientos sociales, inclinaciones psicológicas y conductas automatizadas. Todo ello ha ido tomando forma a fuego lento, a lo largo de un complejo proceso de desarrollo biográfico, y se re-crea en el constante encuentro del organismo humano con el mundo.

Dicho de manera simple, cuando los sentidos se encuentran con la realidad, el sujeto reacciona, normalmente de manera inconsciente: si algo resulta placentero (a la vista, al oído, al olfato, al gusto o al tacto) el sujeto se aferra a ello; si resulta desagradable, el sujeto buscará deshacerse de ello. A una velocidad vertiginosa nuestra mente discrimina determinadas sensaciones como agradables, desagradables o neutras, sin que el sujeto sea consciente de ello la mayor parte de las ocasiones (en realidad, el sujeto solo se da cuenta de una ínfima parte del continuo trabajo discriminatorio que realiza el organismo, y por ello se encuentra en una situación de ignorancia<sup>104</sup>). De ahí surgen las reacciones emocionales de atracción, rechazo e indiferencia, y las percepciones de apego, odio y apatía; todo ello sucede también, por lo general y en alto grado, por debajo del umbral de la consciencia.

A fuerza de repetirse, esas pautas reactivas que surgen de manera involuntaria se autorrefuerzan. Existe una inercia en la mente humana. Un impulso positivo desencadena más del mismo tipo, y lo mismo sucede con los impulsos negativos. “El proceso vital se refuerza a sí mismo, tanto rumbo al cielo como camino del infierno” (Brazier, 2003). De hecho, el sujeto constituye una corriente interminable de pensamientos, sentimientos, imágenes y sensaciones que muchas veces suelen repetirse a modo de secuencia; y queda así marcada una trayectoria en la mente, un camino, o mejor dicho, varios caminos, de manera que la mente es una especie de laberinto de varios senderos típicos, de rutas asiduamente recorridas, de canales neuronales que a fuerza de repetirse constituyen surcos de cierta hondura.

Somos, por ello, un organismo que corre detrás de aquello que le gusta y huye de aquello que le resulta insatisfactorio, sin muchas veces percatarnos de ello. La práctica de la atención plena conecta al sujeto con dicha realidad, lo hace consciente de la misma, y desde la observación atenta puede comenzar a no reaccionar de manera tan automática, a no verse arrastrado por los caminos habituales, a desandar las rutas que acostumbra a transitar.

No se trata de confrontar esas reacciones, puesto que ello las reforzaría. A través de la práctica de la atención plena, el sujeto conoce y se hace cargo de sus pautas reactivas. La observación atenta y cuidadosa de la propia experiencia momento a momento, comienza a debilitar la reactividad egocéntrica, comienza a deshacerse la impulsividad innata. El hecho de observar cuidadosamente cómo reacciona instintivamente un organismo sintiente cuando entra en

---

<sup>104</sup> En el budismo, la “ignorancia básica” sería el equivalente del *ello* de Freud (Brazier, 2003). Y Freud señaló que los órganos sensoriales tienen por objeto no tanto recoger datos sensoriales, sino sobreprotegerlos de la sobrecarga. Es así que la experiencia es siempre y necesariamente parcial, con un amplio margen para ignorar la mayor parte de lo que está sucediendo en el organismo.

contacto con el entorno, hace que el sujeto pueda zafarse del influjo de dichas reacciones, simplemente viéndolas surgir y desaparecer, desidentificándose de las mismas.

Téngase en cuenta que en la psicología budista existe un sexto sentido que se añade a los cinco habituales: la mente. Así como el sujeto no tiene normalmente tendencia a identificarse con los sonidos, olores o sensaciones táctiles, la propuesta estriba en relacionarse con los pensamientos de la misma forma: no son propios del sujeto, no son el sujeto, y esa observación distanciada que simplemente identifica la emergencia de los pensamientos (normalmente involuntarios e impersonales) y los contempla, permite que tarde o temprano los pensamientos se desvanezcan. La (auto)vigilancia constante hace que el sujeto no se deje engullir por la cascada de pensamientos que lo cruzan y gobiernan. Se hace evidente su naturaleza transitoria, impermanente, contingente, precaria, fluida. Se produce una re-educación cognitiva, a través de la cual se evidencia que el mundo es una recreación subjetiva. Así, la observación del diálogo interno como si se tratara de un sonido o una sensación olfativa, permite al sujeto zafarse del condicionamiento de obsesiones, temores o pautas cognitivas de cualquier tipo cuya rigidez automatizada lo dominaban.

Es así como puede comenzar a transitar de ser un sujeto *sujetado* a sus automatismos inconscientes, a ganar un espacio de libertad para comenzar a responder más reflexivamente, sin los condicionamientos de la codicia, el odio y la confusión (los tres venenos de la tradición budista). Respuesta (más) reflexiva, en lugar de reacción compulsiva. Dirá Batchelor que el reto consiste en “aprender a diferenciar entre la reactividad, en la que uno sigue ciegamente un impulso familiar, y la capacidad de respuesta, en la que elegimos actuar de una manera que no se halle condicionada por los impulsos de la codicia, el odio y la confusión” (Batchelor, 2017, p. 293). En este trabajo le hemos llamado capacidad de autorregulación.

Por tanto, la propuesta meditativa se circunscribe a la experiencia humana encarnada, está muy ligada al cuerpo, al aparato sensorial, a las reacciones emocionales que recorren el organismo y a la mente. Debilitado el piloto automático, liberado el sujeto de la servidumbre que imponen esos patrones reactivos e impulsos inconscientes, disueltas las pautas emocionales automatizadas en el cuerpo-mente, habiendo quedado (más) libre de la habitual maraña mental, el sujeto no solo deconstruye los viejos hábitos mentales, sino que establece las bases para construir otras formas de pensar, decir y actuar. Es el sabor de la libertad interior, la posibilidad de enfrentarse a la vida sin el mecánico guion automatizado. El sujeto aprende a llevar otro tipo de vida que no sigue ciegamente sus reacciones egocéntricas de deseo, aversión y engaño, creando un espacio mental más lúcido y sereno, de forma que ya no está esclavizado por su impulsividad y sus hábitos automatizados. La persona deja de correr tras aquello que produce placer y de escapar de aquello que resulta doloroso. Es decir, deja de moverse por el anhelo constante de abandonar una situación insatisfactoria y sustituirla por un lugar mejor.

Lo interesante es que puede construirse una forma distinta de vivir aquí y ahora, en este mundo, a través de la contemplación cuidadosa de la experiencia. O, dicho de otra forma, las dificultades inherentes al hecho de vivir no tienen por qué aumentarse con los aditivos de sufrimiento inútiles que el sujeto se autoimpone. La clave está en el conocimiento y dominio sobre el funcionamiento del propio psiquismo.

Todo ello evidencia algo importante, que también hemos señalado en el apartado anterior: la práctica meditativa es primeramente eso, una práctica, una praxis liberadora por encima de cualquier tipo de discurso sobre cuestiones metafísicas o existenciales; no se trata de *crear* en algo, sino de *hacer* algo. La parábola de la flecha relatada por Buda recoge perfectamente esta cuestión (Batchelor, 2017). Narra la historia de un hombre herido por una flecha envenenada y, desangrándose en el suelo, el hombre no accede a que sus amigos lo lleven a un médico que lo pueda curar; se empeña en saber el nombre de la persona que disparó la flecha, dónde vive, y los detalles más absurdos, como el tipo de plumas en el asta de la flecha. Sakyamuni equipara la actitud de este hombre con la de aquel que se niega a practicar el Dharma hasta que no se hayan contestado las grandes preguntas metafísicas, relacionadas al mundo y su naturaleza, a la vida y la muerte, etc. La propuesta meditativa tal como fue enseñada en sus inicios, no versa sobre construir especulaciones —mucho menos, dogmas— en relación a cuestiones siempre sujetas a opinión y que nunca podrán ser definitivamente despachadas. La propuesta versa sobre extraer la flecha de la “reactividad” (Batchelor, 2017), sobre dismantelar el condicionamiento perceptual que inviste a uno mismo y al mundo con una naturaleza intrínseca y sólida. Todo ello, con el objetivo de que los seres humanos puedan prosperar en su vida. Esto no quiere decir que de la práctica meditativa adecuada, regular y metódica emerja necesariamente un sujeto totalmente liberado de “los complejos de nuestra mente”, sino que “permite evitar que nos acose y advertir que *ellos no son yo*”, lo cual es una gran liberación (Brazier, 2003, p. 94).

Este paradigma eminentemente pragmático advierte, por tanto, de que en el encuentro del sujeto con la realidad se produce la reacción; identificarla y observarla es hacer que pierda el control sobre uno mismo, hasta que la reactividad basada en el interés propio se deshace y el sujeto puede ver y experimentar dicha realidad liberado de sus condicionamientos. Observar el surgimiento de la reacción, para que la obstinada reactividad finalmente cese.

¿Qué relación tiene todo ello con el despertar espiritual, formulado por el Sutra de Beranés como uno de los objetivos superiores<sup>105</sup>?

La experiencia del despertar desvela una verdad fundamental, aclara Dokushô: “Uno no es los pensamientos que surgen en la mente, uno no es ni siquiera la mente en la que surgen los pensamientos”, aunque los pensamientos y la mente formen parte de lo que uno es (V3).

Hay un estado que todo el mundo puede experimentar y que de hecho todo el mundo lo ha experimentado aunque inconscientemente: no pensar pensando, o pensar sin pensar. Cuando la conciencia se sitúa más allá de la actividad mental, aunque surjan mil pensamientos, ese vuelo de pensamiento no perturba. Esa experiencia es de trascendencia: la capacidad de situarse más allá de la actividad de la mente. (R1)

---

<sup>105</sup> El Sutra de Beranés es el sutra fundacional del budismo en todas sus ramas y donde el Buda enseñó por primera vez a cinco de sus compañeros de prácticas. Marca el propósito, los objetivos superiores y el contexto ético-cognitivo de la atención plena, sin olvidar las cualidades mentales que actúan en sinergia con ella. Entre otras cosas, se señalan las cuatro nobles verdades y el noble sendero óctuple, es decir, la columna vertebral de la propuesta del buda histórico. A partir de esa primera enseñanza las diferentes escuelas budistas han desarrollado metodologías diferentes.

El despertar, dicho de otro modo, es acercarse a la realidad sin ninguna representación sobre la misma (C). El despertar consiste en una visión intuitiva, no racional, una experiencia vivida con todas las células, en la que la experiencia y la realidad es vista tal y como es (C). Es decir, sin la maraña mental, sin las pautas cognitivo-emocionales con las que uno habitualmente impregna su percepción y experiencia. Si el origen de todos los males es la ignorancia —el estado de distorsión cognitiva, ensoñación, alucinación, en el que no percibimos la realidad tal y como es—, el despertar se refiere a la liberación de los condicionamientos cognitivos (o cognitivo-emocionales). Es el despertar de la conciencia (C).

¿Por qué es importante liberarse de los condicionamientos cognitivos? Porque detrás de todo sufrimiento hay un error cognitivo. Es el desajuste entre nuestras imágenes mentales y la realidad lo que nos genera sufrimiento, y el despertar es acercarse a la realidad sin ninguna representación (C), eliminando así la causa del sufrimiento. Cuando el sujeto atraviesa todos aquellos mecanismos de defensa (como el aburrimiento), encuentra el descanso profundo de la no-mente. El ser real está libre de cualquier auto-representación. “Mientras nos identifiquemos con algo, como el yo, no hay reposo, porque no es el ser real que somos; es parte de lo que somos, pero no somos eso. Mi ser real no es el discurso mental que tengo de mí mismo” (C).

Tanto la enseñanza como la práctica del Buda tienen como fin, como propósito último, atender la necesidad de trascendencia. Es decir, la herramienta de la atención plena tiene múltiples utilidades en la vida cotidiana y diversos beneficios psicológicos, pero “además de eso, sobre todo más allá de eso, tiene el propósito de ayudarnos a trascender, en el sentido de tener una visión amplia, profunda, completa de lo que es nuestra existencia en este mundo, (...) una visión profunda que vendría dada por la sabiduría sobre nuestra existencia” (V8). Trascender significa experimentar un estado expandido de conciencia, un estado de unidad con el todo, superando la identificación habitual con el yo.

La clave reside, pues, en hacer quebrar la identificación habitual con el yo. ¿Cuál es el camino? El sujeto se convierte en objeto de observación, de forma que la desidentificación se va produciendo naturalmente.

Uno no puede deshacerse del yo [se entiende que de su autorrepresentación, autoimagen]. O mejor dicho, no hay que hacer nada para deshacerse del yo. Solo hay que hacer: cuando aparezca un mi, me, yo... simplemente observarlo. Y de ahí se crea naturalmente la desidentificación. Uno no puede liberarse del yo con una acción del yo. En el zen se dice: uno no puede alzarse a sí mismo tirándose de su propia oreja (porque el que tira y lo tirado es lo mismo). Uno mismo no puede liberarse del yo. Si lo consigo es el yo el que lo consigue, con lo cual no hacemos nada. Convertir el sujeto en objeto, pero no buscándolo, sino cuando aparezca. (C)

En efecto, para conseguir algo se actúa a través del ego, por lo que “la iluminación no se logra por lo general buscándola (...), la iluminación es un producto adicional de hacer lo que en realidad tenemos que realizar” (Brazier, 2003, p. 229). Lo importante no es llegar a ningún sitio determinado, sino mantenerse en el proceso, perseverar en la corriente. Por eso dijo Dogen que “el viaje es estorbado por la llegada” (recogido de Brazier, 2003, p. 231).

La desidentificación con respecto al pensamiento y, en general, la toma de distancia con respecto al conjunto de los procesos internos, genera una desidentificación con respecto al yo (pérdida de egocentricidad), por la razón de que éste se sostiene y reproduce a través del continuo diálogo interno y de la identificación con el mismo. Debilitar ese corsé cognitivo-afectivo de preocuparse solo por uno mismo sienta las bases para que el sujeto pueda responder a la vida con una perspectiva de mayor apertura hacia los demás. La cuestión es superar el estado de conciencia egocéntrico y darse cuenta de que la vida del ser humano es inseparable de la vida de los demás seres vivos.

Es así que acercarse a la realidad sin representaciones supone acercarse a la realidad sin la representación básica o sin el error cognitivo fundamental: el yo separado. De ahí surge el despertar, la trascendencia, la posibilidad de un estado de conciencia expandido. Cuando se habla de trascendencia, no se trata de la trascendencia en un más allá, no se trata de alejarse y menos de huir del mundo, sino de la trascendencia en lo cotidiano; lo sagrado reside aquí y ahora, una vez que el sujeto suelta las preocupaciones y obsesiones egocéntricas del yo y lo mío. Es un distintivo del zen, frente a otras escuelas budistas, considerar que la iluminación (el despertar) se alcanza en la más estricta vida cotidiana y que puede ocurrir en cualquier momento, frente a otras escuelas budistas que enfatizan los enormes esfuerzos que se requieren o la cantidad de vidas consecutivas. En opinión de Batchelor (2012), el despertar no es una singular intuición en el absoluto, al modo de las experiencias de los místicos en las tradiciones teístas, sino una compleja secuencia de logros que tiene que ver con acoger *dukkha*, soltar el anhelo que surge como reacción a ese sufrimiento, experimentar el cese de ese anhelo, y cultivar así el camino óctuple. Según Batchelor, el orden propuesto por el Buda es importante y tiene mucho sentido, porque primero debe conocerse el sufrimiento y ello conduce a soltar el anhelo, que conduce a su vez a experimentar su cese, y éste conduce a cultivar el camino. Así, las cuatro nobles verdades —tareas, en opinión de Batchelor— no constituyen una creencia metafísica o dogmas consagrados, sino que son elementos nucleares de una práctica concreta y de una forma de vivir en este mundo.

La trascendencia puede verse como el resultado, pero puede también estar en el inicio. Señala Dokushô que el propio inicio del proceso de doma del buey se da en muchas ocasiones por un impulso y una necesidad de trascender el proyecto de identidad egocentrada, por “el anhelo de búsqueda espiritual” (V1). El yo expandido es en cierta forma el final del camino, pero en muchos casos está también presente al inicio, ya sea como intuición básica o como realidad incipiente. El poema de Kakuan habla de una situación de desamparo por lugares inhóspitos, de estar perdido, de desesperación y cansancio, del atardecer... Es en esa situación de crisis cuando comienza la búsqueda del buey, “ese derrumbe interior o pérdida de referencias es la que libera un impulso de búsqueda” (V1). De hecho, la aspiración al despertar suele surgir de la “certitud de que este mundo es evanescente y flotante, insustancial e impermanente, de modo que mientras creamos que las cosas de este mundo puedan darnos un refugio seguro y estable, no buscaremos refugio en otra parte” (R1).

No obstante, incluso en el caso de una vida relativamente segura y estable, tarde o temprano el sujeto se da de bruces con el hecho inexorable de su propia finitud (R1), y los logros se desvanecen. La realidad no tiene un carácter sólido, sino fluido y fluctuante, de manera que

todas las percepciones del sujeto terminan por manifestarse como lo que realmente son: ensoñaciones (R1).

Mientras creemos que las construcciones de nuestra mente son la realidad, y mientras establecemos un mundo seguro y confortable dentro de las categorías de esa mente ilusoria, la vida parece que va bien. Uno lucha encarnizadamente por terminar la carrera o la formación, lo cual es necesario. Uno lucha por tener un nivel de vida digno, una casa confortable, una familia feliz, tener hijos y nietos... Uno va cumpliendo etapas de la vida convencional, va obteniendo logros, pero es muy probable que alrededor de los 50, 55, 60, cuando hemos conseguido (quien lo haya hecho) todos esos logros, empiece a surgir una sospecha: ¿Y esto es todo? ¿Y aquí se acaba la película y a partir de aquí comienzan a surgir los créditos para llegar al *the end*? ¿Esto es la vida? O bien un accidente, una enfermedad, una crisis económica..., hace que todas nuestras seguridades se derrumben, y la persona a la que hemos dedicado toda la vida, nuestro marido, nuestra mujer, decide que ya está bien, que se va... Y el mundo de seguridad construido con esa persona se desploma. En ese estado de crisis, a dónde ir, dónde encontrar un refugio. Uno se siente como debieron sentirse Adán y Eva cuando fueron expulsados del paraíso, desterrados, perdidos. Ese lugar de perdición es la circunstancia más adecuada para iniciar la búsqueda [del buey] (V1).

La existencia de los seres humanos pende de un frágil hilo. Tanto si lo aceptamos como si no, las bases de la existencia son fundamentalmente precarias, frágiles, quebradizas. Dokushô habla en términos muy parecidos a la crisis de la mediana edad que tan profusamente elaboró Jung, como un momento de búsqueda de una plenitud que va más allá del proyecto egoico, porque éste ya no otorga sentido, seguridad o satisfacción. El sujeto experimenta una pérdida de interés por metas y compensaciones mundanas. El proyecto egoico promete más de lo que da y, por ello, el yo se pone al servicio de fuerzas más profundas. Desde una perspectiva psicodinámica, si la primera mitad se fundamentó en la separación yo—sí-mismo, la segunda se centrará en la reunión yo—sí-mismo (Samuels, 2015, p. 138). El yo no debe desaparecer o morir a través de esta conversión, solo se desplaza, y así se permite pasar de la egocentración a la centración en sí-mismo. Como señala el post-junguiano Samuels, “Jung vio al yo surgiendo y funcionando al servicio de algo mayor que él”, el sí-mismo, y entre las dos instancias la tensión está servida, puesto que “el yo debe intentar dominar la psique y el sí-mismo debe intentar que el yo desista del intento” (Samuels, 2015, p. 72-73). Es el arquetipo del sí-mismo quien ejerce presión para su actualización, es decir, el sí-mismo apela a la conciencia para que ésta le permita realizarse, y ante la embestida, Jung entiende que existe un sacrificio por parte del yo: la pérdida de la pretensión egoísta (egocentrada) del yo. Jung habló sobre “el dolor que siente un hombre cuando se ve obligado a sacrificar su ideal y sus actitudes conscientes, (...) porque hay cosas superiores que la voluntad del ego, y ante ellas hay que inclinarse” (recogido de Dunne, p. 71). El arquetipo del sí-mismo dirige el proceso, pero el yo debe cooperar con el sí-mismo en su propia derrota, aceptando así someterse a una transformación renovadora y asumiendo la pérdida de su centralidad. Es una fuerza ante la que cede y a la que sirve. Es así que “el sí-

mismo necesita al yo tanto como el yo necesita al sí-mismo” (Samuels, 2015, p. 109). Y es así que la recompensa es un nuevo nacimiento y, probablemente, el descubrimiento por parte del yo de su *razón de ser*.

Por tanto, en muchas ocasiones existe un impulso de trascendencia en el inicio del camino, pero el inicio del camino es, al mismo tiempo y fundamentalmente, “el estado de la mente dualista, la mente que ha perdido la conexión con la unidad fundamental, con el origen único de todo lo existente, es el estado de separatividad en el que uno se percibe, se concibe y se vive como un ser individual, separado, escindido del resto” (V1). Tal sentimiento de separación con respecto a lo de ahí fuera, es nuestra “alucinación básica” (R2), el error cognitivo por excelencia.

Cuenta Dokushô una vieja historia sobre un buscador que oyó de un maestro ermitaño que vivía en una montaña, fue a buscarlo y se encontró al anciano en estado de meditación, beatitud y *samadhi*. Espero unos días a que el maestro saliera del *samadhi* de la vacuidad y finalmente pudo preguntarle: maestro, ¿quién es usted?

El maestro dijo: “No lo sé, no sé quién soy”. Aquí lo encerrarían y le dirían que tiene Alzheimer. Este no saber es el estado en el que no se construye una identidad, una imagen de lo que soy. Soy lo que soy, sin nombre, sin categorías, sin límites. Soy siendo lo que soy. Y le preguntó al monje “¿desde cuándo estás aquí?”. “No me acuerdo”, contestó. En ese estado de *samadhi* uno olvida el tiempo. Hoy diríamos Alzheimer, pero este es el santo olvido de sí, no es la desmemoria. El maestro dijo: “Lo único de lo que me acuerdo es que cuando era más joven iba paseando por la playa y me encontré con dos toros, uno blanco y otro negro, y se envenenaban. El rugido de las cornamentas resonaba en los cielos, haciendo temblar la tierra”. Hay lucha, y luchando van adentrándose en el mar, poco a poco, cada vez más, armando mucha bulla en el agua. El agua les fue cubriendo y llegó un momento en el que no quedaba nada, solo la superficie en calma del océano, como si no hubiera pasado nada. (V1 y V4)

Se trata de la metáfora de los conflictos internos en el sujeto, la metáfora de la mente dualista:

... la mente luchando con la mente, la mente luchando con el corazón, el corazón luchando con los instintos, el bien luchando con el mal, lo que debo hacer luchando con lo que me apetece hacer, lo que no debo hacer luchando con tengo muchísimas ganas de hacerlo... Y en este conflicto, en esta lucha interna, en esta guerra civil, se nos va la vida, se nos va la energía. Cuando nos sentamos en meditación, es como si entráramos en el océano y todas las fuerzas que entran en colisión comienzan a ser engullidas por esa enorme totalidad que es el *samadhi* de la mente en *zazen*. (V4)

Es decir, los opuestos chocan en el interior de la mente dualista, se trata de “esa guerra civil que todos llevamos dentro (...), y a base de sentarnos una vez y otra vez y otra vez, y de sentir esa lucha, es como poco a poco esas contradicciones y dualidades se van disolviendo en la infinitud de nuestra mente original, en ese *samadhi* oceánico que podemos alcanzar” (V1).

La idea de guerra civil y de los opuestos que luchan entre sí nos evoca, nueva e irremediabilmente, a Jung y su psicología analítica. Jung era un acérrimo partidario de reconocer la totalidad de la experiencia humana en cada ser humano, también el mal que habita en el alma humana. Para Jung no hay luz sin sombra, no hay totalidad psíquica sin imperfecciones. Su postura era la de no reprimir nada, manteniendo la atención y aceptando la realidad tal cual es, y es así como de lo malo le llegó mucho bien: “Siempre creí que si aceptábamos las cosas, nos dominaban de un modo u otro. Esto resulta no ser cierto en absoluto; de hecho, es solo al aceptarlas cuando podemos asumir una actitud hacia ellas. Así que ahora pretendo jugar el juego de la vida siendo receptivo a lo que venga hacia mí, bueno y malo, o sol y sombra que siempre están alternándose y, de este modo, aceptar mi propia naturaleza con sus lados negativo y positivo” (citado en Dunne, 2012, p. 113-114). Jung estableció que la vida no exige que seamos perfectos, sino completos, y para ello se necesita “la espina en la carne”, es decir, para que haya ascenso y progreso se requiere del sufrimiento de los defectos. Jung se refirió a dicha actitud como una actitud religiosa en su sentido más amplio y, en su opinión, esa era la vía para una cultura y un nivel de conciencia más elevados. La lucha de los opuestos debía dar lugar a una tercera forma, a modo de reconciliación en el núcleo profundo de la psique, en su dimensión transpersonal, en el Sí-Mismo (como centro organizador del psiquismo que incluye al ego pero es mucho más que el ego). “Uno mismo es un conflicto que se libra internamente y contra uno mismo con el fin de fundir las sustancias incompatibles, lo masculino y lo femenino, en el fuego del sufrimiento, y así crear una forma fija e inalterable, que es la meta de la vida. (...) Estamos crucificados entre los opuestos y entregados a la tortura hasta que se cree la tercera forma, la de la reconciliación” (citado en Dunne, 2012, p. 114). Para la psicología junguiana, la antítesis interna, esa posición antagónica entre dos fuerzas, es la fuente de la energía psíquica, sin la cual no podría existir. Y la reconciliación entre esos opuestos que combaten en el interior del ser humano es la vía para la plenitud y la unidad que tanto anhela la psique (la integración de los aspectos inconscientes).

En todo caso, no es menos cierto que Jung marcó distancias con respecto a la espiritualidad oriental en general. En su viaje a la India le impresionó descubrir que la espiritualidad india coincidía con su visión en el hecho de que daba tanta importancia al mal como al bien (a diferencia del cristianismo, el cual se esforzaba por alcanzar el bien y sucumbía al mal). Sin embargo, sintió objeciones importantes. En su opinión, el objetivo del indio no era la perfección moral, sino alcanzar el nirvana, es decir, la liberación de los opuestos, y para ello buscaba un estado en el que se sintiera a sí mismo fuera tanto del mal como del bien, a través de la práctica meditativa o del yoga. Señaló que, paradójicamente, la espiritualidad india estaba desprovista tanto del bien como del mal, o que el nirvana era una forma de salvarse de la abrumadora presencia de los antagonismos. Marcó la diferencia en los siguientes términos:

El objetivo del indio no es la perfección moral, sino el estado de nirvana. Quiere liberarse de la naturaleza y, por consiguiente, quiere alcanzar en la meditación el estado de indiferencia [ausencia de imágenes] y de vacío. Yo, por el contrario, quiero perseverar en la concepción viva de la naturaleza y de las imágenes psíquicas. No deseo ni liberarme de los hombres, ni de mí, ni de la naturaleza, pues todo ello constituye para mí prodigios indescriptibles. La naturaleza, el



alma y la vida se me muestran como la divinidad manifestándose. ¿Qué otra cosa podría imaginarme? El supremo sentido del ser no puede consistir para mí sino en que *es* y no en que no es o deja de ser (Jung, 2012, p. 325).

Jung añadía que un ser humano que no hubiera pasado por el infierno de sus pasiones no las habría dominado todavía, y en esos casos siempre existe el peligro de que lo abandonado vuelva con redoblada fuerza. No obstante, señalaremos que, al menos en el caso de las enseñanzas zen que venimos analizando, *transitar por el infierno de las pasiones para poder dominarlas en vez de ser dominado por ellas*, podría ser una buena fórmula para resumir la propuesta esencial de la práctica meditativa. Lo diremos con cierta prudencia, pero nos parece que es posible que en la valoración de Jung exista cierta confusión en relación a lo que realmente es la meditación budista, porque a nuestro juicio parece acercarse más a reaccionar conscientemente a lo pensado y lo sentido, no a dejar de pensar o sentir (en todo caso, existen muchas formas de meditar y, probablemente, Jung hace referencia a uno de los tipos de meditación que, en sentido estricto, no es *sati*, es decir, no es observar paso a paso el proceso de la experiencia).

El estado de separatividad se asocia también a la idea de destierro: “El individuo ha sido desterrado de su reino original, de su existencia primigenia” (V1). El mito de Adán y Eva al que Dokushô hace referencia, representaría “la salida de la fusión original del ser humano con la naturaleza, con la totalidad, un estado cuasi de inconsciencia animal” (V1). Es decir, el tránsito de la inconsciencia animal a la autoconsciencia es la expulsión del paraíso: se pasa del estado de fusión con la totalidad típico de los animales no humanos, al estado consciente pero separado de la totalidad. El pensador budista y maestro zen David Loy también lo ha abordado en los mismos términos: en su opinión, estamos ante una fábula acerca de las consecuencias de la autoconsciencia. El problema original no es el pecado de desobediencia y subsiguiente castigo, sino el sentido de carencia (se ponen hojas de higuera y se ocultan de Dios) que tanto inquieta a nuestra autoconsciencia (Loy, 2016, p. 78). El anhelo de retornar a una situación de perfección o seguridad (estado pre-ansioso) es uno de los deseos inconscientes más intensos en los seres humanos, pero tal idea de perfección puede ser reconocida como mera ilusión a través de la práctica meditativa (Epstein, 2010).

Es así que la conciencia evoluciona a través de un largo proceso con diferentes etapas: “comienza a emerger la conciencia, primero en forma de autoconsciencia, conciencia de mí, de yo como individuo, yo como especie, yo como tribu, y dentro de la tribu yo como yo, como organismo vivo individual y único de todos los demás” (V1). Ese primer paso entendido como emergencia de la autoconsciencia “es un paso imprescindible hacia la conciencia plenamente despierta, gracias a la cual el universo entero se hace consciente de sí mismo” (V1).

La enseñanza del zen, por tanto, hace referencia a ese camino de ida y vuelta. Dibuja ese círculo en el que se pasa del momento de fusión a la separatividad, y de ésta nuevamente a la fusión; lógicamente a una fusión distinta en comparación con la fusión primigenia. Haría referencia a la identidad que ha conseguido trascender la identificación egoica. Porque es la separatividad “el origen de todas nuestras angustias, de nuestro sufrimiento existencial profundo, y a lo largo de los siglos hemos intentado superar este sentimiento atroz de separatividad de muchas maneras” (V1). Las adicciones constituirían “una manera torpe y ciega de embrutecerse a sí

mismos, de superar esa conciencia de yo separada y la angustia asociada” (V1). Y las religiones constituyen otra de las vías de volver a unir (re-ligare) al individuo separado con la totalidad (el término yoga proviene de yugo, el instrumento que une dos bueyes). Es precisamente la unidad con la totalidad la experiencia religiosa por antonomasia (C). En la visión oriental es muy recurrente la imagen de los ríos que desaparecen en el mar, como metáfora de la pérdida de identidad diferenciada en una realidad transpersonal que en muchas ocasiones se denomina Dios. Las religiones, pues, son un intento de “retornar al hogar original” (V1), señalando para ello el camino de vuelta, un camino normalmente sinuoso, complejo, lleno de vicisitudes. “En *zazen* dejas de ser ‘tú’. Te haces uno con la gran naturaleza, o mejor dicho, la gran naturaleza regresa, por fin, a ti mismo” (Sawaki, 2012, p. 70).

Erich Fromm recogió y resumió así lo que venimos señalando, desde el punto de vista de la psicología del desarrollo:

La finalidad del zen es la iluminación: la percepción inmediata, no refleja, de la realidad, sin contaminación afectiva ni intelectualización, la captación de la relación de mí mismo con el universo. Esta nueva experiencia es una repetición de la percepción pre-intelectual, inmediata, del niño, pero en un nuevo nivel, el del pleno desarrollo de la razón del hombre, la objetividad, la individualidad. Mientras que la experiencia del niño, la de intermediación y unidad, *antecede* a la experiencia de enajenación y la separación entre sujeto y objeto, la experiencia de iluminación la sigue (Suzuki y Fromm, 2014, p. 145-146).

Volviendo a la doma del buey, la tercera fase —aquella en la que se produce el descubrimiento del animal— ya hace referencia a una experiencia espiritual de olvido de sí mismo, “y sin saber cómo, y sin pretenderlo tal vez, experimenta una fusión con la totalidad, con el universo entero, y se siente a sí mismo en ese estado de gracia” (V2). Es el estado en el que uno puede decir “esto es lo que yo soy: la totalidad” (V2).

No obstante, nunca habríamos dejado el hogar original. Es decir, “el buey no está lejos, nunca se ha apartado de aquí, nosotros somos el buey” (V1). Sin embargo, no tenemos esa vivencia, sino que tenemos la sensación de haberlo perdido, y la búsqueda puede darse “en el Tibet, en el Japón, en algún monasterio, en la selva amazónica con los chamanes, en el monasterio Luz Serena, o en el *dojo*... [Pero] El buey eres tú mismo. La vía está siempre allí donde estás tú, bajo tus pies. Si no lo crees, si no lo encuentras, es porque te has apartado de ti mismo. Un monje preguntó a su maestro: ¿Qué es Buda? Y el maestro: tu propia mente es Buda” (V1).

Nuestra experiencia tiene cuatro dimensiones: lo corporal, las sensaciones, lo emocional, y las construcciones mentales. Pero somos también seres espirituales, es decir, “el hecho de la conciencia, darnos cuenta de que somos la luz de la conciencia, a través de la cual todo lo demás existe” (R3). Cuando los sujetos se dan cuenta de esto, la conciencia se vuelve consciente de sí misma: la conciencia de la conciencia. La doma del buey narra precisamente el proceso mediante el cual “la conciencia del ser que somos va tomando conciencia de sí misma” (V3).

## b) Cultivar la expansión de conciencia

Ya hemos señalado que la identidad egocentrada puede saltar por los aires en un momento vital especialmente crítico. Se puede experimentar un estado de gracia a partir de una enfermedad grave, de un momento cercano a la muerte, o en otras situaciones de gran intensidad —que pueden ser vividas por cualquier ser humano, sea niño, adolescente, adulto o anciano—. Pero, la experiencia suele terminar diluyéndose en las vicisitudes de la vida cotidiana, y la nueva visión o percepción no puede ser mantenida en el tiempo. El reto es aprender a cultivarla, para consolidarla y arraigarla.

Una experiencia puntual no basta. Podemos aprender a estabilizar nuestra mente en ese estado de conciencia. Por ejemplo, podemos experimentar en algún momento un amor generoso, en el que damos sin pedir nada a cambio, y sentimos lo bien que nos hace sentir la bondad, la compasión, la generosidad. Pero después tenemos miedo y nos cerramos, y volvemos a la personalidad defendida, negociante: si tú me das esto, yo te doy eso; si tú te abres un poquito, yo también... Otra vez vuelvo a sentirme debajo de un cielo tremendamente gris y nublado. ¿Cómo es esto, cómo funciona este mecanismo? Uno puede aprender a abrirse cada vez más y a estabilizar esa apertura. Uno puede aprender fórmulas de deambular por la existencia sin la necesidad de ir encerrado en un yelmo de acero, en una armadura como la de los caballeros medievales que se usaban en las batallas. Nosotros nos ponemos esas armaduras para salir adelante en la vida, para luchar, para abrirnos paso, para que no nos hagan daño, para conseguir lo que deseamos, lo que necesitamos, y la usamos tanto que se nos olvida quitárnosla, de noche cuando volvemos del trabajo, por ejemplo; o se nos olvida engrasarla y se oxidan, nos van encerrando en su rigidez. *A Dios rogando y con el mazo dando*. Está bien abrirse a una experiencia de gracia espontánea, pero está mejor aprender a cultivarla, a cultivar ese campo de felicidad.

Por ello, en la tradición zen esa “tendencia innata y natural del ser humano hacia los estados expandidos de conciencia, es cultivada, es practicada regularmente, metódicamente, sistemáticamente, para que las experiencias de expansión que surgen espontáneamente pasen de ser experiencias a ser estados” (V2). Ese tránsito de la experiencia al estado tiene que ver con pasar de la fase del descubrimiento del buey a la fase de la captura. En esa línea, advierte Batchelor de que se puede tener éxito en la extracción de la flecha de la reactividad mediante la atención y experimentar así de forma provisional el nirvana, pero no debería haber espacio para la complacencia y el descuido, porque se suele reincidir en los hábitos mentales que abocan a la desesperación; por ello, es importante “mantenerse en guardia constante contra la fascinación por los estados meditativos especiales, la ambición espiritual y su inflación concomitante, el descuido, la complacencia y el peligro siempre presente del autoengaño” (Batchelor, 2017, p. 256). A estas alturas sabemos que el buey es realmente salvaje, no se deja atrapar con facilidad, y son la concentración y la observación las dos cualidades que se requieren. Ya hemos abundado en ello en el apartado anterior: el cultivo de ambas es la propia esencia de la meditación budista (V2).

Por tanto, las experiencias de despertar, de (auto)trascendencia o de ampliación de conciencia pueden ser fortuitas, pero la práctica meditativa es un camino de elaboración y maduración progresiva de las condiciones que lo posibilitan, a través de la desidentificación paulatina consigo mismo:

A veces tenemos experiencias de despertar o de expansión de conciencia sin pretenderlo. Surgen espontáneamente porque forman parte de la naturaleza real de los seres humanos. A veces un estado de alegría, de euforia, a veces el amor, el enamoramiento, o un paseo por la naturaleza particularmente estimulante y vivificante, puede hacer que todos nuestros pensamientos antiguos, nuestra manera de ver a través de los conceptos estrechos y limitados se derrumben, y de pronto nos encontremos en un estado de una gran expansión de conciencia, expansión espiritual, en el que emocionalmente también nos sentimos completamente fundidos con esa naturaleza, con esa totalidad que aparece ante nosotros. (...) La práctica del *zazen* poco a poco va conduciendo al practicante a este estado de ampliación de conciencia, en el que deja de identificarse a sí mismo con un cuerpo físico, o con una serie de pensamientos, de formas de percibir, y le abre a la experiencia y la comprensión de que la verdadera naturaleza de uno mismo, de la mente y de la realidad, es algo infinito que abarca todo lo que podamos concebir, pensar, medir, ver o visitar. (V2)

Los distintos sentidos del ser humano pueden ser una importante puerta de entrada para ver la auténtica naturaleza de la realidad y experimentarla. En muchas ocasiones, son las experiencias auditivas las que permiten ir más allá de la visión ordinaria, las que provocan la experiencia del despertar. Por alguna razón, las experiencias auditivas son muy propicias a producir el desgarre del velo de la ignorancia y conducir a una visión clara de la realidad.

Muchas veces cuando oímos de una manera común pensamos que el sonido tiene lugar ahí, fuera de nosotros. La ciencia nos explica que van viajando las ondas sonoras por el espacio y estimulan los tímpanos, y eso envía una señal al cerebro y así se identifica qué sonido es, de dónde procede, etc. Pero cuando realmente escuchamos un sonido en ese estado de expansión en el que estamos descubriendo la verdadera naturaleza del buey, el sonido se vive y se experimenta como no-dos con quien lo oye, es decir, sin dualidad. El sonido no surge allá y el sujeto está aquí, no hay distancia entre el allá y el aquí. El sonido es uno mismo y uno mismo es el sonido. El sonido resuena en todas las células del cuerpo y el verdadero cuerpo de sí mismo es tan grande que ocupa la totalidad de lo existente. Hay muchas historias en el zen en las que los practicantes se han despertado a través de una experiencia auditiva. Como aquel que estuvo sirviendo 30 años a su maestro, practicando intensamente, y al de 30 años se dio cuenta de que todavía no había alcanzado el despertar y se desilusionó mucho de su práctica. Y decidió retirarse a una ermita, a una choza de paja, practicando cada día y haciendo su trabajo. Una mañana que estaba barriendo con la escoba, despidió una piedra que dio con fuerza en un tallo de bambú, lo quebró, y al

quebrarse hizo “¡crack!”. Al escuchar este sonido, esta persona alcanzó un gran despertar. (V2)

¿Cómo es posible que solo oyendo un sonido se alcance semejante experiencia? Aclara Dokushô: “No se trata solo de oír, lleva 30 años de práctica intensa, y cuando se dieron las circunstancias apropiadas (silencio de la montaña, estado de interiorización y no pensamiento, la acción de la piedra quebrando el bambú), se quebró la visión ilusoria a través de la audición” (V2). Esto es, el descubrimiento de la verdadera naturaleza de la mente, la experiencia del despertar, puede surgir por causalidad, puede sorprender al sujeto, pero es más fácil que el despertar se produzca en un sujeto entrenado regular y metódicamente en la práctica de la atención plena. Recuerda a lo que señalaba Picasso, que cuando llegue la inspiración mejor que le encuentre a uno trabajando.

En lo fundamental, las experiencias de expansión de conciencia vienen marcadas por el desvanecimiento de las fronteras de la identidad egocentrada y la fusión con la totalidad. La experiencia espiritual o religiosa por excelencia es la experiencia de la unidad de todo lo existente. Mientras que en algunas religiones lo llaman Dios, la fuente de la creación, en el budismo se le llama mente:

... la mente que somos, no la mente que nos pertenece, no la mente a la que llamamos mía, al igual que la idea de propiedad privada es una ilusión. (...) Entonces, la verdadera experiencia religiosa es la experiencia de la unidad, yo soy la vida, yo soy cada uno de los seres vivientes, cada uno de los seres vivientes es en mí, no hay dualidad ni separación. Esto es como la sal cuando está disuelta en el agua, dice el poema, toda el agua está salada, la sal se vuelve inseparable del agua, el agua se vuelve inseparable de la sal. Esto trata de expresar nuestra relación con la totalidad, como si fuéramos un grano de sal que se disuelve en el agua de la totalidad. Como decía en la película (...): ¿cómo evitar que una gota de agua se evapore? Es un *koan* bonito. Nosotros todos somos gotas de agua evaporándose. Vivir significa estar evaporándose. Y el final de la evaporación sabemos que es la disolución, la desaparición total. La respuesta a cómo evitar que una gota de agua se evapore es arrojándola al océano, es decir, haciendo que la gota de agua realice su verdadera naturaleza y su indisoluble identidad y unión con el océano, con la totalidad. (V2)

Para explicar la diferencia entre la mente ordinaria (la conciencia egocentrada del individuo separado) y la mente expandida, es muy recurrente la metáfora de la ola y el océano.

La pequeña mente es como una ola en el océano, la gran mente es el océano. La pequeña mente, en su ignorancia, cree que ella es ella misma, que tiene existencia propia. El océano sabe que cada una de las olas es inseparable del océano. La misma realidad puede ser vista desde el punto de vista de la pequeña mente/ ola, o percibida desde el punto de vista de la gran mente/ océano. El camino budista consiste en facilitar a la pequeña mente-ola la comprensión y la experiencia de que, en verdad, no es más que la mente-océano. (V2)

Es muy recurrente la metáfora india de los ríos que terminan desembocando en el océano, como representación de la pérdida de la propia identidad y la fusión en una unidad transpersonal con Dios, o la unidad mística con el Absoluto. No obstante, es posible que el Buda histórico se refiriera a que la persona debe perder su antiguo nombre e identidad, también su casta, y abandonar el hogar a cambio de una vida en el dharma y la disciplina (Batchelor, 2017, p. 321-322). En ese caso el océano no es más que una metáfora del dharma y de la comunidad de practicantes.

Desde las enseñanzas zen, trascender el yo supone no solo desidentificarse de la propia conciencia egocéntrica (desasimiento del yo), sino también conlleva una desidentificación con respecto a la conciencia antropocéntrica. Es un ser que se ve a sí mismo en todos los seres y ve a todos los seres en sí mismo (“yo soy cada uno de los seres vivos, cada uno de los seres vivos es en mí, no hay dualidad ni separación”).

... digamos que la conciencia universal es un mega-sistema formado por muchos sistemas de conciencia, por muchas conciencias. La conciencia universal no es la conciencia de alguien, una conciencia muy grande de alguien, sino que es la suma y más que la suma de todas las conciencias de los seres vivos. Por eso el maestro Dogen nos dice continuamente que debemos meditar hasta desidentificarnos completamente de nuestra propia conciencia egocéntrica, antropocéntrica, de manera que podamos ver la realidad como la ve una rana, como la ve un pez, como la ve un árbol, como la ve una montaña. Porque eso significa que nuestra conciencia se armoniza con la conciencia de los demás seres, y podemos ver no solo desde nuestra perspectiva individual, sino también desde muchas perspectivas. Y esto tenemos que reconocer que nos falta muchísimo. El egocentrismo es lo contrario, es la incapacidad de ponerse en el sitio de otro, de otros. Es estar aferrado a la propia percepción, considerándola como la canónica, la buena. Entonces no podemos ponernos en el lugar de otro, y ver desde la perspectiva de otro. Una sociedad de individuos egocéntricos, que eso es lo que ahora se está produciendo en serie, es una sociedad profundamente enferma y muy conflictiva. (V6)

Así, podemos observar que trascender el yo significa acceder a una conciencia biocéntrica, es decir, a la consideración moral de todo ser vivo, de todos los seres vivos. Pero no solo. También significa acceder a una conciencia o a una experiencia esencialmente ecocéntrica, en la que se subraya el valor de toda la naturaleza, y se considera moral e integralmente a todos los ecosistemas, la biosfera y la Tierra. Una frase de Dogen en el Shōbōgenzō dice así: “Me doy cuenta de que la mente no es otra que las montañas y ríos y la tierra grande y ancha, el Sol y la Luna y las estrellas”. El despertar provoca así una mutación fundamental en la propia identidad, extendiéndola hacia el conjunto no solo de todo lo viviente, sino de todo lo existente. Por esa vía podría recorrerse un camino hacia una *cultura gaiana* para este siglo (abundaremos sobre ello en el apartado sobre lo ecosocial).

Abunda Dokushō en la magnitud de la expansión de la conciencia (V6):

En la tradición zen un viejo maestro chino escribió: cuál es el cuerpo real de este viejo monje, y él mismo se respondió, el universo entero en las diez direcciones es el verdadero cuerpo del ser humano. Las diez direcciones es la totalidad del espacio. Y si a esto se le une los tres tiempos, que es la totalidad del tiempo (presente, pasado y futuro), el verdadero cuerpo del ser humano es el universo entero en las diez direcciones y en los tres tiempos. Es decir, todo lo que ha sido, todo lo que es, todo lo que será, toda la extensión del espacio-tiempo. Darse cuenta de esto, no solo decirlo o leerlo, sino darse cuenta y experimentarlo, es el despertar del Buda, es el despertar de la conciencia universal en nosotros. Es como si de pronto en vez de sentirnos identificados con un pequeño holón, nos damos cuenta de que somos la realidad formada por millones de holones. Y es muy distinta la experiencia de decir “yo vivo en eso” [se señala a sí mismo cuando dice “yo” y señala al exterior cuando dice “en eso”], a decir “yo soy eso”. La conciencia cósmica, el pleno despertar de la conciencia cósmica, de la conciencia universal, es la meta final de nuestra travesía, de nuestra epopeya como seres humanos. (V6)

En todo caso, no es ni fácil ni asequible la idea de que la mente es el universo entero. Es de muy difícil explicación. Al igual que es tremendamente difícil explicar a un ser bidimensional la tridimensionalidad. “Un ser bidimensional cuando ve un cubo ve un cuadrado. Y cuando ve una pirámide ve un triángulo. Cómo le explicas que no, cómo le explicas la profundidad de campo. Lo que es cierto es que la verdadera naturaleza de la mente es el universo entero. No es una metáfora, no es una imagen poética o literaria, es una descripción de la realidad” (V2).

Es una experiencia que no se puede aprehender con el pensamiento y el lenguaje (R1). La pregunta fundamental “¿quién soy yo?”, presente en toda tradición espiritual, implica para el sujeto una indagación a la que subyace ya un planteamiento dualista. Se da por supuesto que cada ser humano es un quién, lo cual es un condicionamiento a priori (R1). Es decir, el lenguaje occidental es expresión de la mente conceptual y analítica. En este sentido, el discurso de Dokushô engarza con la tradición de pensamiento para la que el lenguaje es mucho más que un medio de expresión, puesto que también condiciona el conocimiento de la realidad y conforma la propia realidad (no solo la expresa). El mundo de las construcciones mentales forma parte de la naturaleza humana, pero es limitado y condicionado, y por tanto, relativo. Por ello, el budismo propone que el verdadero conocimiento se produce a través de la no mente, el no pensamiento. Se trata de experimentar los estados trans-rationales que no se pueden poner en lenguaje (R1).

Las trampas del lenguaje se escurren por sus estructuras más simples y básicas. Por ejemplo, apunta Dokushô que muchas veces se afirma “yo he tenido la experiencia de un no-tiempo” (R1) (es algo que sucede de forma habitual en *zazen*, o cuando alguien queda absorto en alguna tarea). No obstante, aclarará que en la experiencia del no-tiempo no hay ni yo ni tiempo, por lo que expresarlo así es incorrecto. Segundo, con la forma verbal “he tenido” se afirma el pasado versus el presente, por lo que estamos ya en una concepción lineal del tiempo, pero pasado, presente y futuro no son tres tiempos separados, sino tres dimensiones del presente eterno: para conocer el futuro hay que mirar lo que se hace en el presente; y para conocer el pasado hay que

mirar lo que se hace en el presente, porque el presente es consecuencia de aquello que se pensó en el pasado (es así que todo surge en base a determinados condicionamientos, es decir, nos encontramos con el desenvolvimiento causal de la vida). Por último, cuando se habla de “una experiencia” parece afirmarse un objeto.

El lenguaje es enormemente válido, pero lo es también percatarnos de los importantes condicionamientos que impone. Por todo ello, la indagación de “¿quién soy yo?” tiene una base lingüística, pero requiere ir más allá, en el sentido de que la indagación no es de naturaleza intelectual. En el zen las dos grandes cuestiones —“quién soy yo” y “qué es esto, la realidad” — no se aclaran con la razón, sino con la totalidad del ser (que incluye la razón) (R2). Se trata de entender a través de la experiencia la imposibilidad física y lógica de un yo separado de un no-yo (separado del aire, del agua, de los otros...). La forma de conocimiento del *zazen* es transracional, ni objetivo ni subjetivo, de manera que sujeto y objeto están fundidos y no hay ni uno ni otro.

La cuestión del lenguaje nos lleva a advertir al lector de que también estas líneas, como no podía ser de otra manera, representan un auténtico campo minado en buena parte de sus expresiones, categorías y conceptos. Ciñámonos a un solo ejemplo, quizás el más relevante: hablamos continuamente del *sujeto* que practica la atención plena (lo mismo sucede cuando empleamos los conceptos “yo autorregulado”, “yo expandido”, “yo suficiente” y “yo ecosocial”). Quien lo lee no puede más que conceder a tal entidad una naturaleza sólida, un fundamento y una estabilidad en el tiempo; es decir, se inviste inconscientemente de unas cualidades que están precisamente en las antípodas de lo que muestra la observación atenta del meditador avezado: la naturaleza fluida, contingente y precaria de toda realidad (incluido el yo), en la que las cosas surgen y desaparecen continuamente.

Los límites del pensamiento y del lenguaje pasan inadvertidos la mayor parte de las veces. Para que el lenguaje captara la verdadera esencia o naturaleza de la realidad, habría que comenzar desde muy abajo, desde los cimientos, por decirlo así. También en esta investigación. “El ser que somos no es un yo; ni siquiera es un ser, es un *siendo*, algo que está sucediendo, cambiando sin cesar, imbricado a su vez con todo lo demás que también está siendo” (C).

Con el pensamiento no se puede acceder a la realidad no dual, a ese estado en el que la mente no construye la realidad, sino que simplemente la refleja (R1). Nos referimos al estado de *samadhi*. Al igual que el buey es una metáfora, todas las enseñanzas del buda, todos los libros sagrados, sutras y demás, son los dedos que señalan la luna, y la luna no es más que la realidad única. Se trata de superar el apego a todas las concepciones, incluidas las budistas, de manera que se barre también el suelo de todos aquellos elementos propiamente budistas que pudieran servir a los individuos para construir una historia del ego en términos de espiritualidad o términos de budismo.

Una vez que uno ha visto esto, uno deja de ser budista. Yo fui budista hasta que comprendí la naturaleza de Buda, desde entonces dejé de ser budista. Aquí ya no hay cristiano ni musulmán ni ateo, todas las doctrinas no son finalmente más que intentos de señalar la realidad única. (...) ¿Quién se preocupa del lazo cuando tiene la liebre? Puede que la práctica budista, cristiana, sufí o taoísta, nos pueda



conducir a esta experiencia de la no dualidad y del sabor único de la realidad. Una vez aquí, ¿de qué sirve aferrarse a las formas budistas, taoístas o judías? Uno trasciende las formas. Eso no significa negarlas, prohibiendo por decreto ser cristiano, budista o lo que sea. Es un absurdo negar la diversidad. El universo es uno y diverso. La diversidad es una unidad, pero esta unidad no es un absolutismo de una forma, como a veces entiende el monoteísmo: solo mi dios es único, cada uno se aferra al dedo que señala la unidad. (V4)

La llamativa reflexión de Dokushô “yo fui budista hasta que comprendí la naturaleza de Buda” nos trae a la memoria un relato sobre un monje, historia que recoge el maestro zen Rafael Redondo en su libro *Aromas del zen*. El monje, y próximo sucesor de su maestro, preguntó a éste en el lecho de su muerte si existía alguna enseñanza más que debiera aprender. El maestro le dijo que no, que estaba satisfecho, pero había algo que sí le preocupaba bastante. “¿A qué te refieres, maestro?”, quiso indagar el monje, y el maestro contestó así: “Me preocupa que sigas apestando a zen” (Redondo, 2007, p. 187). El relato muestra que el desapego alcanza a la necesidad de adherirse a cualquier creencia, y también a la adherencia a la propia vacuidad. Paradójicamente, el zen conduce a vaciarse del mismo zen.

### c) La disolución del yo

Como señalábamos anteriormente, la clave reside en entender a través de la experiencia la imposibilidad física y lógica de un yo separado de un no-yo; se trata de disolver, así, la ilusión fundamental generadora de sufrimiento. No existimos como seres separados unos de otros.

Aclaremos nuevamente que cuando hablamos de disolver el yo nos referimos a la autoimagen o sentido del yo que el sujeto ha construido de sí mismo. El propio Dokushô realiza una importante aclaración conceptual en relación a este punto (Dokushô, 2008, p. 52-53). Señala que el maestro Eihei Dôgen distingue el Sí Mismo (con confundirlo con el concepto junguiano de sí-mismo), la individualidad biológica y el yo-autoimagen. Desde la perspectiva zen, el *Sí Mismo* es nuestra verdadera naturaleza, que ya existe antes del nacimiento de la individualidad cuerpo-mente y que continúa existiendo tras la muerte de dicha individualidad. Su naturaleza es el vacío, entendido como “un estado de ser que no puede aprehenderse por los sentidos ni por las categorías mentales” (*ibídem*, p. 52). La *individualidad psicósomática* es el cuerpo-mente, es decir, el organismo que aparece con el nacimiento y desaparece con la muerte. Por último, el *yo-autoimagen* es la autoconciencia asociada con la individualidad psicósomática (el ego en términos psicoanalíticos, o la estructura de carácter en términos bioenergéticos). Este último no surge con el nacimiento biológico, sino con el nacimiento psicológico que sucede durante los primeros años de vida. En general, cuando hablamos de “yo” solemos referirnos a la individualidad psicósomática y al yo-autoimagen; y cuando se habla de la disolución del yo, el concepto suele referirse a la disolución de la representación o imagen de sí mismo.

Dirá Dokushô que en realidad el zen no es una técnica para el bienestar o para el crecimiento personal, sino todo lo contrario. No se trata de avanzar en nada, de buscar nada, sino que se trata de decrecer.

No es una técnica de bienestar ni de crecimiento personal. En *zazen* se decrece, hasta desaparecer. El estado *zazen* es el estado de olvido del yo. Es decir, cuando no se busca nada. (...) No se puede plantear: “¿con este *zazen* cuánto habré avanzado?” Hay que abandonar la idea misma de avanzar. (...) Venimos por el anhelo de estar mejor, pero una vez aquí, la regla cambia: no buscar nada. Hasta que no nos sentemos para nada, no sirve para nada. (R2)

Sawaki lo expresa así: “La luz de Amitabha Buda [el Buda de la Tierra Pura, cuando el sujeto ha depurado las emociones y los puntos de vista aflictivos] ilumina cielo y tierra. ¿Qué es lo que arroja sombras sobre esa luz? ¡Sólo tu ambicioso afán por hacer tuya la iluminación! (Sawaki, 2012, p. 147). Se advierte así sobre el hecho de que la propia búsqueda de la iluminación podría interpretarse como un tipo de deseo. La vía del zen promueve morir en vida. “La experiencia iluminadora del zen es como morir antes de que muramos”, explica Brazier (2003, p. 301). La única forma de evitar que la gota de agua que somos se evapore es arrojándola al océano. Es decir, la forma de evitar la muerte es arrojándose a la totalidad. “Dogen decía despréndete del cuerpo y de la mente, porque cuando lo haces, allí ya no queda nadie, ya estás muerto. Si ya estás muerto una vez, no puedes volver a morirte” (V4).

El contacto de los sentidos con la realidad genera una reacción, un apego a determinadas formas, activa un entramado de sentimientos, imágenes, deseos y acciones. Son esos procesos o reacciones de identificación o apego al cuerpo, a pensamientos, imágenes, sentimientos, percepciones, etc, los que van generando un sentido del yo (ya hemos señalado que, normalmente, es un complejo proceso que se reproduce continuamente por debajo del umbral de la conciencia, de manera muy sutil). Por ejemplo, cuando se experimenta hambre, se trata de una experiencia desagradable que genera un estado mental llamado deseo, el cual busca detener la experiencia. Cada contacto que realiza el organismo con el entorno conlleva una reacción afectiva y una elaboración cognitiva en términos de agradable, desagradable o neutra, y ello significa que la insatisfacción es algo intrínseco a su ser. El órgano sensorial entra en contacto con el objeto y se produce una impresión sensorial que genera deseo (primera reacción), y éste genera una reacción de apego (segunda reacción) a modo de hábito. Como decimos, es así como se ha ido construyendo el sentido del yo. No obstante, ahora toca deconstruirlo.

Dicho de otra forma: en el estado de conciencia ordinaria, la cognición crea un objeto, una toma de conciencia de dicho objeto, lo conceptualiza y crea así una representación mental. En dicho proceso de “asimiento cognitivo” se produce una polarización: por un lado, se crea una representación en el exterior, se proyecta un “objeto exterior”; por otro, se forma una representación introyectada del objeto, se forma la experiencia de un “sujeto interior”. Es decir, se crea la dualidad sujeto/objeto. La conciencia ordinaria crea un sujeto observador y un objeto observado, y ambos co-emergen de manera interdependiente, el uno con el otro. “No obstante, este proceso de aprehensión cognitiva opera de tal forma que la conciencia que concibe —la cual inicialmente es una “simple observación sin observador”— se desarrolla hasta constituirse en un “ego” o “yo” individual” (Dokushô, 2017, p. 176). El “yo-sujeto-interior” que se forma a través de las primeras aprehensiones cognitivas, termina amplificado en una formación mental “yo-ego”, que opera ya con relaciones de atracción, de rechazo, o de indiferencia.

Dado que en la tradición budista, el estado de conciencia constituido por la dualidad sujeto-objeto es la forma básica de ignorancia y la causa principal del sufrimiento, para liberarse de éste se requiere deshacer el camino realizado a través de la mencionada aprehensión cognitiva. Se trata, en definitiva, de desmontar la autoimagen o representación mental del yo, transitando desde la conciencia ordinaria hacia otro estado de conciencia más primigenio o embrionario. Es decir, se trata de disolver la aprehensión dual, de despolarizar; al principio en la meditación sedente, para luego extender la experiencia a la vida cotidiana.

Parte de la conciencia ordinaria y se dirige al estado de conciencia primigenio, va de lo que “creemos ser” a “lo que realmente somos”, del yo ilusorio al ser real. El estado final de este proceso es tanto un estado de salud como un estado de despertar. Este estado surge paulatinamente de la práctica de la atención plena abierta. A este estado se le llama en las distintas escuelas budistas “estado natural”, “presencia inmediata”, “clara luz del ser”, “rostro original” o “naturaleza de Buddha”. (Dokushô, 2017, p. 178)

Así, el sujeto parte de la conciencia ordinaria, caracterizada por un centramiento en el ego y sus experiencias de atracción, rechazo e indiferencia, y gracias a la práctica de la atención plena abierta —explicaremos esta técnica más adelante— aprende a despolarizar las percepciones, a desarrollar la ecuanimidad frente a los contenidos mentales y a disolver las aprehensiones cognitivas (intensas y sutiles), hasta experimentar la experiencia del despertar (*ibídem*, p. 179). “Esta experiencia de desasimiento es el propósito de la práctica en la tradición budista” (*ibídem*, p. 179).

El psicoterapeuta y maestro zen David Brazier explica los cinco pasos del proceso: la mente conoce formas (*rupa*), tiene una reacción instantánea (*vedana*), etiqueta el fenómeno (*samjna*), esta etiqueta se vincula a toda una historia de asociaciones (*samskara*), y se suscita así que la conciencia se enturbie y ya no podemos pensar con claridad (*vijnana*). Cada paso del proceso opera bajo la influencia del condicionamiento. Resulta interesante descender de lo abstracto y verlo a través de un ejemplo concreto:

Así, por ejemplo, la atención de una persona es atraída hacia un objeto (*rupa*), una barra de chocolate, por ejemplo. Inmediatamente tiene lugar una reacción (*vedana*), la atracción quizá. La mente pretende entonces conseguir el control de lo que sucede clasificando la experiencia (*samjna*): “¡Chocolate!”. Esto determina inmediatamente la entrada en juego de toda una gama de confecciones mentales (*samskara*), como el regocijo, la culpa, el autorreproche, la codicia, la excitación, visiones de glotonería, de obesidad, de adelgazamiento, castigo, premio, etc. Una vez que la mente rebosa de todos estos *samskaras*, se torna opaca. Es como agitar el barro en el agua. El conocimiento primordial, *jnana*, queda oscurecido. Esta condición enturbiada es la *vijnana*. (Brazier, 2003, p. 108-109).

La conciencia enturbiada y engañada (*vijnana*) se mantiene así gracias al complejo condicionamiento que opera en el sujeto, mientras que si el sujeto se hubiera mantenido libre de la compulsividad, el chocolate no hubiera sido percibido como algo tan significativo. Es

decir, si el sujeto es capaz de dejar de identificarse de esa forma, se construye otra experiencia alternativa. Cuando los sentidos perciben el chocolate y se produce la reacción agradable, simplemente puede decirse: “Oh, sí, la mente ha vuelto a interesarse por el chocolate”. En esta alternativa el sujeto no pasa por todo el ruido mental por el que transita en el primer caso (Brazier, 2003, p. 110). La práctica meditativa entrena al sujeto a no identificarse con lo que emerge, de manera que tanto si surge apego como odio, ambos resultan interesantes, pero ni uno ni otro son yo.

Por su parte, el psicólogo y maestro de meditación Fernando Rodríguez Bornaetxea explica así el camino de construcción y deconstrucción al que estamos haciendo referencia:

La estructura, por tanto, es: sensación física, evaluación automática como desagradable, deseo de que la sensación desaparezca, búsqueda de objeto que satisfaga, satisfacción momentánea, repetición, formación de hábito, apego al objeto, identificación con el apego o aferramiento, construcción de carácter. El descondicionamiento sería el proceso inverso: darse cuenta de la identificación, comprensión de las consecuencias del hábito, ensayos de no seguir el hábito, repetición de la abstención de reacción, experiencia de la insatisfacción, satisfacción por la libertad de no reaccionar mecánicamente, experiencia de la sensación física tal como es, libertad respecto a lo desagradable de la sensación física. (Rodríguez Bornaetxea, 2019, p. 126-127).

Y más adelante:

Porque hay deseo generamos unos patrones de respuesta, repetimos y nos aferramos a una serie de reacciones mentales y conductas físicas. Esas reacciones acaban formando un personaje ficticio (“yo soy de comer”, “yo soy del Atleti”, “yo soy filósofo”). Cuando pongo al personaje como lo más importante del mundo, el sufrimiento está garantizado porque, evidentemente, el personaje no es lo más importante para el mundo. El mundo sigue su curso y el “yo” basa su felicidad en que el mundo llene sus deseos y expectativas. (Rodríguez Bornaetxea, 2019, p. 143-144).

Cuanto más sólida es la aprehensión de la identidad o la construcción del personaje, más consistentes son los problemas. Porque la construcción de la identidad supone también tener que defenderla, protegerla, o complementarla por insuficiente, o temer por su pérdida. La insatisfacción está permanentemente servida. En cambio, “si no hay nadie que pretenda que esto sea diferente de cómo es, no hay nadie que sufra” (Rodríguez Bornaetxea, 2019, p. 144). Es decir, la lógica subyacente al deseo es que el mundo existe para la gratificación personal del sujeto, y que si éste consigue aquello que quiere y se deshace de lo que detesta —es decir, si sigue los deseos desencadenados por *dukkha*—, encontrará la felicidad duradera (Batchelor, 2012). Pero el mundo no funciona así, y una vez que comienza a erosionarse la mencionada lógica subyacente, se revela lo absurdo de ese planteamiento y comienzan a disolverse las ansias y los miedos (o lo que viene a ser lo mismo, pierden su control sobre el sujeto). El sujeto deja de estar atrapado en la pegajosa noria de los hábitos repetitivos y se abre así la posibilidad de una forma de vida no motivada por las demandas egocéntricas.

Las identificaciones del yo se van deshaciendo a través de la práctica continuada y adecuada de la atención plena. La motivación fundamental de hacer *zazen* no puede ser egoica, porque “el *zazen* es una bancarrota para el yo” (R1), aunque no por ello se deja de practicar. Realizar la vía del zen es abandonar las identificaciones conocidas y “ver claramente que nuestro verdadero cuerpo real es el universo entero” (R1), es decir, la percepción de que “todos los fenómenos del cosmos son conciencia aquí y ahora” (R1). Disolver la identificación con el yo-autoimagen supone una muerte en vida, una muerte psicológica o espiritual, y para ello el camino es la práctica meditativa:

El yo-autoimagen puede morir sin que ello suponga una muerte física. Y esta experiencia es precisamente la que sugiere el budismo al proporcionar un método práctico y concreto de realizarla: la práctica de la meditación. En los estados de meditación profunda, el yo-autoimagen desaparece, pero permanece otra cosa que no puede morir porque nunca ha nacido. La doctrina budista del no-yo (*anatman*) no es una negación del ser que somos, sino que constituye la vía del medio entre los extremos del eternalismo (el yo sobrevive a la muerte) y el aniquilacionismo (el yo es destruido por la muerte). El budismo resuelve el problema de la vida-muerte y del ser-no ser deconstruyéndolos (Dokushō, 2008, p. 196).

Morir en vida, es obvio, no significa un suicidio, sino un estado de conciencia que trasciende la egocentricidad, el centramiento en el yo. “Es en la muerte, es en la desidentificación psicológica y emocional, donde encontramos la paz, porque ahí ya no hay nada, no hay ningún yo que defender. La existencia ya no es un conflicto de yo contra el mundo. Si hay un yo, en el polo opuesto siempre está el mundo, (...) el yo tiene que luchar en el mundo para sobrevivir” (V4). Es en este estado de conciencia donde, entre otras cosas, ya se apaga cualquier idea de perfección que alcanzar. En esta misma línea, dirá David Brazier que el zen está más interesado por vaciar que por llenar: Conseguir es un engaño; abandonar es iluminación. La salud estriba en disponer de espacio” (Brazier, 2003, p. 33).

El despertar promueve así una transformación psicológica que tiene que ver con el fluir natural y sereno de la personalidad del individuo, sin forzamientos. El centro de identidad se va desplazando hasta convertirse en el centro de luz, la conciencia (R1). La consecuencia es una experiencia de autenticidad sin artificios, de un ser que parece dejar de devenir para simplemente ser:

...cuando uno es realmente lo que es, lo es espontáneamente, sin sobre-actuación, sin artificios. Ya no tiene nada que hacer, no tiene nada especial que hacer, ninguna práctica especial que hacer. No tiene que fingir, no tiene que hacer como si fuera algo que no es, solamente es. Esa es la serenidad. Eso es estar asentado en lo auténtico, en lo real. Mientras que no nos asentemos en esto, no tendremos serenidad ni tendremos paz, porque seremos como actores siempre interpretando. ¿Y si alguien se da cuenta de que es una interpretación? Hay que actuar con mayor fuerza, con lo cual, la sobre-actuación es mayor. (V4)

La autenticidad es el sabor de la libertad. El sujeto que se emancipa del poder condicionante de los tres fuegos —es decir, de los impulsos del deseo, del odio y de la ignorancia—, es aquel que alcanza el nirvana. Visto así, el nirvana no se refiere a un estado en el que se trasciende el mundo, sino a la posibilidad de vivir aquí y ahora liberado de la reactividad de los impulsos egocéntricos y desde la libertad interior que ello provoca; una forma de vida que se zafa de los condicionamientos y que, por tanto, está provista de la libertad para vivir de una manera más auténtica, consciente y reflexiva. Señala Batchelor, en concordancia con lo expresado por Dokushô, que el término que el Buda Gotama utilizó para referirse a sí mismo, *tathāgata*, significa precisamente “aquel que es así”, es decir, aquel que no disimula ni finge, aquel que es auténtico (Batchelor, 2017, p. 237).

Es decir, el vacío que deja la disolución de la egocentricidad es un útero en el que el sujeto puede crecer. También en este caso encontramos paralelismos importantes con la psicología junguiana. Decía Jung que la conversión que se daba a través del descentramiento egoico producía una vivencia que se experimenta como “liberación”, es decir, una solución a las tensiones emocionales y conflictos anímicos, “un desligamiento de la personalidad interna respecto de enredos emocionales e ideológicos” (Muñoz, 2006, p. 343). La vivencia del sí-mismo se corresponde con el *nirvana* oriental, entendido como “olvido” del ego. En lo fundamental, experimentar el sí-mismo es una vivencia de amor (integración de opuestos), de forma que una mayor *diferenciación* del otro conlleva una mayor *afinidad* con el otro<sup>106</sup>. El individuo centrado en el yo es un individuo en conflicto permanente, mientras el centramiento en una instancia mayor como el sí-mismo libra al individuo de la condición turbulenta del yo. Jung se refiere a esta experiencia de traslocación del centro de la personalidad como la más esclarecedora y fulminante que el individuo pueda experimentar (Jung, 2008)<sup>107</sup>. De ahí que la verdadera experiencia religiosa es para quien la ha experimentado un inestimable tesoro (psíquico), fuente de vida, belleza y sentido, algo que otorga un nuevo brillo al mundo y a la humanidad (Jung, 2011).

También la psicología transpersonal habla de una transformación psicológica en términos muy similares (Almendro, 1998, Washburn, 1999). La persona que avanza en su proceso de individuación, primero hacia el “yo integrado” y después hacia la conciencia transpersonal, es decir, la persona que está volviendo a casa, se relaciona con los otros de manera despreocupada y desde el mismo centro del psiquismo (una transparencia que a veces se describe como nueva ingenuidad). Estas personas no están sujetas a mecanismos de defensa y disfraz, los otros se establecen como objetos principalmente “buenos”.

---

<sup>106</sup> La “diferenciación” e “integración” son conceptos que si bien se excluyen en la primera mitad de la vida, se complementan en la segunda, donde la mayor singularidad (diferenciación) es sinónimo de mayor conexión con la universalidad (similitud esencial entre los individuos).

<sup>107</sup> Jung advierte de que, normalmente, se requiere una larga preparación interior para que la fundamental transformación pueda darse, y los riesgos y peligros de confrontarse con el inconsciente nunca son menores (Muñoz, 2006, p. 362). La confrontación puede generar salud o enfermedad. Uno de los peligros es la “disolución” del yo devorado por el inconsciente (la esquizofrenia y la consiguiente pérdida de la conciencia individual). Otro grave peligro sería la identificación del yo con el arquetipo del sí-mismo en el intento de actualización de éste, que resulta en graves consecuencias psicopatológicas como la paranoia de líderes que se creen enviados de Dios. Si el primer peligro es la desintegración del yo, el segundo hace referencia al endiosamiento del yo

Por tanto, si no hay yo, se desvanecen los problemas. Dice Sawaki que “no hay ningún problema que no se resuelva tan pronto prescindes de ti mismo” (Sawaki, 2012, p. 146). Los cristianos se refieren a perder el yo en Dios. Los budistas, por su parte, hablan de la vacuidad y del “no yo”. ¿De qué hablamos?

La visión budista subraya que las criaturas humanas tenemos una tendencia muy marcada a percibirnos a nosotros mismos y al mundo como algo permanente, sólido, fijo, a través de los mencionados procesos de identificación con el cuerpo, los pensamientos, las emociones, etc. Habría que considerar que este estilo perceptivo es de naturaleza instintiva, es decir, fruto de la evolución como especie, en la medida en que ofreció ventajas para la supervivencia (en el apartado sobre la suficiencia, volveremos sobre los fundamentos biológicos del ser humano). A través de la desidentificación y el acto de soltar (“yo no soy esto, yo no soy esta emoción, esto no es mío, esto no es mi yo...”), la práctica de la atención plena muestra algo muy distinto a nuestra percepción ordinaria: muestra que el yo es un conglomerado de sentimientos, percepciones, pensamientos, etc., de naturaleza temporal, impersonal y efímera. Enfocar la atención en cualquier aspecto interno muestra que el yo es procesual, cambiante, fluctuante, está constantemente emergiendo y extinguiéndose en sus diversas manifestaciones. Toda forma surge, tiene su momento de baile y gloria, y finalmente se desvanece. Toda emoción de codicia u odio, por ejemplo, se revela como emoción no permanente que, cuando son observadas con atención consciente, pierden poder e incluso se disipan.

Se hace evidente, pues, que no hay un núcleo sustancial y sólido al que podamos denominar yo. Toda experiencia es cambiante y transitoria. Dicho de otro modo, el yo está vacío de existencia inherente. La vacuidad (*shunyata*) hace referencia al hecho de que, en realidad, no solo el yo, sino que todo está vacío de naturaleza propia, que nada existe por su propia naturaleza intrínseca, porque todo fenómeno en el universo depende de muchas otras cosas, nada existe con independencia del resto. El monje budista zen Thich Nhat Hanh ha explicado la vacuidad a través de la idea de “inter-ser”, ilustrándolo con la representación de una hoja de papel: sin la nube no habría ninguna hoja de papel, puesto que sin nubes no llueve, si no llueve los árboles no crecen, y sin árboles no hay papel (Thich Nhat Hanh, 1994). Nubes y papel inter-son. Lo mismo podría decirse de cualquier otra cosa, todo existe en interrelación y conexión con algo más.

Así, nada es real de manera autosuficiente. Todo es una red en permanente cambio, una particular manifestación temporal del modo en que múltiples procesos causales están interactuando en cada momento (Loy, 2016). Hablar de “no-yo” vendría a significar lo mismo que vacuidad.

No hay un yo que ejerza como centro de operaciones, a través del cual se controlan y dirigen todas esas manifestaciones. Se elimina así una ficción (el yo) que en realidad nunca ha existido. De hecho, constituimos un espacio cruzado por fuerzas impersonales, más que constituido por el libre albedrío. *Somos pensados* por pensamientos involuntarios, las emociones hacen acto de presencia sin ser invocadas, y el cuerpo sigue su proceso de maduración y envejecimiento querámoslo o no (y a pesar de nuestros loables empeños por mantenerlo lozano, estéticamente bello y en forma). La práctica meditativa desvela que no poseemos (tanto) poder sobre el cuerpo

y la mente, puesto que la mayor parte de las experiencias ocurren más allá de nuestra voluntad. No es el sujeto quien gobierna sus procesos internos. No se trata solo de la naturaleza impermanente de la experiencia, sino también de su naturaleza impersonal. “¿Tú crees que es la ola la que se mueve? (...) No, la ola se mueve quiera o no quiera, crea que es ella quien se mueve o no, porque quien la mueve es el océano” (V4). El carismático Sawaki lo expresaba así:

Ochenta y cuatro mil pensamientos surgen y desaparecen: esto significa que tu cuerpo —¡sin que tú intervengas para nada!— hace su función, sin interrumpir su actividad ni por un instante. Por eso no eres realmente “tú” quien “tiene tales pensamientos. Estás en un error si crees que eso son “pensamientos tuyos” con los que tienes que hacer algo. Para evitar este error no tienes más que dejar de ocuparte de tus pensamientos (Sawaki, 2012, p. 152).

Se ha convertido en un tópico señalar que se han infringido tres grandes heridas al ego de la humanidad. Copérnico, con su teoría heliocéntrica, estableció que el ser humano no es el centro del universo, sino una parte de algo mucho más grande y complejo. Darwin arremetió un duro golpe con su teoría de la evolución, estableciendo que el ser humano viene del mono, que forma así parte de la evolución natural y, por tanto, que no es una creación divina. Finalmente, Freud con su teoría psicoanalítica provocó una tercera “humillación”, demostrando que el ser humano ni siquiera se gobierna a sí mismo, sino que es en gran medida una marioneta de un insondable inconsciente. No obstante, si ampliamos el *zoom* de la perspectiva histórica y superamos los eurocentrismos, otras tradiciones culturales y religiosas profundizaron mucho antes en una conciencia humana que remarca su humildad, estableciendo de manera clara la naturaleza impersonal de la experiencia, es decir, estableciendo que la criatura humana no controla lo que sucede en su propia experiencia, no controla su propio destino, presentándose así una visión de la vida altamente condicionada por la causalidad impersonal (otra cosa es en qué puede convertirse un ser humano que practica la atención plena, como proyecto en curso que es).

Así como todos estamos sujetos a la ley del sufrimiento (*dukkha*), lo estamos a la ley de la impermanencia o transitoriedad (*anicca*) y a la ley de la insustancialidad (*anatta*). Precisamente porque, por un lado, todo fenómeno que la persona valora es inestable (*anicca*) —ya sea otra persona, un proyecto o cualquier otro elemento—; porque, por otro, todo es vulnerable y sujeto a múltiples vicisitudes (*dukkha*); y porque, por último, todo aquello que es finito y vulnerable depende de condiciones fuera de sí mismo para mantenerse (no es una entidad autosuficiente con control total de su experiencia, *anatta*); precisamente por todo eso, el sujeto se siente llamado a cuidar de ello. Rodríguez Bornaetxea explica así la relación entre las tres características fundamentales de la realidad, *anicca*, *dukkha* y *anatta*:

Las tres características se descubren gracias a *sati* o atención consciente [atención plena]. Todo lo que existe es cambiante o impermanente; al ser continuamente cambiante, no puede ser continuamente satisfactorio, por tanto, es insatisfactorio; y, si no puedo controlar ni siquiera lo que se refiere a mí mismo, es decir, si no puedo hacer que el cuerpo no cambie o no envejezca, ni puedo sentir todo el rato sentimientos agradables y evitar los desagradables, no



puedo considerar que “yo” soy una entidad permanente y satisfactoria. (Rodríguez Bornaetxea, 2019, p. 99-100)

La práctica de la atención plena va mostrando el constante fluir de la experiencia (impermanentia), el cambio continuo de tono afectivo (insatisfacción) y, en consecuencia, la ausencia de un sujeto o agente que sea dueño del proceso (impersonalidad). Apunta certeramente Kornfield que “si todo lo que vemos está sujeto al cambio ¿qué hay en todo este proceso que podamos identificar como nuestro yo?” (Goldstein y Kornfield, 2016, p. 38). La práctica de la atención plena muestra así la vacuidad, la falta de sustancia, la falta de solidez de todo aquello que emerge, la falta de existencia intrínseca, la ausencia de un yo nuclear interno, ya sea si enfocamos una sensación, un pensamiento, una emoción o cualquier otro aspecto de la mente. Bajo la lupa de la observación atenta, todo lo supuestamente sólido se disuelve. Y todo fenómeno se muestra interdependiente, se evidencia la profunda interconexión entre todos los elementos. El meditador se instala en la Conciencia Testigo desde la que observa el conjunto de su experiencia, pero también haría bien en no dejarse seducir por la suposición de que tal testigo constituye lo más firme y duradero.

El maestro Dogen decía en un poema muy célebre: “Estudiar la Vía significa estudiarse a sí mismo. Estudiarse a sí mismo significa olvidarse de sí mismo”. Señala Dokushô (V4) que la primera frase (“estudiarse a sí mismo”) se refiere al primer estadio del entrenamiento, mientras que olvidarse de sí mismo es la clave del segundo. Desde nuestra perspectiva, la primera fase está más relacionada con el aumento de la capacidad autorregulativa del sujeto, mientras que la segunda se escora hacia la visión transpersonal del desarrollo humano. Si lo vemos desde la perspectiva del proceso de la doma del buey, una vez que el buey está domado, el boyero aparece sentado apaciblemente a la puerta de su choza, bajo la luz de la luna en medio de la naturaleza: “Solo y sin memoria”. Señala el poema de Kakuan que el buey desaparece (ya no hay buey en la viñeta gráfica), el sujeto está solo, sentado y sereno, ya no son necesarios la cuerda y el látigo. “Ya no importa la red cuando se tiene el pez, ni el lazo cuando se ha atrapado la liebre” (V4).

Es decir, en palabras de Dokushô, practicando la meditación metódicamente, “observando, domando, acechando la mente, dejándola fluir según su propia naturaleza —que es lo que hacemos en meditación—, aprendemos a dejarnos llevar por la mente sin ser atrapados por la mente, de forma que finalmente nuestra propia mente nos devuelve a nuestra morada original” (V4). El boyero aparece sentado, pero en realidad está *asentado* en la verdadera naturaleza. La práctica meditativa transforma la mente ignorante, y es así que finalmente se manifiesta su verdadera naturaleza, la inteligencia innata, “porque la mente misma es Buda” (V4). La única vía de acceso a dicho conocimiento es la propia experiencia, no puede ser comprendido a través del intelecto, de manera que las palabras en realidad no son sino pistas en el proceso de la transformación interior.

¿A dónde crees que te puede llevar el buey? Cuando el buey no está domado te puede llevar a cualquier sitio, a Cancún, al infierno, a un matrimonio con ocho hijos, a un trabajo infernal, a unos grandes almacenes, al cine..., a cualquier sitio. Pero cuando la mente ha sido atemperada en sus excesos y ha sido templada a

través de la práctica usando el látigo y la cuerda, finalmente se vuelve una energía dócil, un río que fluye y nos lleva por último a nuestra morada original, a lo que realmente somos, a lo que es nuestra verdadera naturaleza. Por eso la práctica del Dharma no es emprender un camino que nos lleve muy lejos [señala con el brazo derecho hacia fuera], sino que nos lleve al origen [con el brazo hacia sí mismo]. Hace que las ilusiones o falsas representaciones del yo se disuelvan y volvamos a vivir conectados con lo que realmente somos. Cuando eso sucede, la mente misma, el buey, desaparece. Cuando entramos en este estado, sin memoria, es decir, en el olvido de sí —hablamos de un estado de meditación, no hablamos de ir por la calle sin saber quiénes somos, nos tomarían por locos—, olvidamos todo sobre uno mismo, [un estado] en el que no surge ninguna construcción mental, construcción sobre el yo —qué soy yo—, sino que estamos unificados con lo que realmente somos, más allá de cualquier idea, autorrepresentación, imagen o concepto. Ahí no hay mente. La verdadera meditación zen es aquella en la que no hay nada bajo el *zafu*, no hay nadie sobre el *zafu*, ni siquiera hay *zafu*, ni siquiera hay meditación. El verdadero *zazen* está más allá de cualquier idea, concepto o imagen sobre *zazen*. Por eso cuando uno dice “estoy haciendo *zazen*”, no se sabe muy bien lo que estará haciendo, pero eso no es *zazen*. Porque el *zazen* no es algo que se hace. No hay nadie haciendo algo en *zazen*. Precisamente el *zazen* consiste en que no hay nadie, no hay hacer y no hay nada. Solo y sin memoria. (V4)

Si en esta fase del despertar ya no hay yo, entendido como representación o imagen de sí mismo, ¿quién es aquel que está solo? Habría que interpretar el “estás solo” como “eres lo único”, entendido como el ser del universo entero, una totalidad, sin dualidad. “De forma que cuando en meditación nos olvidamos por completo de nosotros mismos, nos volvemos lo único, la totalidad” (V4). A ello hace referencia la tercera frase del poema del maestro Dogen: “olvidarse de sí mismo significa hacerse uno con todas las existencias del universo”. Dokushô explica así el desarrollo psicológico del ser humano, desde la emergencia del yo hasta su disolución gracias a la práctica meditativa:

Fijaos que cuando nacemos somos uno con todas las existencias del universo, de una forma inconsciente. En esa totalidad poco a poco se va dibujando un círculo, se va conformando psicológicamente una entidad, se va trazando un límite, de manera que aproximadamente en seis, siete, ocho años ese círculo ya está cerrado y dentro se supone que está el yo y fuera está el mundo. Así se fija la percepción dual. Pero eso es una construcción mental, es una construcción sociocultural, es una construcción psicológico-emocional, con la que nos sentimos muy identificados. Con la práctica de la meditación, esa construcción del yo se va deshaciendo. En la medida en que se va deshaciendo, el sentimiento, el sentir, la conciencia es de amplitud, de totalidad. (V4)

La disolución del yo no significa que la actividad mental haya cesado (esa puede haber sido la confusión fundamental de Jung a la que hemos hecho referencia más arriba). En el estado de meditación profunda, muy semejante al sueño profundo lúcido, la mente sigue fluyendo, la

mente sigue viva, “como el león sobre el que está sentado el *bodhisattva* Manjushri: el león no está muerto, tiene las fauces abiertas, tiene la cola levantada, te mira fijamente, ¿está vivo!” (V4). De hecho, Manjushri no mata a la bestia, como sí sucede en el mito de San Jorge y el dragón. El león, que simboliza la mente salvaje e indómita, una mente dominada por las pasiones compulsivas y disposiciones instintivas, aparece apaciguado por el poder de la práctica meditativa. Se trata del ego superado e integrado. Pero no se trata una suerte de inactividad mental: “En el estado de meditación dejamos que la mente fluya y al mismo tiempo estamos totalmente despiertos y desidentificados de ese fluir de la mente” (V4). Si tuviéramos que decirlo con Washburn (1999), el yo está maduro en sus funciones de autodominio, pero además está arraigado en el núcleo no egoico del psiquismo. Instalarse en el no-yo es realizar una especie de acto radical de confianza en el dinamismo innato de nuestro propio cuerpo y espíritu, porque es el océano el que mueve la ola (no es la ola-yo la que se mueve a sí misma).

Se trata de trascender el yo. El yo es ruido, agitación, alboroto, ebullición, puro *samsara* (los dos toros embistiéndose). Cuando todo eso se calma, la conciencia del yo (egocéntrico) se va disolviendo. El estado de no-yo va emergiendo: la atención y la conciencia está fundida totalmente con el entorno. Este es otro de los poderes o cualidades de la atención plena: volvernos transparentes: no soy el que observa el universo sino que es éste el que se observa a sí mismo. No hay un yo nuclear como sujeto de la experiencia. (C)

El quid es: nadie observa. La observación es una cualidad de la conciencia, y la conciencia no tiene quién (propietario). (...) Al principio no normal es estar perdido: no sabes si es el yo, el no yo, o el otro... Se trata de estar al acecho, mirando. Parece que hay dos dimensiones: el yo que observa y los contenidos mentales. Pero si persistimos sabiendo esto, el sujeto que observa se convierte en objeto, y se abre otra dimensión. (...) Si duele uno piensa “me duele”, pues es ése yo que dice que me duele el que hay que observar. Y naturalmente se produce la desidentificación. El sujeto se convierte en objeto, y así se va produciendo la desidentificación. (C)

La experiencia del despertar es una experiencia de luz, un proceso alquímico a través del cual el cuerpo que somos se transforma en luz. De este hecho se deriva la comprensión profunda y no materialista de la vida y de la muerte por parte del budismo zen, así como la comprensión de la conciencia como fenómeno anterior a la creación fenomenológica de la mente. Veámoslo en las palabras del maestro Dokushô:

Así, cuando el oro sale de la ganga, la clara luz surge en este saco de piel, sangre, huesos, ovarios, testículos, de jugos, de olores..., [sale de] este cuerpo sujeto a la putrefacción. De este cuerpo surge la clara luz, y cuando eso pasa el cuerpo mismo se convierte en la clara luz del gozo, y el universo entero es un lugar bañado por esa luz, como la luna que se eleva por encima de las nubes de los pensamientos limitantes, de las nubes de la ignorancia. Cuando este oro surge de esta ganga, brilla y penetra serenamente la verdadera luz por todas partes. Este es el proceso alquimista de transformar el plomo en oro, de transformar este cuerpo de huesos, de carne, de sangre..., en un cuerpo de luz. La luz, dice

Kakuan, la de antes de la creación. La creación no en el sentido creacionista, sino antes de la aparición del mundo fenomenal. En la tradición budista, este mundo de los fenómenos que es co-creado por nuestra mente, tiene la naturaleza de la luz y surge de la luz. Es decir, la luz es anterior a la creación, a la vida, al nacimiento, a la aparición de cualquier fenómeno. Y puesto que es anterior, puesto que no depende de los fenómenos perceptibles, cuando los fenómenos perceptibles desaparecen, como sucede en el proceso de la muerte, volvemos a la clara luz que es anterior a la creación. Esa es la buena noticia. Los científicos occidentales dicen que la conciencia, y cuando yo digo la conciencia quiero decir la luz de la conciencia, surge del funcionamiento cerebral, es decir, es un epifenómeno del cerebro. El punto de vista del budismo es el opuesto: el cerebro, la mente, surgen de la clara luz que es anterior a cualquier aparición. De manera que cuando el cerebro colapsa, cuando la mente, los ojos, los sentidos, la conciencia colapsa, todo el mundo visible colapsa, entonces es cuando se vuelve visible la clara luz..., para los que están despiertos. Es por eso que el proceso de muerte en el budismo, se estimula y se incita continuamente al moribundo para que conecte con la clara luz, para que se desapegue, para que suelte toda identificación con el cuerpo, con la memoria, con su pasado, con sus familiares, todo lo aparente..., y mire hacia dentro. En la medida en que los fenómenos van disolviéndose y desapareciendo, la luz va emergiendo. (V4)

Es así que en este punto se llega a la siguiente fase del proceso de la doma del buey, expresado gráficamente con una viñeta en la que no aparece más que un fondo blanco en el que se dibuja un círculo negro. Es el conocido círculo negro zen, denominado *enso zen*. Es la expresión de la nada. Dice Kakuan: “Nada. Ni látigo, ni cuerda, ni hombre, ni ley. Nada” (Dokushô, 2003, p. 107). Y añade Dokushô en sus comentarios. “Nada. Ni Dios, ni Buda, ni Dharma. Has regresado a casa, a tu verdadero hogar, a tu origen...” (Dokushô, 2003, p.109). La nada, no obstante, es al mismo tiempo el todo.

¿En qué se convierten los copos de nieve cuando caen en el corazón de la llama?  
¿En qué? [pregunta Dokushô al público]. [Responden]: “En nada”. ¡En nada!  
[confirma Dokushô]. Se licúan. Nosotros somos copos de nieve cayendo en el corazón de la llama, una llama fría, la llama de la muerte. ¿En qué nos convertiremos? En lo mismo que se convierten los copos cuando caen en el corazón de la llama. Pero esta nada, no es nada. Es una nada, que por no ser nada, no es ni siquiera nada. No es un juego de palabras. Es decir, esta nada es idéntica al todo. Ya no soy yo, soy Esto. Ola dejaré de ser, océano seguiré siendo. (V4)

La nada y el todo se dan la mano. De hecho, una traducción más adecuada de *shunyata* sería “vaciedad-plenitud” (Loy, 2009), puesto que la raíz *shu* significa “hinchado”, también hinchado de nuevas posibilidades. Lo mismo sucede en el euskera, idioma materno de quien escribe, con la palabra *hutsa*: puede significar vacío y pleno.

Esa especie de desintegración del yo hace referencia al estado de conciencia caracterizado por la atención abierta. En dicho estado, se trata solo de sentarse, pero no se refiere al hecho de

sentarse como postura física determinada, puesto que el estado de conciencia caracterizado por la atención abierta se expande a todos los acontecimientos de la vida cotidiana. “Solo sentarse quiere decir estar completamente asentado en la gran apertura, de manera que suceda lo que suceda uno continúa asentado, estable, como si no estuviera ahí. Eso significa: no hay nadie ahí. Pero no solo en la postura sedente, sino no hay nadie ahí cuando estás caminando, trabajando, comiendo o haciendo cualquier cosa” (V4). Es un estado caracterizado por la superación de la confusión, es decir, caracterizado por la serenidad y la quietud, en el sentido de no lucha.

El despertar sería entonces como una experiencia de muerte. El proceso natural de la muerte conlleva la pérdida de los sentidos, percepciones, etc., y según la enseñanza zen, de ahí surge la clara luz, si el sujeto es capaz de la desidentificación. Lo mismo sucede en la práctica del despertar, de forma que tanto la vida como la muerte estarían unidas por la luz.

La vida y la muerte no son más que refracciones de la misma luz. Así como la luz física del sol se refracta en siete colores del arco iris y no se puede decir que el rojo sea más luz que el azul o que el amarillo —son distintas frecuencias de onda de la misma naturaleza luminosa—, la vida es la manifestación de la luz y la muerte es la manifestación de la luz. El despertar es una forma de muerte y de resurrección; no lo olvidemos, no solo de muerte, también de resurrección. El maestro fundador de la escuela Soto en China escribió: “Media noche es la verdadera luz, el alma no es clara”. Esto va contra el sentido común, ¿verdad? Porque a media noche todo está oscuro, y a mediodía todo es claro y luminoso. (...) El sentido es que lo visible, lo aparente, lo fenomenal, oculta la clara luz. Es como cuando alguien dice “a mí me gusta pensar de noche porque todo está tranquilo y siento que mi pensamiento es más claro, de día hay muchas distracciones”. La efervescencia de la luz visible del sol está estupenda, pero son velos que ocultan algo que se esconde detrás. Por eso para quien busca la clara luz que está detrás de lo aparente, el alba, el mediodía no es claro, es confuso, porque la multitud de fenómenos, emociones, pensamientos y deseos, oculta lo esencial. Lo esencial es invisible a los ojos. Cuando no hay nada que distraiga los ojos podemos conectar más profundamente con lo esencial. Por eso medianoche, cuando todo el mundo duerme, no hay actividad, todo está oscuro, es claro para el espíritu, para la conciencia. (V4)

La práctica del zen puede entenderse, pues, como un proceso de aprender a morir: “Es un proceso que puede desembocar en una experiencia de clara luz en vida. De hecho, de eso se trata, de experimentar e identificar la clara luz en vida, para que en el momento de la muerte, cuando la luz externa se apague, sepamos identificarla, sepamos identificar esa experiencia” (V4). Dice Sawaki, con su habitual estilo directo y llano, que “*zazen* significa meterte en tu ataúd” (2012, p. 155), y que “si quieres vivir tu vida totalmente en serio has de matar tu ego” (2012, p. 156).

Precisamente, en el budismo tibetano los meditadores se meten en rutas que son selladas para permanecer en la oscuridad durante días. En *El libro tibetano de los muertos* se señala un retiro

de 49 días —puesto que se considera que la muerte dura 49 días— en el que el sujeto se entrena, progresivamente, en la oscuridad total y en el aislamiento sensorial total. Dokushô cuenta la dureza de la experiencia en propia carne:

Yo quise experimentarlo, iba a estar cuatro días, solo estuve tres. Pero fue tal vez la experiencia más intensa que he tenido en toda mi vida (...). Como me dijo mi amigo lama, quien me inició en su monasterio de Francia, “seguramente el principal problema que tengas es que la luz no te dejará dormir”. Y yo me lo tomé a broma. Si estás en la oscuridad total, ¿cómo es que la luz no te deje dormir? ¡Amigo! ¡Qué verdad! La luz de la conciencia no te dejaba dormir, es decir, no dormías, aunque durmieses. Porque había una luz iluminando todos los sueños. Lúcidos. De manera que llegó un punto en el que yo no era capaz de discernir si estaba dormido o despierto, y eso es un vértigo, porque esa frontera es muy importante para nuestra salud psicológica. Entonces fue cuando pedí salir, no esperaba encontrarme con eso. Así que efectivamente, la luz, la clara luz, no te dejará dormir. (V4)

Resumiendo, desde la perspectiva budista, el núcleo del miedo es en realidad el miedo que sentimos a nuestra propia insustancialidad. Late en el fondo la pérdida del estado paradisiaco de totalidad y perfección, y buscamos una réplica, de forma que nos convertimos en un anhelo de satisfacción, amor, gratificación, seguridad o solidez. Como bien señala el psiquiatra dinámico y meditador Epstein (2010), ahí radica el aspecto distintivo del pensamiento psicológico budista: la ausencia de un yo/ agente sustantivo. La meditación budista va arrojando luz sobre las fantasías inconscientes y los anhelo fundamentales, es así como se va disolviendo la ignorancia y se revela la naturaleza insustancial e impermanente del yo. La necesidad de un “yo” sólido es la fuente del sufrimiento, de ahí que la asunción de la insustancialidad e impermanencia del yo sea precisamente la eliminación del narcisismo y, por tanto, la erradicación del sufrimiento humano (autocreado). Las experiencias y sentimientos son de naturaleza pasajera, pero necesitamos sustanciarlas, puesto que nos definimos a través de ellas (y nos acercan ilusoriamente al perdido estado paradisiaco de totalidad). Frente a ello, las técnicas de autoanálisis y entrenamiento mental nos habilitan para desembarazarnos de la creencia de un “yo” que debemos proteger o sustanciar. La observación desapegada del deseo operando en la propia mente es la fuente del alivio, de la cura. Plantear como un fin deseable que el yo debilite es, a buen seguro, una de las diferencias más importantes entre la psicología budista y la occidental (esta última se centra más en liberar al ego que en liberarse del ego).

De todo ello se deriva que para la visión budista un ser realizado es aquel que ha tomado conciencia de la *ausencia* de un verdadero yo. Señala Epstein que funciona eficaz y espontáneamente en el mundo precisamente por su capacidad de ver el yo como algo roto. La madurez emocional no se liga a un verdadero yo. Aunque parezca realmente paradójico (como ya lo vieron el psicoanalista británico Winnicott y los maestros zen tradicionales), la falta de apego a un núcleo esencial hace que el sujeto se sienta más real. La experiencia del verdadero yo se alcanza más directamente a través de lo que los budistas llaman el vacío del yo. El falso yo (Winnicott) se desmorona tomando conciencia de sus manifestaciones, no sustituyéndolo por una personalidad “más verdadera”.

Apunta Epstein que el siguiente verso de Dhammapada condensa prácticamente toda la psicología budista (Epstein, 2010, p. 99):

Deambulé a lo largo de rondas de incontables nacimientos,

Buscando y sin encontrar al constructor de la casa.

Ciertamente es penoso nacer una y otra vez.

¡Oh, constructor de la casa! Ahora has sido visto.

Ya no volverás a construir la casa.

Todas tus vigas han sido rotas,

Tu tronco central despedazado.

Mi mente ha alcanzado una libertad incondicional.

Alcanzado está el final del deseo.

En el revelador verso Buda ha buscado durante mucho tiempo el constructor de su cuerpo y de su mente. Finalmente, lo encuentra: el deseo ferviente. Y exclama: “Oh, constructor [deseo], ahora has sido visto. Ya no volverás a construir la casa”. Se trata de una noción central en el budismo: la conciencia misma es sanadora. Las vigas —la avaricia y el odio— están rotas, ya no soportan una estructura cuya insustancialidad es manifiesta. El tronco central que sostiene las vigas también está desplazado; es decir, la ignorancia como causa principal de las emociones de aflicción ha sido desplazada (es decir, la tendencia a atribuir a las personas y cosas una sensación de solidez que no existe). Buda proclamó la “libertad incondicional” una vez que vio claramente su deseo, y dejó su mente libre del condicionamiento de las fuerzas de la avaricia, el odio y la ignorancia.

Para algunos, la senda de la meditación budista avanza hacia las capas más profundas de la experiencia humana, llegando también más allá de lo que alcanza la propia “psicología profunda”. Entre ellos está el maestro zen japonés Yamahata Hôgen Daido:

Tenemos dentro de nosotros capas desconocidas o campos de la consciencia. Y a través de la meditación podemos percibir cómo cabe alterar los estados de consciencia... Empezamos a comprender que constituimos en realidad un depósito de toda la historia humana. Jung denominó a estas capas profundas del espíritu el “inconsciente colectivo” y afirmó que eran las partes más hondas de nuestra naturaleza. Pero a través de experiencias continuadas en la meditación comenzamos a entender que esta teoría no es del todo acertada. Podemos ir en realidad más allá de las profundidades del inconsciente colectivo de la naturaleza humana y llegar al mar insondable de la naturaleza de Buda. Si superamos el inconsciente colectivo, atravesando así la última barrera de las capas inconscientes, experimentamos un nacimiento completamente nuevo en el océano del auténtico vacío. Esta es la libertad infinita sin ser ni mente ni idea; es

la propia vida por completo incondicionada. Aquí, en la infinita no-mente encontramos flores, la Luna, nuestros amigos y familias y todas las cosas justo como son; apreciamos como un milagro nuestra existencia cotidiana. Pero le ruego que lo compruebe por sí mismo (recogido de Brazier, 2003, p. 104-105)

#### d) Resistencias a la disolución

Hablamos, pues, del proyecto de liberarse de la ilusión del yo. Cuando hablamos de disolución, queremos señalar que se trata de comprender que no hay sujeto en el conjunto de actividades que van construyendo la experiencia. Los humanos percibimos el sentido del yo como todas aquellas formas habituales de pensar, sentir, proyectar, planificar, decir, hacer, reaccionar, etc. No obstante, la práctica meditativa nos muestra, entre otras cosas, que, más bien, todo ello son procesos impersonales que se imponen al sujeto. Sería más correcto decir, por ejemplo, que *el sujeto es pensado por los pensamientos*. La mente condicionada se construye en base a complejas programaciones filogenéticas y ontogenéticas. Mediante la meta-atención se van deconstruyendo los condicionamientos inconscientes, se va indagando así en cómo se ha construido la existencia como sujeto, y se va descubriendo que el origen de la insatisfacción existencial tiene que ver con existir como sujeto. En fin, se revela que no es el sujeto el que construye todas esas respuestas habituales. Esa nueva perspectiva supone desasirse de la ilusión del yo.

Obviamente, construir un sentido del yo es absolutamente necesario y saludable, a través de ese complejo proceso en el que el niño o niña interactúa con sus cuidadores y el mundo en general. La práctica meditativa de tradición budista promueve el desapego con respecto a pensamientos y emociones, pero hoy sabemos, especialmente gracias al trabajo de John Bowlby y la teoría del apego (Bowlby, 2014), que el apego sano y seguro es esencial en la construcción de la criatura humana, especialmente en los primeros años de vida. Ahí se conforma el cerebro humano, el sistema endocrino e inmunitario, el sistema nervioso, los patrones de relación con los demás y con uno mismo, la confianza en el mundo y en sí mismo, la forma de manejar las emociones, etc. Como bien señala el psicólogo clínico de orientación transpersonal John Welwood (2002), en términos de evolución humana, el desapego representa una enseñanza avanzada, de manera que antes del desapego se deben crear apegos humanos satisfactorios; de lo contrario, la persona de estilo evitativo que no ha tenido la fortuna de contar con una vinculación segura, puede confundir el desapego con la conducta evitativa y buscar así atajos espirituales. En esos casos, prácticas como la meditación pueden utilizarse como refugio o coartada para huir de problemas personales y de carencias psicológicas básicas. De hecho, es relativamente común servirse de la práctica espiritual para eludir problemas emocionales no resueltos. La falta de un yo cohesionado puede confundirse con las enseñanzas sobre el no-yo.

La mente ordinaria, a través de la atención y la conceptualización, va fijando su visión en un objeto tras otro, y va percibiendo formas sólidas, estructuras firmes, y va también construyendo patrones reactivos familiares. Se establece así la autoimagen, y se establece así la separatividad entre el yo y el resto que sirve para el control del funcionamiento cotidiano. En realidad, tanto el contacto (la sensación) como la reacción afectiva (la emoción) no captan una realidad que



está ahí fuera, sino que la construyen a través de su propio condicionamiento. Pero, a través de un proceso inconsciente y automático, la visión convencional atribuye una realidad exterior a los fenómenos que surgen en la mente.

El problema es ese sentido del yo que cree estar separado del resto. El problema es no ver que el sentido del yo no posee una existencia propia, no ver que realmente está vacío de toda existencia intrínseca, que no es más que un agregado de procesos psico-físicos transitorios, efímeros, cambiantes, sin base firme, sin sustancia, solidez o entidad propias. Es ese yo separado de los otros y del mundo el que constantemente requiere de construir seguridad de una forma u otra, el que necesita cubrir su sensación de carencia, puesto que desconexión (separatividad) y carencia van de la mano.

En efecto, la insatisfacción básica (*dukkha*) es parte intrínseca del sentido del yo. La relación entre el yo y *dukkha* no solo se reduce a que el sentido del yo (el proyecto de otorgar una realidad objetiva al yo) es construido para responder a *dukkha*, sino que la propia naturaleza intrínseca del sentido del yo es la insatisfacción básica (Loy, 2009). Se trataría de deconstruir el sentido del yo que oculta la carencia —soltando las formas habituales de pensar, sentir, actuar y reaccionar de las que está compuesto el yo—, y reconstruirlo. Irónicamente, dirá Loy, para sentirse menos “separado” la práctica más importante es el desapego. Deconstruir el yo significa descubrir que, efectivamente, no existe ninguna entidad sólida que pueda denominarse yo, y emerge una sensación de libertad, puesto que adentro ya no hay ningún yo inseguro, incapaz de sentirse lo suficientemente seguro.

Si se eliminan esos procesos psicológicos y físicos, ocurre lo mismo que al pelar las capas de una cebolla. ¿Con qué nos quedamos al final? Nada. Tras haber quitado las capas descubrimos que en el núcleo no hay ninguna semilla dura ni nada. ¿Qué tiene eso de malo? Nada. El problema aparece cuando resulta que no nos gusta ser nada. Tener un agujero vacío en el núcleo de uno mismo resulta bastante desagradable. Nada significa que no hay nada con lo que identificarse o a lo que aferrarse. (Loy, 2009, p. 28)

No hay nada malo, dice Loy, en la naturaleza vacía del yo. Pero, normalmente, suele ser experimentada como falta de algo, como carencia que debe ser resuelta por alguna fórmula evasiva de llenado (dinero, fama, poder, sexo, adicción, etc.), puesto que crea inseguridad, desarraigo, sensación de irrealidad. La meditación supone no salir corriendo de ese agujero vacío, e ir soltando toda actividad física y mental que pretende funcionar como llenado. Jung también habló de la despotenciación del ego en favor de la influencia del centro vacío. Cuando uno no sale corriendo de ese agujero, sucede que “el núcleo vacío se convierte en un lugar donde ahora existe la consciencia de algo distinto, diferente y más que mi habitual sensación de sí-mismo” (Loy, 2009, p. 33). Aclara Loy algo importante:

La cuestión no estriba en deshacerse del sí-mismo: no es posible, porque nunca ha existido. Tampoco queremos deshacernos de la *sensación* del sí-mismo: eso sería un tipo más bien desagradable de retraso mental. En lugar de ello, nos dirigimos hacia una sensación del sí-mismo más permeable, menos dualista, que

es más consciente —y está más cómoda— con su constructividad vacía. (Loy, 2009, p. 34)

La práctica meditativa trata sobre morar en ese núcleo vacío, que en realidad es retornar al vacío-plenitud. Desde ese cuestionamiento radical de la separatividad es de donde surge la apertura hacia los demás en forma de compasión. Desde ahí surge el yo expandido (aunque en realidad, repitémoslo, de la frase anterior no debiera derivarse la idea de un yo como realidad sustancial).

Freud habló de la represión y del constante retorno de lo reprimido, es decir, de la tendencia del ser humano a intentar eliminar aquello que resulta incómodo (habló especialmente de la represión de los deseos sexuales). Por su parte, para la psicología existencial la cuestión principal es la muerte y nuestra incapacidad de asumir nuestra finitud. Para el budismo, en cambio, lo fundamental reside en la incómoda sensación de irrealidad, de albergar un núcleo interno vacío, con lo cual el ser humano no sabe tratar (intenta ignorarla o reprimirla, pero ello no resuelve el problema) (Loy, 2009). Por tanto, desde la visión budista la represión fundamental no es el sexo, tampoco la muerte, sino que lo que se reprime es la sospecha de que el ego no existe y es una construcción mental. Pero lo reprimido vuelve y es enfrentada en base a proyectos compulsivos basados en el poder, la fama, el dinero, o cualquier otra ilusión de realidad.

Se constituye así una personalidad individual, que es funcional y útil, pero que no deja de ser una ficción cognitiva. Se configura el “yo”, que no es sino “una abreviatura útil que representa una gran cantidad de identificaciones, esquemas y transacciones químicas y eléctricas que tienen lugar cada segundo” (Rodríguez Bornaetxea, 2019, p. 118). Gracias a la práctica de la atención plena, se va revelando la ficción, y el sujeto se va liberando de la ilusión de ser dueño de sí mismo. Recalca Batchelor que “significa abrazar el sufrimiento y el conflicto, en lugar de alejarse de ellos, para cultivar una atención incorporada que contemple las dimensiones trágicas, cambiantes, vacías e impersonales de la vida, en lugar de sucumbir a las fantasías de glorificación u odio hacia uno mismo” (Batchelor, 2017, p. 362-363).

Lo que el Buda descubrió al “despertar” fue que, contrariamente a un “yo” estático e inherente, solo hay un condicionamiento filogenético (instinto) y otro ontogenético (hábito) que “devienen” en un “yo”. Cualquier contacto engendra deseo, y este origina el aferramiento, y la repetición deviene en “yo”. (Fernandez Bornaetxea, 2019, p. 119)

No obstante, el yo se resiste a esa visión que anuncia su disolución como autorrepresentación o autoimagen mental fundamentada en la solidez y la separatividad:

Gracias a la meditación sedente practicada regularmente podemos ir más allá del ego, esa autoimagen mental y núcleo de la identidad. Por ejemplo, cuando aprendemos a concentrar la atención sobre el flujo respiratorio, uno de los primeros efectos es la disminución del flujo de pensamientos. La mente se va calmando natural y paulatinamente hasta llegar a momentos de sosiego e incluso de no pensamiento. Cuando esto sucede, es habitual que el ego reaccione: no

quiere morir, no quiere sumergirse en la no existencia; por lo tanto, no quiere renunciar al pensamiento ni al relato que lo autoafirma. Y reacciona mediante el mecanismo de defensa del aburrimiento (Dokushô, 2019, p. 167).

Las criaturas humanas construyen su seguridad existencial a través de múltiples “hogares” que se constituyen en fundamentos identitarios, como son la profesión, la nación, la raza, la familia, el género, el pueblo, la ciudad, el empleo, la posición social, la ideología, el partido, la religión, etc. Es decir, el yo como entidad separada en general es fruto de alguna identificación colectiva. Además, está el yo como constructo psicológico, la propia trayectoria biográfica y emocional. La identidad psicológica en base a un yo se constituye de elementos como los citados, constituyéndose en una maraña compleja de identificaciones. Dichos lugares son intentos de fundamentar la existencia en un mundo profundamente inseguro, precario, transitorio, poco fiable. Se construyen constantemente a través del permanente diálogo interno que el sujeto mantiene consigo mismo, y también a través de la interacción y del reconocimiento que el sujeto recibe de los demás. Son lugares que tranquilizan al yo, lo nutren de seguridad dándole (inútilmente) fundamento, pero alienándose así de su propio verdadero fundamento (la falta de fundamento estático e invariable).

Desde la visión budista, son intentos inútiles, puesto que nada puede deshacer la naturaleza contingente, transitoria y frágil de la existencia. Ello se manifiesta en los ya mencionados momentos vitales críticos, un problema grave de salud, un divorcio, el desempleo, una caída en la depresión, o una crisis de fe. Es entonces cuando colapsa la seguridad precariamente construida y el sujeto debe enfrentarse al abismo de su falta de fundamento.

Probablemente, es imposible para la criatura humana no construir tales hogares, ya sea con unos u otros materiales, con una u otra intensidad. Por ello, puesto que tienen una base evolutiva y antropológica, parece más bien que no se trata de repudiarlos, sino de comprender a qué responden, y desde ahí tratar de cambiar la relación con ellos.

En todo caso, enfrentar la vaciedad no es una cuestión menor. Se desafía la percepción habitual sobre uno mismo y el mundo, se socava la obstinada inclinación del sujeto a aferrarse a lo placentero y huir de lo que resulta desagradable o doloroso, se ponen en tela de juicio las categorías fundamentales del pensamiento y del lenguaje con las que el sujeto aprehende la realidad. Supone una transformación de calado. Hacerse cargo de una existencia carente de fundamentos puede resultar muy inquietante, incluso algo abrumador y aterrador. Y también resulta extremadamente inquietante reconocer la fragilidad de los perímetros de seguridad contruidos (un matrimonio, un empleo, un yo), puesto que se asume el hecho de que todos ellos pueden fallar en cualquier momento, dependen de un frágil equilibrio. En última instancia, la muerte desalojará al sujeto de una existencia de por sí efímera y vulnerable.

De todo ello también se deriva que *dukkha*, además de originarse de la cognición errónea (ignorancia) y del deseo, procede al mismo tiempo de la propia naturaleza contingente y transitoria del mundo. No se trata solo de que un organismo sensible está condenado a envejecer, enfermar y morir, sino que además de ese dolor explícito, también la felicidad viene acompañada de insatisfacción, puesto que somos conscientes de la precariedad y de la naturaleza finita de dicha vivencia.

El desmantelamiento de la forma habitual de percepción no es un asunto menor, sino delicado y de difícil digestión. Desmantelar los propios hábitos reactivos deja al sujeto en un escenario de mayor libertad de respuesta, también para poder equivocarse, lo cual también puede generar incertidumbre. Precisamente por todo ello, se comprende fácilmente la fuerza con la que se construyen tanto las resistencias al desmantelamiento como los perímetros de seguridad que protegen frente al asedio de lo impredecible, lo contingente, lo cambiante y lo fluido. Lógicamente, desmantelar el condicionamiento perceptual requiere tiempo, además de audacia; en la mayor parte de las ocasiones, toda una vida. Y, desde luego, resulta más fácil dejarse llevar por la corriente del condicionamiento perceptual evolutivamente anclado, y ser engullido por la cascada de pensamientos y el diálogo interno que constantemente cruza la mente.

Por tanto, no es fácil abrazar la condición volátil y líquida de uno mismo y de la realidad. Podría decirse que tiene algo de traumático. De hecho, la extrema fragilidad de la existencia humana se hace patente en los casos de trauma emocional. Uno de los referentes del psicoanálisis relacional, Robert D. Stolorow, lo ha abordado con profundidad, también desde una perspectiva autobiográfica (en *Trauma and Human Existence*). En su opinión, el trauma representa la quiebra del *absolutismo de la vida cotidiana*, es decir, la ruptura del perímetro de seguridad.

Cuando una persona le dice a un amigo “Te veré más tarde”, o cuando una madre la dice a su hija a la hora de acostarse, “Te veré por la mañana”, se trata de afirmaciones cuya validez no está abierta a discusión. Dicho absolutismo está en la base de un tipo de realismo y optimismo ingenuos que te permiten funcionar en el mundo, vivido como algo estable y predecible. La esencia del trauma emocional consiste en que hace añicos este absolutismo, una pérdida catastrófica de la inocencia que altera permanentemente tu sentido de ser-en-el-mundo. La deconstrucción masiva del absolutismo cotidiano muestra la inescapable contingencia de la existencia en un universo que es azaroso e impredecible y en el que no se puede confirmar ninguna seguridad o continuidad en el ser. (Stolorow, 2012, p. 392)

La muerte y la pérdida son características fundantes de nuestra constitución existencial. El trauma representa, pues, la destrucción del perímetro de seguridad tan esmeradamente construido por el sujeto. Eso muestra hasta qué punto la deconstrucción de la compleja maraña de identificaciones y seguridades que constituyen el yo es una labor delicada, hasta qué punto es una tarea que requiere sumo cuidado, puesto que son los fundamentos (ilusorios) mismos del sujeto los que comienzan a desmantelarse; o quizás debiéramos decir que comienzan a relativizarse, porque muy probablemente no se trata de desmantelar nada o de destruir las bases en las que el sujeto se sostiene, sino de cambiar la relación con dichos fundamentos, lo cual es muy distinto. Se trata de darse cuenta de que, por su propia naturaleza, tales asideros nunca podrán proporcionar al sujeto la satisfacción que busca.

Precisamente porque no es una labor sencilla, es comprensible que la mayor parte de personas prefieran estimularse egocéntricamente con miedos, obsesiones, preocupaciones o cualquier tipo de fantasía dolorosa, a verse cara a cara con la carencia y el vacío interno. No solo está el apego a las experiencias placenteras, el deseo de llenado puede derivar también en un deseo de

experiencias de aversión e ignorancia, puesto que todo ello infla el ego. La adherencia a los hábitos mentales obsesivos es directamente proporcional a la egocentricidad o inflación egoica; y al contrario, cuanto más se desliga la experiencia vital de la reactividad compulsiva, mayor puede ser la expansión del yo y su apertura hacia el mundo. “La apropiación y la apertura son inversamente proporcionales” (Dokushô, 2019, p. 191). Dicho de otro modo, la identidad parcial construida es la negación de la identidad total (o identificación con la totalidad); si soy algo, dejo de ser el todo. Así, el nivel transpersonal de conciencia sería el nivel más elevado de desarrollo humano, caracterizado por el desapego del egocentrismo, por una percepción global, por trascender lo temporal y lo espacial. A través del desapego con respecto a las identificaciones parciales, la conciencia se amplía y se vuelve más inclusiva.

¿Es hoy la sensación de separatividad y carencia aún mayor? En un mundo globalizado marcado por la pluralidad uno ya no puede considerar su cultura como natural e inevitable, y a pesar de que ello supone ganar libertad para determinar el propio camino, representa también una pérdida de fundamento que genera ansiedad, puesto que, debidamente interiorizada, la cultura propia ofrecía una base segura para el yo (Loy, 2004). Además, en una sociedad secular sin explicaciones religiosas tradicionales y sin los consiguientes rituales, la sensación de carencia puede exacerbarse aún más, a falta de medios para calmarla y en un contexto en el que la sensación de separatividad (individualismo) es más fuerte. Todo ello nos permite comprender, según Loy, “por qué nuestra cultura está tan obsesionada con el dinero, la fama y las aventuras amorosas —tres de nuestros “proyectos de realidad” más populares” (Loy, 2016, p. 79). El intento está condenado al fracaso, puesto que, en realidad, el yo carece de fundamento sólido. “No importa el dinero que uno pueda conseguir, ni lo famoso que uno llegue a ser, nunca será suficiente para que el yo se sienta seguro en su ilusoria separación” (Loy, 2016, p. 80). Para Sakyamuni, la causa del *dukkha* individual es *tanha*, que aunque generalmente se traduce como “deseo”, es más bien “sed”. Pues bien, no importa cuánto beba el ser humano, el recipiente no tiene fondo, la sed no tiene fin; el sentido del yo es un constructo que no puede hallar fundamento, porque la sed está asociada a un vacío en el centro del propio ser (Loy, 2004).

¿Qué hacer ante la naturaleza contingente, transitoria y frágil del mundo? Cabría aferrarse a él para impedir su naturaleza cambiante y transitoria. Cabría también alejarse de él, trascenderlo de alguna forma. La práctica meditativa, no obstante, no es ni una ni otra, sino que propone abrazar el mundo para tratar de comprenderlo (Batchelor, 2017), a través de la contemplación de la naturaleza cambiante tanto de la propia experiencia como del mundo, poniendo atención a todo lo que emerge y desaparece. La clave reside en establecer una relación contemplativa con la propia experiencia y el mundo. Cuanto más se abraza su componente trágico y efímero, más se aprecia su belleza y encanto, derivados precisamente de su naturaleza fugaz. Se trataría de atender y aceptar la totalidad de la experiencia, la vida tanto impregnada de placer como de sufrimiento. Quedarse solo con lo bueno y placentero adhiere al individuo a la reactividad y a la conducta adictiva que finalmente es portadora de sufrimiento y frustración.

e) La técnica: práctica de la atención abierta

Hemos hablado de la secuencia que existe en el MBTB en relación a los soportes para la práctica de la atención plena: cuerpo-respiración, sensaciones, emociones y contenidos mentales. Todo

ello tiene relación con la conexión con los procesos internos, la concentración intencional, la observación e indagación, la ecuanimidad y la libertad interior (desapropiación). Los primeros estadios de la práctica meditativa en el MBTB ponen el acento en tomar mayor conciencia sobre el conjunto de experiencias que van surgiendo a modo de cuerpo-respiración, sensaciones, emociones y contenidos mentales. No obstante, en su último tramo se trata más de trabajar la libertad interior, la desapropiación, de disolver la conciencia de los contenidos mentales, es decir, de soltar; soltar la cascada de pensamientos y emociones que emergen a la consciencia; soltar el anhelo, que viene en forma de codicia, aversión o ignorancia/ engaño/ confusión/ egoísmo. Es decir, el sujeto se desapropia de los contenidos de la experiencia.

Ello nos conduce a la práctica de la atención plena abierta (C), algo a lo que no da mucha importancia el movimiento mindfulness moderno. En esta modalidad se distinguen, a su vez, dos prácticas distintas: por un lado, la *atención abierta de campo expandido* o *atención flotante*; por otro, la *atención abierta al espacio vacío* o *atención panorámica* (C).

Comencemos con la primera modalidad. En este tipo de práctica no se enfoca ningún campo en particular, no es atención plena enfocada en ninguno de los soportes (cuerpo-respiración, sensación, emoción y contenido mental). El sujeto se abre a lo que surja, a aquello que emerge con mayor fuerza, y temporalmente se enfoca y observa el contenido que ha emergido. No obstante, hay un paso más: se observa también el contexto, es decir, se abre el foco. Explica Dokushô que, si observamos una mano (C), abrir el foco hacia el contexto significa aprehender el hecho de que la mano necesita de un brazo, un cuerpo, la respiración que sostiene la vida de ese cuerpo, etc. Otro ejemplo podría ser el que ya hemos mencionado anteriormente, la nube y la hoja de papel (Thich Nhat Hanh).

Si bien el contexto de cualquier objeto es el universo ilimitado, cada sujeto debe poner el límite a su capacidad de foco, limitando el contexto a observar. De modo que se identifican los elementos imprescindibles para la existencia de ese objeto que ha emergido, aplicando la ecuanimidad tanto al objeto como al contexto. Se trata, pues, de elaborar una visión sistémica: ningún contenido existe *per se*, todo forma parte de un sistema, existe una sintaxis o una relación entre los distintos elementos. La relación puede ser aquí y ahora, o también en un tiempo expandido; es decir, además de un contexto espacial (el ejemplo de la mano), puede existir un contexto temporal: un objeto emerge como efecto de algo y es, a su vez, causa de algo que surgirá más tarde (ya señalábamos que, en el MBTB, el presente es un presente expandido, una experiencia que incluye pasado y futuro). Al rato de un ejercicio de observación (el tiempo depende de lo que ha emergido, de la capacidad de profundidad para observar el contexto, etc.), se desenfoca el contenido y se vuelve a disponer de la atención para cualquier otro contenido que emerja.

Por tanto, el nuevo soporte de la práctica incluye el contenido que aparece aquí y ahora y el contexto global, combinando así enfoque y apertura. El primero permite al sujeto tomar conciencia del contenido, y el segundo permite ver el contexto. La relación entre ambos debe ser equilibrada (C): si hay demasiado enfoque, podría haber obsesión o fijación al objeto, perdiéndose el discernimiento y la conciencia clara del objeto; si hay demasiada apertura, el sujeto puede caer en la dispersión y perder de vista el contenido. No se trata de analizar el

contexto de una manera intencional y analítica, sino de dejar que vayan apareciendo elementos asociados al objeto (al estilo de la libre asociación en psicoanálisis), haciendo lugar a la sabiduría natural. Es así que se conduce la mente sin caer en los dos extremos: violentar la mente o dejar que se disperse en cualquier dirección.

La atención enfocada a un soporte determinado ofrece más precisión en el detalle, pero menos amplitud. Por su lado, con la atención plena abierta se abre el foco a la totalidad del campo de experiencia, permite por ello más amplitud, pero se pierde precisión.

El practicante completa así su capacidad de enfoque con la capacidad de apertura y amplitud y aprende a aplicar el zoom de su atención según sus necesidades del momento y según las circunstancias, alternando enfoque y apertura y regulando ambas formas de atención en el grado necesario para cada momento y circunstancia. (Dokushô, 2019, p. 183)

Como puede verse, en esta práctica es especialmente patente que la práctica de la atención plena no se limita a tomar distancia con respecto a lo que acaece, desde una pasividad que acaba con los procesos internos reactivos por inanición, es decir, por la vía de negarles el combustible de la identificación; sino que propone una exploración activa, entrometida y curiosa sobre el flujo de la experiencia. Es, a buen seguro, el punto álgido y más sofisticado de comprensión y sabiduría en el proceso MBTB.

En relación a la segunda modalidad denominada *atención abierta al espacio vacío*, se da un nuevo paso: ya no hay enfoque sobre ningún contenido, tampoco hay identificación (etiquetaje), indagación ni observación. Manteniendo una actitud ecuánime, no se rechazan los contenidos que van emergiendo a la conciencia, pero no se enfoca en los mismos. ¿Qué se hace entonces? Es aquí cuando simplemente se suelta cada contenido que aparezca, es decir, se realiza un ejercicio continuo de desapropiación o libertad interior respecto de cualquier contenido. Se trata de disolver cualquier forma de cognición. El objeto de la atención lo constituye así el espacio vacío (entre distintos contenidos), el cual es el fondo o el marco desde donde emergen los contenidos.

Hasta este punto del entrenamiento, se trataba de enfocar los contenidos mentales, pero ahora también puede tomarse conciencia del fondo vacío que interactúa con los contenidos (ambos se definen mutuamente). Así, cada contenido se disuelve en el espacio del que ha emergido, de manera que se disuelve la dualidad. Percibir el fondo es percibir los espacios vacíos entre un contenido y otro, es decir, percibir los trozos de cielo entre nube y nube. Es como la ciencia del cine, dirá Dokushô: hay espacios vacíos entre fotograma y fotograma, pero debido a la velocidad, a la cantidad de fotogramas por segundo, el ojo humano no los percibe (C). Gracias a la práctica de la atención plena, la velocidad de la percepción se va ralentizando (en realidad, se capta más y se percibe más), y llega un momento en el que el sujeto percibe el fondo, los espacios vacíos entre contenido y contenido. No se trata de buscar activamente el espacio vacío, sino de hacer lo contrario: no enfocar en los contenidos, no fijarse en ellos, y es así como emerge el fondo. Si el sujeto enfocara algo, debería simplemente soltarlo con una actitud ecuánime (sin rechazo). Con el tiempo, el sujeto podrá instalarse en el no-pensamiento, viendo que no hay forma sin fondo ni fondo sin forma (C).

Se trata del olvido de sí, de los estados de no pensamiento, “la puerta de la liberación” (C). Es en este punto donde “el MBTB va más allá que el mindfulness usual” (C). Los estados de no pensamiento muestran que, en realidad, la actividad mental no es constante, existen espacios vacíos (al igual que entre los fotogramas del cine). “Es lo mismo que ha descubierto la física cuántica sobre la materia, la materia es abrumadoramente vacío. Esa es la naturaleza de la realidad, de manera que la mayor parte de lo que somos lo dejamos fuera (el espacio vacío que somos)” (C).

En efecto, con unos aparatos de medición cada vez más sofisticados, ha ido quedando claro que los átomos no son objeto sólidos, sino que constituyen una especie de sistemas solares en los que los electrones orbitan en torno a un núcleo, y el espacio entre las partículas subatómicas y el núcleo es enorme (como entre los planetas y el sol). Más adelante, aún con una observación más sofisticada sobre la composición de los átomos, se ha sabido que, en realidad, todo está vacío, casi por completo. Los átomos apenas tienen masa. Para entender el alcance de la afirmación, algunos lo han comparado con una catedral: si el átomo fuera una gran catedral, la masa (el núcleo) sería del tamaño de un grano de arena, y los electrones orbitando apenas constituirían motas de polvo. Así, de la mano de la física cuántica se ha descubierto que la materia es en realidad espacio vacío. Pero, también es verdad que hoy sabemos que el espacio vacío no es lo que parece. Lo que entendemos como “vacío” parece estar constituido por un hervidero de partículas virtuales que emergen y desaparecen en fracciones de segundo. Es decir, desde la perspectiva de la física cuántica, en realidad la nada no existe, puesto que el vacío cuántico está lleno de pequeñas fluctuaciones electromagnéticas, de modo que el vacío es un estado de mínima energía de un sistema. Además, esas fluctuaciones pueden interferir con las partículas de luz (fotones) y efectuar así fuerza sobre los objetos (el denominado Efecto Casimir, descubierto en 1948 por el físico Hendrick Casimir). Y los últimos descubrimientos han establecido que dicha fuerza es aún mayor de lo que en principio se suponía.

Con respecto a la física cuántica, el trabajo del físico David Bohm (1917-1992) es una referencia obligada (Bohm, 2018). Su hipótesis fue que la esencia del universo es lo que él denominó Holomovimiento (Holokinesis). Es decir, por un lado el término “movimiento” hace referencia a que la naturaleza de la existencia es un proceso de cambio continuo; por otro, “holo” significa que posee una estructura holográfica, lo cual quiere decir que cada parte contiene el todo. Como puede fácilmente observarse, su Holomovimiento se presta a ser entendido como una síntesis de dos principios espirituales ancestrales (Keepin, 2014): la enseñanza budista de la impermanencia (todo está en permanente cambio), y la noción de que el microcosmos refleja el macrocosmos (es lo que representa, por ejemplo, la imagen mitológica hindú de la Red de Indra). Bohm propuso que existe un vasto reino invisible más allá de lo que percibimos. Es decir, por un lado existiría un “orden explicado” u “orden desplegado” (*explicate realm*) que es lo directamente perceptible por los sentidos humanos y cuya característica fundamental es la multiplicidad; y por otro, un “orden implicado” (*implicate realm*) que no es accesible a nuestra mente y a nuestros cinco sentidos, y cuya característica básica es la unidad. El “orden implicado” es la realidad fundamental (que Bohm representa como un holograma), y el mundo sensible (“orden explicado”) es la manifestación secundaria de ese orden más profundo. Ambos órdenes se encuentran en cada punto del universo y el



movimiento entre ambos es lo que se denomina Holokinesis. Bohm también afirmó que la naturaleza de la realidad no solo está compuesta por materia y energía —los dos elementos que la ciencia ha tratado—, sino que existe un tercer elemento tan importante como los dos anteriores y que él denominó “significado” o “conciencia”. Por todo lo expuesto, su trabajo es considerado y frecuentemente invocado como un puente entre ciencia y espiritualidad (conoció las enseñanzas de Jiddu Krishnamurti y se estableció una profunda amistad entre ambos; además, sostuvo varios encuentros con el Dalai Lama).

Sea como fuere, la meditación del vacío “es como retornar a casa y al mismo tiempo como morir” (C), porque a base de soltar y soltar, a fuerza de desapropiarse, se produce la disolución. La disolución puede llegar a ser muy placentera y liberadora; nos referimos a los estados celestiales, superiores o de beatitud, pero la tradición siembre ha advertido sobre el peligro de apego a dichos estados: la ansiedad de alcanzar estados superiores puede hacer caer al sujeto en los infiernos más grandes (C). Son experiencias placenteras, pero no hay sabiduría, solo hay disolución; es decir, no hay conocimiento sobre los contenidos mentales y las múltiples relaciones entre ellos. Por ello, después de esa disolución en la totalidad (*samadhi*), está el retorno a la plaza del mercado, es decir, la vuelta a lo cotidiano, pero pertrechado de la experiencia vivida.

Por tanto, la disolución puede ser placentera y liberadora, el olvido de sí es gratificante, pero ya hemos señalado que puede también disparar intensas angustias y miedos profundos, el *horror vacui*, puesto que se disuelve la actividad que da sustancia al yo. Al mismo tiempo que se ama ese estado de vacuidad, se teme. “Es el más amado y el más temido” (C). El que ama es el Buda que llevamos dentro, el que teme es el Ego, porque teme su disolución. Es el gran *quid*, “la madre del cordero”: el miedo a la propia disolución. “Es el asunto más importante: el aferramiento del yo, la avidez de ser, y tiene mil caras, de modo que si se ataca el síntoma, surge por otro sitio” (C).

En la primera modalidad (atención abierta de campo expandido) el sujeto enfoca en las nubes y se fija en el contexto para advertir que las nubes están en íntima relación con el cielo. En la segunda, el sujeto desenfoca las nubes para fijarse en el cielo (C). De hecho, aclara Dokushô que en el idioma chino, cielo y vacuidad es la misma palabra. Por tanto, “enseñamos no solo una mayor conciencia de los contenidos mentales, sino a disolver la propia conciencia de los contenidos mentales; esa es la raíz del sufrimiento” (C); así como la percepción dualista (la separación del yo de su entorno) es también la raíz de la crisis ecológica (C). Hay que volver a integrar la experiencia del yo en la totalidad también por cuestiones ecológicas de supervivencia colectiva (volveremos a ello en el apartado sobre lo ecosocial).

Estudiar el zen es estudiarse a sí mismo. Y estudiarse a sí mismo es olvidarse a sí mismo. Lo que hay que disolver es el yo, es decir, la autoimagen que portamos. La disyuntiva es: ¿me dejo o me afirmo? (C)

La importancia de la práctica de la atención abierta no es menor. De hecho, en la tradición budista y por ende en el MBTB, “la atención enfocada es solo un entrenamiento previo, un requisito necesario para que la conciencia acceda y se instale en un estado de atención abierta,

el cual es la base y la condición *sine qua non* de la empatía y de la compasión, así como de la liberación de toda forma de sufrimiento, entre ellas, el estrés” (Dokushô, 2019, p. 173).

Ya hemos explicado en qué consiste el proceso cognitivo. En el estado de conciencia ordinaria, la cognición proyecta un “objeto exterior” y se forma la experiencia de un “sujeto interior”, es decir, se crea la dualidad sujeto/objeto. A través de este proceso de aprehensión cognitiva, la conciencia que concibe se desarrolla hasta constituirse en un “ego” o “yo” individual que opera constantemente con relaciones de atracción, de rechazo, o de indiferencia. La dualidad sujeto-objeto es la forma básica de ignorancia y la causa principal del sufrimiento, por lo que se requiere deshacer el camino realizado, desmontar la autoimagen o representación mental del yo. Es decir, se trata de disolver la aprehensión dual, de despolarizar. Así, el sujeto parte de la conciencia ordinaria, caracterizada por un centramiento en el ego y sus experiencias de atracción, rechazo e indiferencia, y gracias a la práctica de la atención plena abierta aprende a despolarizar las percepciones, a desarrollar la ecuanimidad frente a los contenidos mentales y a disolver las aprehensiones cognitivas (intensas y sutiles), hasta experimentar la experiencia del despertar. Ya hemos señalado que es esa experiencia de desasimiento el propósito de la práctica en la tradición budista.

Por tanto, el estado natural o estado de conciencia primordial que se alcanza es un estado no dual, naturalmente empático, compasivo y altruista. “Es el buen fondo que todos somos” (*ibídem*, p. 180), de manera que no se trata de crear cualidades, sino de descubrir las que emergen natural y espontáneamente cuando el sujeto ha relajado la aprehensión cognitiva dual, cuando el funcionamiento dual de la conciencia ordinaria deja de ocultarlas y obstaculizarlas. Dokushô ilustra este estado natural a través de una bella metáfora.

Al principio, este paisaje está oculto por una espesa capa de bruma y de nubes. Oscurecido por la bruma y las nubes, el paisaje se representa ante nuestra percepción como algo sombrío, cerrado, con visibilidad reducida. Su belleza natural, así como sus cualidades, no se transparentan. Entonces llega el aliento de un viento suave que disipa progresivamente la bruma y las nubes. Este viento es la práctica de la atención plena abierta. Cada vez hay más visibilidad. El entorno se va aclarando, el horizonte se amplía y se comienzan a distinguir las cualidades del paisaje. En un cierto momento, puede aparecer un claro, un instante luminoso durante el cual el velo de las nubes se abre por un momento para volver a cerrarse después. Pero, a medida que el velo de las nubes se va disipando, la luz y el calor aumentan. Finalmente, cuando todas las nubes se han desvanecido, el paisaje se revela en toda su claridad, apertura y cualidades; y entonces podemos contemplar su esplendor. (Dokushô, 2019, p. 181)

La luz y el calor que van emergiendo en el paisaje interior hacen alusión a la sabiduría y la compasión.

La práctica de la atención plena no se circunscribe a la meditación sedente, tampoco es una técnica para llevarla a cabo en momentos puntuales, sino que se concibe como una actitud permanente en la vida cotidiana. Y para posibilitar esa extensión a la vida cotidiana, el MBTB propone dos aplicaciones de la atención abierta: por un lado, la atención abierta a las prácticas

coadyuvantes (lo que en la tradición se denomina el Noble Sendero Óctuple), y por otro, la atención abierta empática y compasiva.

En lo que se refiere a la primera aplicación, ya hemos señalado que en la tradición se concibe la práctica de la atención plena como un elemento más en un conjunto o sistema compuesto por otros siete elementos. En el mindfulness al uso, suele olvidarse el sistema en su conjunto, pero “la rueda del Dharma necesita de los ocho radios” (C), sin que por ello nadie deba etiquetarse como budista. Los ocho elementos son los que siguen (C):

- *Visión correcta.* Es importante percibir en todas nuestras experiencias vitales cuatro características: la transitoriedad (todo es impermanente), la interdependencia (nada surge de forma espontánea, todo fenómeno emerge debido a ciertos factores que lo originan y lo condicionan), las causas y los efectos (todo fenómeno puede comprenderse dentro de un campo temporal expandido, viendo de qué causas viene y su dirección en el futuro), y el malestar o bienestar en toda experiencia del propio sujeto o de los demás (existen experiencias desagradables en sí, o a la inquietud e insatisfacción que genera el hecho de que todo lo agradable sea transitorio).
- *Intención correcta.* Se refiere a la fuerza que impulsa al sujeto a realizar cualquier cosa, sea una acción mental, verbal o corporal, y la intención correcta está impregnada de bondad, compasión, alegría por el bien de los demás y ecuanimidad (el sujeto debe indagar en cuatro puntos: ¿existe avidez, codicia o apego en mi intención? ¿Existe odio, aversión o crueldad? ¿existe indiferencia u ofuscación? ¿existe o no alguno de los cuatro inconmensurables: bondad, alegría por el bien de los demás, compasión y ecuanimidad?).
- *Palabra correcta.* Se indaga en la palabra correcta a través de cinco ítems: veraz/falsa, dura/suave, amable/agresiva, frívola/responsable o coherente, y conflictiva/pacificadora.
- *Acción corporal correcta.* Se refiere a una acción física, y hay seis soportes para la indagación: si causa daño o no; no tomar lo que no le ha sido dado a uno; no hacer un mal uso de la energía sexual (relación que hace bien y da felicidad a ambos); no intoxicar el cuerpo y la mente (no es una moral rígida, sino que se trata de ver qué es lo que causa beneficio o aflicción al sujeto); si hay posesividad o no, y si hay cólera o no en el comportamiento.
- *Medio de vida correcto.* Hace referencia al modo de subsistencia del sujeto (trabajo que desempeña), al uso de los bienes materiales de que dispone, y a la relación entre el dar y el recibir. En relación al trabajo (cómo se gana el dinero), se señala que la forma de ganarse la vida no sea dañina para el sujeto, los demás y el medio ambiente. En relación a cómo se usa el dinero ganado, el principio es también que su utilización no sea dañina para el sujeto, los demás y la naturaleza (para el conjunto de la vida). Finalmente, debe existir un equilibrio entre el dar y recibir: en un contexto en el que “tenemos el capitalismo inyectado en vena” (C), el sujeto normalmente tiende a recibir

más de lo que da, puesto que la acumulación otorga seguridad (también en lo que se refiere a la energía vital y amorosa).

- *Esfuerzo correcto*. Tiene tres características: debe ser tranquilo (sin irritación o estrés), continuado (tenaz y perseverante, “sin arrancadas de caballo y paradas de burro”), y sin sobre-esfuerzo (algo similar al estado *flow*, sin auto-explotación, puesto que produce irritación en el sujeto y en sus relaciones con los demás, además de que el organismo se deprime energéticamente y la consecuencia termina siendo la infra-producción).
- *Atención correcta*. Es la atención plena practicada en armonía con las otras siete prácticas coadyuvantes, es decir, se aplica la atención plena a la visión, intención, palabras, acciones del cuerpo, modo de vida, esfuerzo, al hecho de estar atentos o no (la meta-atención: atención a la atención), y a la meditación.
- *Meditación correcta*. En el MBTB se practican distintas formas de meditación y cada una de ellas tiene sus propias cualidades para que sea correcta. En el caso de la meditación de *atención plena enfocada*, son siete cualidades (enfoque y concentración, observación, indagación, discernimiento, diferenciación cognitiva y desidentificación emocional de los contenidos, esfuerzo continuado, y conciencia clara de los contenidos); en el caso de la meditación de *atención plena abierta*, son tres (amplitud del campo de conciencia, desasimiento de todas las formaciones mentales, y libertad interior respecto a cualquier formación mental); y en la meditación de *atención empática*, son dos (disolución de la dualidad, y estado de empatía y de compasión).

Por tanto, la correcta práctica de la atención plena es mucho más que una meditación sedente bien realizada: “Cuando nuestra atención plena es aplicada a estos aspectos de nuestra vida y cuando tratamos de vivir de acuerdo a ellos [las ocho prácticas coadyuvantes recién explicadas], estamos practicando la atención plena correcta” (Dokushô, 2019, p. 189). Dicho de otro modo, la vía que lleva a la autotrascendencia o la expansión del yo como objetivo último de la práctica meditativa, consiste en un duro escrutinio diario de la totalidad de la experiencia del sujeto (visión, intención, palabra, etc.) en cada instante. Alcanza la totalidad de la vida, todos los aspectos de la persona, y exige una aplicación y atención constantes. Por ello, la transformación que provoca bien podría denominarse *conversión*.

La práctica meditativa otorga autonomía o libertad interior, en la medida en que la liberación de los condicionamientos permite fluir más libremente y deliberar reflexivamente sobre el hecho de cómo pensar, hacer, decir y actuar; pero ello no quiere decir que el sujeto se desenvuelva en un marco sin valores ni compromisos, sino todo lo contrario. El sendero es un marco fuerte de valores y compromisos. Dicho de otra forma, libertad es posicionarse fuera del influjo de la codicia, el odio y la confusión, de forma que uno es capaz de no actuar a partir de su reactividad impulsiva, pero no es nihilismo, no es ausencia de valores y compromisos.

No obstante, señala adecuadamente Batchelor (2017) que el sujeto que ha entrado en la corriente del sendero no sigue una moral establecida por otros, ya no se trata de acatar las normas establecidas según un código moral legalista. El sujeto se ha vuelto “independiente de

los demás” y no está vinculado a un código de conducta elaborado por otros. Se trata de una ética no legalista, sino situacional, en la que la conducta se guía por la empatía, la inteligencia y la compasión propias. Además, disolver la reactividad supone ganar en vitalidad y espontaneidad ante un mundo que reaparece como misterioso, asombroso, sublime y radiante. El sujeto parte de una actitud de estar abierto a lo nuevo, de abrirse con cierto entusiasmo a lo desconocido, y de estar dispuesto a responder sin patrones prefijados.

La descripción de este sujeto es muy similar a la elaborada por Jung, cuando señala las características psicológicas de una persona centrada en el sí-mismo. ¿Cuáles son las consecuencias de la traslocación (descentramiento egoico) a la que Jung hace referencia? ¿Qué sucede en la persona? Se altera el yo en cuanto que se modifica la autopercepción y la identidad: el individuo es algo más que su conciencia yoica, es algo más que su yo. Sucede, así, que también se modifica la forma de concebir al prójimo (Muñoz, 2006, p. 366): el individuo descubre el sí-mismo como patrimonio universal, es decir, descubre que todos los individuos son iguales en lo esencial, y tal hecho despierta en el individuo el anhelo de que todos experimenten su propia esencia. Cambian los deseos y las actitudes. Las normas sobre lo que está bien y mal dejan de ubicarse en el exterior (la moral) y pasan a ubicarse en el interior (la ética). Se pasa así *de la moral del yo a la ética del sí-mismo* (Muñoz, 2006, p. 367). Es decir, ya no estamos ante un sí-mismo inconsciente que se proyecta en forma de moral o super-yó freudiano y es fuente de constantes conflictos morales, sino ante un sí-mismo consciente (integrado) que funciona con preceptos internos dictaminados por el propio sí-mismo. Tales preceptos pueden ir, claro está, contra la moral social establecida. Dicho de otro modo, es fácil que el individuo centrado en el sí-mismo —un individuo guiado por su propia *voz interna*, no movido por el criterio de la aprobación externa y, por tanto, más resistente ante las manipulaciones del poder establecido—, decimos que es fácil que ese individuo entre en conflicto con una sociedad que funciona en términos egocéntricos. La buena adaptación social no siempre es signo de salud. Con todo, el sí-mismo ya no es algo proyectado (ya no estamos ante un individuo egocentrado que necesite de una moral), sino que se siente como un poder anímico (interno) determinante. Es así que integrando los contenidos inconscientes estaríamos ante la posibilidad de un tipo de sociedad más sana, más evolucionada, y constituida por individuos éticos.

Posteriormente, también la psicología transpersonal (Washburn, 1999) ha puesto énfasis en que, con el desarrollo de la conciencia transpersonal, el vínculo con los otros se traduce en una natural preocupación por los demás; los otros ya no son “ellos”, sino miembros de la gran familia de la humanidad. En consecuencia, lo moral no se funda en principios universales, sino en el sentimiento de cuidado y preocupación que brota desde el interior (lo que en la literatura feminista se llama “ética del cuidado”).

Para finalizar con las técnicas de meditación, solo queda aludir a la última práctica que propone el MBTB ya mencionada: la *atención plena empática*. El objetivo de esta práctica es que el sujeto se abra al mundo y se relacione con el mismo desde la empatía y la compasión. Las diferentes manifestaciones de la dualidad (sujeto/objeto, yo/otro, nosotros/ellos...) se van diluyendo a través de la atención plena abierta, de manera que el sujeto se auto conduce hacia “el estado primordial en el que ya no aparecen el observador y lo observado polarizados

dualmente” (Dokushô, 2019, p. 191). A menos apropiación, más apertura. La desapropiación cultivada en las anteriores prácticas, el olvido de sí, lleva al sujeto a una experiencia natural de participación y comunión con el entorno. “En el estado de máxima apertura y de disolución de las aprehensiones cognitivas, el mundo de ahí fuera es idéntico al mundo de aquí dentro: una totalidad sin centro ni periferia. De este estado surge naturalmente la empatía y la compasión” (Dokushô, 2019, p. 191). Por ello, la participación empática no es algo que se genera artificialmente, sino que se produce de manera natural a través del desasimiento del yo, es decir, cuando las formaciones mentales ilusorias han sido disueltas. A menos asimiento, menos dualidad y más apertura.

El sentimiento de comunión reduce el sentimiento de separación, es decir, merma la angustia existencial del yo separado (cuando el yo se separa del todo se hace consciente de su vulnerabilidad e insignificancia). Cuando se produce la desapropiación, el sujeto entra en relación empática con lo otro y, paradójicamente, le da fuerza, confianza y seguridad, puesto que lo libera de la angustia de separación. No se trata de un deber moral, al estilo de “amaos los unos a los otros”, sino del conocimiento y de la experiencia de que la salvación de todo sujeto pasa por la apertura empática. Señala Dokushô que por instinto de supervivencia debiéramos abrirnos a esos estados, ya que sin apertura a otros el sujeto se hunde en su angustia; y al liberar a otros, el sujeto se está liberando a sí mismo. “El mindfulness no puede ser una herramienta al servicio del individualismo, sino al servicio de la superación de la ilusión individualista” (C).

Mientras la empatía hace referencia a la *receptividad* hacia el otro y participación en su realidad, la compasión hace referencia a la *disponibilidad* de ayudar al otro frente a su dolor o sufrimiento. Por tanto, la empatía es el fundamento de la compasión, de manera que sin empatía no hay compasión posible (debido a que no hay receptividad del otro, no hay capacidad de que el otro resuene en uno mismo). “Compasión es ser receptivo al sufrimiento del otro” (Dokushô, 2019, p. 192), y viene marcado por el deseo de que el otro deje de sufrir. Tal benevolencia se traduce en disponibilidad para ayudar. Ambas, empatía y compasión, son la base del altruismo.

El entrenamiento que el MBTB propone puede ser entendido como un camino que avanza desde la maduración psicológica (beneficios psicológicos y emocionales, salud física y mental) hacia la autotrascendencia. El trayecto es resumido por Dokushô de la siguiente forma (Dokushô, 2019, p. 195-196):

Partiendo del estado de dispersión mental, malestar y estrés en el que la mente está atrapada en sus propias representaciones, impulsos y deseos, condicionada por la aprehensión cognitiva y por la polarización dualista sujeto/objeto, el practicante de MBTB se entrena siguiendo fases específicas:

1. En primer lugar, cultiva la atención plena enfocada; la mente comienza a ordenarse y a clarificarse interiormente: toma conciencia de los contenidos de las experiencias corporal, sensorial, emocional y mental. Se hace familiar con sus propias representaciones. En esta fase continúa aún la aprehensión cognitiva ordinaria y la polarización o dualidad sujeto-objeto, aunque cada vez más distendida.

2. Sigue con el cultivo de la atención plena abierta; la mente comienza a entrenarse en el desasimiento, la disolución de la aprehensión cognitiva y de la polarización dualista sujeto-objeto, al mismo tiempo que se expande el campo de conciencia. Comienza a experimentar el estado primordial y a disolver los nudos asociados a la contracción egocéntrica.
3. Del estado de atención plena abierta y, gracias también a la práctica de la meditación de los cuatro grandes estados emocionales saludables, va surgiendo paulatinamente la atención plena empática: cada vez más despolarizada de la dualidad sujeto-objeto, la mente se abre a la empatía, de la que surgen la compasión y el altruismo.
4. Por último, la mente se estabiliza cada vez más en un estado de plena presencia, en el que la atención plena enfocada, la atención plena abierta y la atención plena empática, practicadas simultánea o alternativamente, generan una expansión cada vez mayor de la compasión y del altruismo, tanto en la meditación sedente como en la vida cotidiana.

En resumen, meditar supone realizar determinadas técnicas prácticas que llevan a alcanzar un conocimiento que afecta a la forma de conducir la vida. Debilitada la reactividad egocéntrica —que hace que el mundo se perciba desde el interés propio y como un reflejo (narcisista) de sí mismo—, emerge una mente en la que florecen los cuatro estados emocionales llamados inconmensurables: la bondad amorosa, la compasión, la alegría altruista y la ecuanimidad. La práctica meditativa conlleva, así, no solo una transformación de orden cognitivo (aprehender la verdadera naturaleza de la realidad), sino también una profunda transformación en el orden emocional y afectivo.

f) Algo más que nada

El estado de conciencia que se conoce como despertar hace alusión a que ya no se siente necesidad de aferrarse a nada y no se tiene miedo a soltar. Es la sexta etapa en el proceso de doma del buey, la del Gran Retorno: el sujeto vuelve a su hogar original, a lo que realmente es. La lucha ha terminado. En la séptima el buey desaparece de la escena, el sujeto está solo en su morada. El látigo y la cuerda son ya inútiles, puesto que la concentración y la observación se han convertido en “hábitos inherentes y permanentes de la mente”, de forma que “uno ya no tiene que recurrir a un entrenamiento voluntarioso de disciplinarse en la concentración y en la observación” (V5).

Ya hemos hecho alusión a la octava etapa que se titula “Nada”: “Ni látigo ni cuerda ni ser humano ni Dharma, nada” (V5). Refleja ese estado concreto del proceso meditativo que se conoce en la tradición como *samadhi* de la vacuidad, un estado en el que “la conciencia del ser se absorbe completamente en su naturaleza vacua; vacua quiere decir carente de naturaleza propia” (V5). Se trata de la ausencia de naturaleza propia de todos los fenómenos.

Es un *zazen* en el que no hay nada bajo el *zafu*, sobre el *zafu*, no hay *zafu*, ni siquiera hay *zazen*. Es una meditación sin meditación. Es una inmersión total en

la no-mente. El estado de vacío, de ausencia total del yo y de la conciencia del yo, pero al mismo tiempo el estado de la plena presencia, de la conciencia no individual. Es el estado en el que ni siquiera surge un pensamiento. Pareciera que el universo entero se ha ido de vacaciones y no hay nada ni nadie. (V5)

La práctica continuada de la meditación sedente lleva al practicante a experimentar un estado de contentamiento, de gozo, de felicidad interna, que surge de manera natural. Ya hemos señalado que es una fase peligrosa, puesto que es muy fácil apegarse a ella e identificarla como el final del camino. La práctica de la atención plena busca un estado más profundo caracterizado por la ecuanimidad, un estado de equilibrio tanto con respecto al placer como al dolor. Para muchos, la vacuidad, esa nada, el estado de no pensamiento, constituye esa última etapa, la etapa cumbre en la práctica del budadharma, del zen. Se trataría del verdadero logro espiritual, cuando no es sino un pseudo-nirvana. Se dice que también el buda histórico Gautama (Sakiamuni) practicó bajo la dirección de maestros que creían que tal estado constituía la última etapa, pero:

El asceta Gautama se dio cuenta de que durante el tiempo en el que uno permanecía en un estado absorto en una postura de meditación sedente, uno podía experimentar la detención del mundo... Pero después en el momento en que uno sale de este estado, se levanta de la meditación sedente y comienza a interactuar en la vida cotidiana, todo el karma, el mundo, las tendencias vuelven de nuevo, justo desde donde se habían quedado. Gautama se dio cuenta de que este no era un estado de liberación. Que el estado de liberación requiere la comprensión del movimiento de la vida, del movimiento de la mente, requiere la observación y la comprensión del karma para poder interactuar de una buena forma con él. Entonces Sakiamuni usó estos estados de absorción profunda para desarrollar la observación y gracias a la observación, comprender que este estado de extinción, de nada, no es el final. (V5)

El Buda comprendió que el *samadhi* limitado a la concentración, aquel que se practicaba en su tiempo, no conducía a la liberación. Se requería de algo más que la capacidad de mantener la atención focalizada sobre un objeto, para realmente entender cómo se construye la percepción de la realidad que está en el origen de la insatisfacción. Se requería de entrenar una atención que fuera capaz de seguir desde la presencia el continuo cambio de fenómenos, “el movimiento de la vida”, “el movimiento de la mente”. Desarrollando este método de meditación, la novena estampa se titula “algo más que nada”. Después de haberse liberado de los apegos a los fenómenos y a las apariencias, el estado de meditación profunda al que se accede no puede significar el apego a la vacuidad. De hecho, “el apego a la vacuidad, a la nada, es una de las grandes enfermedades en la práctica del Dharma” (V5).

Trascender la vacuidad representa un estado de conciencia en el que ya tampoco puede hablarse de vida interior, en el sentido de que en la vida interior está la verdad y en el exterior la ilusión, puesto que “la vida interior en realidad no tiene interior ni exterior” (V5). La vida interior no alberga ninguna esencia, y cuando se trasciende ese último esencialismo, cuando se trasciende la vacuidad, “el mundo entero es nuestra interioridad, el mundo entero es nuestra casa, no hay



dentro ni fuera, no hay una mente dentro de nosotros que perciba un mundo ahí fuera, no hay yo ni tú” (V5). En este punto se abre la puerta del misterio, dice Kakuan; es decir, se abre esa puerta que señala “que hay algo más que nada, que hay algo más que yo, que hay una realidad infinita e ilimitada” (V5).

Esto es como la ola descubriendo que en realidad es océano. No es que el océano esté al lado de la ola, que esté rodeando a la ola, que la ola esté en el centro de la ola. Es que la ola es el océano, y al ser el océano, no tiene límite. (V5)

La culminación del proceso del despertar viene despojado de cualquier idea mágica de convertirse en una especie de ser humano especial, exclusivo, peculiar, superior. Al contrario, la última etapa se refiere al retorno a la plaza del mercado, es decir, al retorno al mundo de la gente normal, común y corriente.

... cuando le preguntaron al maestro Dogen qué había comprendido después de su práctica, entrenamiento y estudio del *chan* en China, gracias al cual obtuvo la experiencia del despertar, el maestro Dogen no le dijo: “Aaaah! Yo me he iluminado”; sino que dijo: “Lo que yo he comprendido en China es que los ojos son horizontales y la nariz vertical”. Esa obviedad, esa simplicidad quiere decir: me he convertido en un ser humano, simplemente en un ser humano, en alguien que tiene los ojos horizontales y la nariz vertical. Algunos creen que la experiencia del despertar les convierte o les va a convertir en sobrehumanos, en héroes, de estos chinos que salen en las películas y saltan de bambú en bambú, que levitan y hacen piruetas en el aire, o que tienen poderes especiales. En la vía del zen el máximo despertar es volver a la plaza del mercado, volver al mundo normal, vivir con la gente normal, vivir una vida de ser humano. (V5)

De hecho, señala Kakuan que “tu morada es un misterio”, en el sentido de que nadie sabe quién es el que ha despertado, su vida está marcada por el anonimato: “Tú no vas de esto ni de lo otro, no vas de sabio, no vas de santo, porque no hay ya nada que alcanzar, no hay ningún estado especial que alcanzar” (V5). “Ni siquiera los sabios te reconocen” abunda Kakuan, haciendo alusión a algo importante: “En el zen el modelo de ser humano no es el santo, ni siquiera el sabio, el que cree que sabe, porque el verdadero sabio, como dijo Sócrates, es el que sabe que en realidad no sabe nada, o lo que sabe, en comparación con lo que no sabe, es ridículo” (V5) (la excepción puede ser la tradición Theravada, puesto que en esta tradición primitiva del budismo el modelo sí se ajusta al de la santidad).

No obstante, señala el poema que “tu sonrisa brilla bajo la ceniza”. Es decir, a pesar de los múltiples sinsabores de la vida cotidiana, a pesar de que el mundo sigue siendo mundo, a pesar de la competitividad, las envidias y ambiciones, “cuando realmente hemos realizado lo real, bajo esa capa de dificultad, bajo esa capa de ceniza que puede incluso cubrir nuestro rostro, sigue brillando una sonrisa, sigue brillando un espíritu, una actitud” (V5). “No haces milagros, sin embargo a tu alrededor los corazones se abren y florecen, debido a tu actitud, normal, tranquila, sin pretensiones” (V5).

El retorno a la plaza del mercado significa, a su vez, que la vía no está solo en la sala de meditación, “en este monasterio Luz Serena, en las iglesias, en las pagodas, en las estupas, en las sinagogas, sino que allí donde estemos” (V5). Es así que en la verdadera realización lo profano y lo sagrado se funden, dejan de existir como categorías distintas y diferenciadas.

Si algo es sagrado, si esta estatua es sagrada, si este espacio es sagrado, todo es sagrado. Si hay algo que no sea sagrado, entonces esta estatua y esta sala de meditación tampoco son sagradas. Así, cómo realizar el trabajo como si el trabajo fuera una actividad sagrada, cómo caminar sobre esta tierra siendo consciente de que cada paso es sagrado, cómo vivir la vía bajo nuestros pies. Esta es la cumbre de la práctica espiritual. (V5)

Retornar a la plaza del mercado también significa para Dokushô preguntarse por “cómo enseñar el zen en este mundo en el que predomina el mercantilismo, predomina el materialismo, en la sociedad del mercado” (V5), de ahí que titulara uno de sus últimos libros *El zen en la plaza del mercado*. El reto es enorme: “Es como vender cubitos de hielo en el polo norte, muy difícil” (V5). Quien habla de que “el zen es la mayor patraña de todos los tiempos”, también señala lo siguiente, entre iconoclasta y burlón: “En *zazen* no hay nada digno de elogio, por eso precisamente lo pregonó a voces. No hay nada más difícil que esforzarse por algo que en realidad no es nada. De ahí que tengas que ser una persona cabal si pretendes difundir la práctica del transparente e insípido *zazen*” (Sawaki, 2012, p. 165).

El recorrido de maduración psicológica y despertar espiritual que hemos narrado a través de la doma del buey, caracterizado por distintas etapas, posee notables semejanzas con la estructura narrativa que encontró Campbell en los cuentos populares, en el viaje del héroe y prácticamente en toda narración épica. Campbell se basó en el trabajo del antropólogo alemán Adolf Bastian, para el que toda la humanidad compartía un marco mental básico y los mitos de toda la humanidad contenían las mismas ideas elementales. Más tarde, fue Jung quien denominaría arquetipos a esas ideas elementales o motivos universales. Campbell describe dicha estructura narrativa en *El héroe de las mil caras*, obra escrita en 1949: la partida, la iniciación y el regreso de la aventura<sup>108</sup>.

Tal como sucede en el proceso de doma del buey, el viaje del héroe comienza en el mundo ordinario, es decir, en la realidad rutinaria, segura y conocida en la que el sujeto vive antes de emprender la búsqueda. A ello le sigue una llamada a la aventura, normalmente cuando se identifica que existe en nuestro mundo ordinario algo que no va bien. Le sucede el rechazo, es decir, las resistencias a involucrarse en una aventura que suponga abandonar la seguridad del mundo ordinario e introducirse en la incertidumbre de lo desconocido. La historia sigue con la

---

<sup>108</sup> Cada una de las etapas está compuesta por varias subetapas (Campbell, 1972). La partida está compuesta por las subfases de “la llamada a la aventura”, “rechazo a la llamada”, “ayuda sobrenatural”, “cruce del umbral”, y “vientre de la ballena”. La iniciación, por su parte, cuenta con las siguientes subetapas: “el camino de las pruebas”, “el encuentro con la diosa”, “la mujer como tentación”, “reconciliación con el padre”, “apoteosis” y “la bendición final”. El regreso, por último, consta de “la negativa al regreso”, “la huida mágica”, “el rescate desde el mundo exterior”, “el cruce del umbral del regreso”, “maestro de dos mundos” y “libertad para vivir”. Al final de este apartado hemos integrado una infografía del viaje del héroe, recogida de la siguiente dirección web: <https://aunaconsultoria.es>

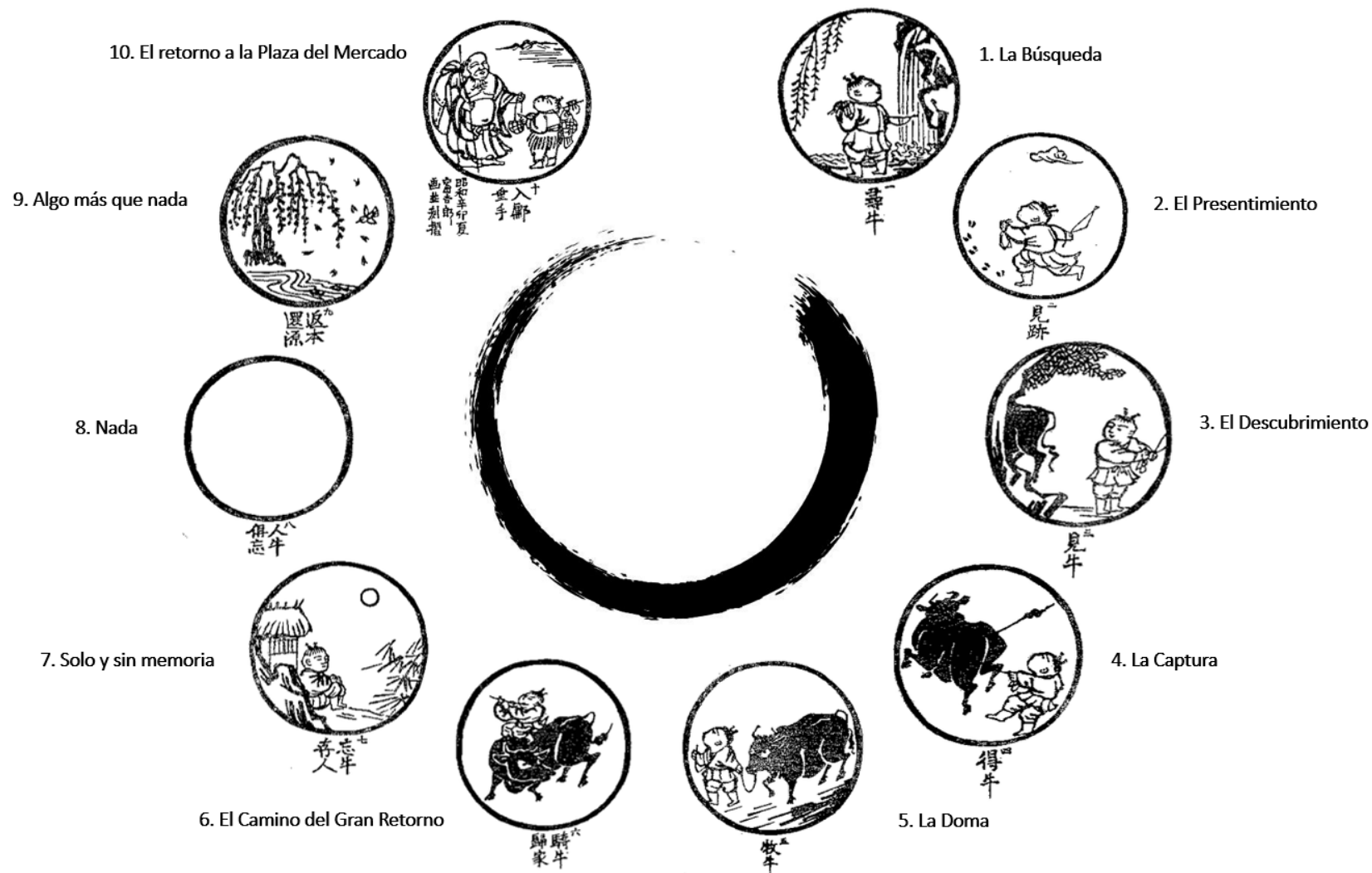
aparición de algún mentor, maestro o algún tipo de ayuda. Es así que se cruza el umbral y el sujeto se adentra en el nuevo mundo. Aparecen las primeras pruebas, los aliados y adversarios, los problemas que habrá que sortear. Durante la siguiente fase, el sujeto va creciendo y fortaleciéndose, va preparándose para la que resultará ser la gran prueba, aquella que le enfrentará a sí mismo, a sus miedos más profundos. Confrontarse con todo ello proveerá al sujeto de un tesoro, se trata del logro de algo importante que confirma la buena dirección. No obstante, el viaje no termina ahí, puesto que hay que regresar al mundo ordinario, incorporar en el mismo las experiencias adquiridas, y enfrentarse a nuevos desafíos. A continuación, se produce la resurrección del héroe: éste se enfrenta a la última gran prueba que traerá la victoria final, y ello no significa el final de las dificultades, sino que el sujeto cuenta ya con la destreza suficiente como para enfrentar los desafíos con autoconfianza. Finalmente, se vuelve al mundo ordinario, pero ya profundamente transformado, y se debe compartir con los demás el aprendizaje que se ha experimentado, y restaurar así el orden (la dedicación a la enseñanza es otra forma de seguir aprendiendo).

Brazier resume de manera tan concisa como atinada el proceso de la doma del buey, de la liberación de la mente: “Al principio éste [el buey] se asemeja a un enemigo, la fuerza que crea un desastre en nuestra vida. Más tarde comprendemos que se ha convertido en amigo y que nos devuelve a casa. Después, ya no sentimos necesidad de luchar, sino de hallar nuestra orientación en una vida de compasión, amor y entendimiento naturales, entregando todo lo que hemos de dar y sonriendo ante lo que el mundo nos aporta” (Brazier, 2003, p. 228).

Para finalizar, nos interesa también resaltar una última idea Brazier. Efectivamente, las famosas imágenes del buey retratan las distintas etapas de la lucha del sujeto hacia el despertar, pero sería un error interpretar que esa secuencia representa etapas en el curso de toda una existencia. Es decir, el camino que se propone no tiene por qué ser una secuencia lineal de pasos, uno tras otro, sino que “todos los pasos están en cada paso” (Brazier, 2003, p. 228), de manera que el sujeto debe encontrar una y otra vez al buey.

# LA DOMA DEL BUEY

Elaboración propia, a partir de las ilustraciones del maestro zen chino Kakuan Shien (1100-1200)





#### 5.1.4 El yo suficiente

En el apartado sobre la justificación de esta investigación (apartado 4.1) hemos explicado que la revolución psico-cultural de la suficiencia es una de las motivaciones fundamentales que subyacen a la misma. En el marco teórico se ha realizado una amplia exposición sobre el hecho sustancial de que los tiempos que corren no pueden ser de mera búsqueda de bienestar individual o trascendencia. Los desafíos como humanidad son colosales, y están ligados a la energía (el comienzo del fin de la era fosilista), la crisis climática, enormes desigualdades, pérdida masiva de biodiversidad (escribimos estas líneas cuando la mayoría de la población mundial está en confinamiento por el COVID-19), y una crisis económica que amenaza con una nueva explosión financiera y cuya onda expansiva se prevé enorme.

Dada la situación planetaria, hemos argumentado que, por un lado, hoy se requieren importantes transformaciones de los elementos externos y materiales de nuestra sociedad, y por otro, necesitamos considerar el ámbito “interno” de la subjetividad como un ámbito de intervención de primer orden. Debemos aprender a vivir con mucho menos. La posibilidad real de que la situación sea enfrentada de manera constructiva y se pueda desarrollar una vida buena y digna en el futuro (dentro de los límites biofísicos), dependerá en alto grado del desarrollo de cualidades como la autocontención y autolimitación *voluntarias*, así como del ensanchamiento del espacio en el que la empatía es operativa. De ello dependerá incluso la propia supervivencia como especie. Sin ese gran movimiento de autocontención o autolimitación, los pronósticos de futuro se oscurecen y las esperanzas se enfangan en siniestras distopías.

Según Riechmann necesitamos una nueva auto-construcción político-moral, un descentramiento y transformación del yo, una mitigación de la egocentricidad, una conversión como “epistrophe” y “metanoia” (Riechmann, 2015), sabiendo de antemano lo complejo de pretender planificar conscientemente la evolución psico-cultural que requerimos. La gran cuestión político-moral de este tiempo es, al fin y al cabo, “autolimitarse para dejar existir al otro (humano y no humano)” (Riechmann et al., 2018, p. 70). Por ello, en este apartado nos planteamos analizar cómo se relacionan las enseñanzas zen de Dokushô con la idea de suficiencia y autolimitación.

##### a) Una psicología de y para la desapropiación

Comenzaremos argumentando que la idea de suficiencia, de autocontención o de autolimitación está en la misma base de la meditación oriental. Como en otras muchas tradiciones de sabiduría (religiosas o filosóficas), es uno de los grandes ejes sobre los que se sustenta la vía budista. Veámoslo.

Venimos señalando que, en el modo de vida o estado de conciencia ordinario, el sujeto está habituado a vivir en base a la reactividad de sus impulsos egocéntricos. Su organismo responde aferrándose a aquello que resulta agradable e intentando deshacerse de lo

desagradable. Es así que, a través de un complejo proceso de acumulación de múltiples experiencias, se genera el sentido del yo, una identidad. El yo se convierte en un constructo que inevitablemente sufre, puesto que encuentra experiencias desagradables que no quisiera y, además, lo que encuentra agradable se revela efímero por naturaleza. Es, pues, un constructo que lucha constantemente por que las cosas sean diferentes a lo que realmente son, o que busca que el mundo sea un lugar para una mayor gratificación personal, donde el sujeto pueda conseguir aquello que quiere y rechazar lo que detesta, dado que ahí residiría la felicidad. No obstante, el mundo no funciona así, y por ello es una experiencia cargada de insatisfacción, indefectiblemente, ya sea una insatisfacción sorda o ruidosa, más o menos consciente, más o menos explícita.

Por tanto, de la propia construcción del yo brota el sufrimiento *auto-creado* (no hablamos, pues, de todo el sufrimiento derivado del hecho de existir). La atención plena hace que comiencen a disolverse las tendencias egocéntricas y patrones reactivos, a partir de la no identificación con esas pegajosas demandas y arraigados hábitos. Así, se va erosionando la lógica subyacente a la insatisfacción básica. Se revela la naturaleza procesual, fluctuante y cambiante del yo, su falta de sustancia y solidez. Se va deshaciendo el constructo. El sujeto aprende a observar el fluir de la mente sin verse controlado o atrapado por ella. Aceptar la propia insustancialidad e impermanencia es eliminar el narcisismo y, por tanto, el sufrimiento auto-creado.

Dado que el núcleo fundamental del miedo es el miedo a la propia insustancialidad o irrealdad —lo cual, ya lo hemos dicho, tiene relación directa con la pérdida del estado paradisiaco de totalidad y perfección—, el ser humano intenta desesperadamente objetivarse a sí mismo, darse solidez y consistencia, construir los mencionado “hogares” o identificaciones colectivas (profesión, nación, raza, familia, género, pueblo, ciudad, empleo, posición social, ideología, partido, religión, etc.). Todo ello como réplica o sustitutivo de ese perdido estado paradisiaco. ¿Por qué? Porque sustanciar las experiencias y sentimientos definen al sujeto, le dan solidez y lo tranquilizan. En lo fundamental, se trata de una estrategia de llenado de un vacío que se experimenta como carencia o insuficiencia. La práctica meditativa viene a detener el proceso de llenado, proponiendo morar ese vacío. Es decir, la lógica de la suficiencia es como la argamasa de la viga principal que soporta el edificio de la psicología budista.

Dicho de otro modo, el mundo es fundamentalmente inseguro, precario, transitorio, por lo que hay que construir seguridad y fundamento, hay que construir una sensación de solidez. El yo se apuntala a través del permanente diálogo interno y de la dinámica relacional que aporta el reconocimiento de los demás. Las enseñanzas zen indican que lo que quiere ser una solución se convierte en la fuente del sufrimiento. Existe una especie de efecto *boomerang*: a través de la búsqueda de fundamento, el sujeto se aliena de su propio fundamento vacío; el yo se construye para responder a *dukkha*, pero, como una amarga ironía del destino, es la propia naturaleza intrínseca del sentido del yo la fuente de insatisfacción básica. El yo se construye como respuesta ante una carencia, ante la intolerable sospecha de su vaciedad, pero, en realidad, la insatisfacción existencial tiene relación directa con el hecho de existir como sujeto, como yo. Porque el yo se convierte

en la creencia que debemos constantemente proteger y seguir sustanciando o alimentando, y el deseo opera continuamente en la mente del sujeto como motor del proceso. Observar desapegadamente cómo opera el deseo es la vía del alivio y la cura, puesto que es así como se debilita el ego (ya hemos señalado que la psicología budista se fundamenta más en liberarse *del* ego que en liberar *al* ego).

Soltar aquellas formas habituales de pensar, sentir, actuar y reaccionar que constituyen el yo es la vía. La observación desapegada desmonta los condicionamientos inconscientes, o al menos hace que los mismos pierdan control sobre el sujeto. Si el capitalismo se ha propuesto conjurar la *contingencia* —con pretensiones biotecnológicas de vencer la muerte— y conjurar la *naturaleza* —acosar la vida a través del cambio radical de las condiciones climáticas sobre la Tierra—, la práctica meditativa se propone abrazar la *naturaleza contingente* de todo cuanto es.

Así, la lógica subyacente a la práctica meditativa es que, como dice Loy, no hay nada malo en la naturaleza vacía del yo. Es decir, miremos de frente lo que percibimos como carencia, la sensación de insuficiencia. O, mejor dicho, no percibamos el vacío como falta de algo, como carencia que debe ser resuelta por alguna de las fórmulas que pretenden ilusoriamente sustanciar el yo (dinero, fama, poder, sexo, adicción, etc.). Como ya hemos señalado, la meditación supone no salir corriendo de ese agujero vacío, e ir soltando toda actividad física, emocional y mental que pretende funcionar como llenado. La meditación promete que es posible sentirse (más) cómodo con su núcleo interno vacío, sin los intentos de llenado en base a proyectos compulsivos de poder, fama, dinero o cualquier otra ilusión de realidad (lo que Loy denomina los “proyectos de realidad”). Es como si en la subjetividad comenzara a operar la lógica de “no hace falta llenar”, “no hace falta más”, o aún de manera más contundente, “no soy un ser carente”. La práctica meditativa trata sobre morar en ese núcleo vacío, lo cual en realidad significa, como decíamos en el apartado anterior, retornar al vacío-plenitud, porque desde ese cuestionamiento radical de la separatividad es de donde surge la apertura hacia los demás, en forma de compasión y un yo expandido.

Apunta Loy (2004) que es más que probable que hoy sea mayor que nunca la sensación de separatividad y consiguiente carencia (insuficiencia). El mundo globalizado representa una pérdida del gran fundamento que ofrecía la pertenencia a una cultura concebida como natural, lo cual puede disparar la ansiedad; y lo mismo sucede con la sociedad secular, en la que el individualismo se exagera y existen menos recursos tradicionales para calmar la sensación de carencia. Es, por ello, un tiempo en el que los “proyectos de realidad” (dinero, fama, sexo, prestigio, etc.) alcanzan una magnitud sin precedentes; y también es un tiempo en el que los proyectos de cierre identitario, los diferentes fundamentalismos de distinto signo (religiosos y políticos) parecen re-emergir con fuerza.

Los intentos de llenado en base a los proyectos de realidad están condenados al fracaso, de manera que no importa el grado de éxito en la consecución efectiva del proyecto, porque nunca será suficiente para que el yo se sienta seguro. La sed es, en realidad, insaciable. No importa cuánto beba el ser humano, el recipiente no tiene fondo. Por mucho



que se empeñe, el sentido del yo es un constructo que no puede hallar fundamento, porque la sed está asociada a un vacío en el centro del propio ser que no admite llenado.

¿Qué hacer, entonces, ante la naturaleza contingente, transitoria y frágil del mundo, si los proyectos de llenado no sirven para eliminar la insatisfacción e incluso aumentan el sufrimiento? Lo ya señalado: la práctica meditativa propone aceptar y abrazar la naturaleza vacía a través de la contemplación de la cualidad cambiante tanto de la propia experiencia como del mundo; poner atención a todo lo que emerge y desaparece, establecer una relación contemplativa con la propia experiencia y el mundo. Cuanto más se abraza su componente trágico y efímero, más se aprecia su belleza y encanto, derivados precisamente de su naturaleza fugaz. Se trataría de atender y aceptar la totalidad de la experiencia, la vida impregnada tanto de placer como de sufrimiento.

Ya hemos señalado que los primeros estadios de la práctica meditativa en el MBTB ponen el acento en tomar mayor conciencia sobre el conjunto de experiencias que van surgiendo a modo de cuerpo-respiración, sensaciones, emociones y contenidos mentales; después, se trata más de trabajar la libertad interior, la desapropiación, la desidentificación (aunque en realidad no se trata de una secuencia tan lineal); es decir, de soltar la cascada de pensamientos y emociones que emergen a la consciencia; soltar el anhelo, que viene en forma de codicia, aversión o ignorancia (engaño, confusión, egoísmo). El sujeto se desapropia de los contenidos de la experiencia. Se desapropia de los complejos procesos que tienen por objetivo construir seguridad.

Desidentificación y desapropiación son movimientos que van en la misma dirección que lo que nosotros hemos denominado lógica de la suficiencia. Caminan en la dirección contraria a las estrategias de llenado en base a proyectos de realidad. Centran al sujeto en aquello que ya es, no en aquello que puede llegar a ser: “Uno recibe el entrenamiento de la mente para disolver o domar esa mente ilusoria que crea reinos ilusorios y nos aparta de la realidad de lo que ya somos en realidad. No de lo que podemos llegar a ser, sino de lo que ya somos” (V1).

El sujeto “ya es”, y la práctica meditativa solo es la expresión de eso que ya es. Por tanto, tampoco la práctica meditativa debiera representar un nuevo objetivo que alcanzar, o un nuevo lugar en el que morar, o una especie de estado de perfección al que llegar.

Por eso, durante *zazen*, no se trata de conseguir nada, de alcanzar nada, de ir a ningún sitio. Simplemente nos quedamos aquí observando lo que aparece en nuestro campo de conciencia. (...)

En el Budismo se dice que todos los seres son por naturaleza Buddha. El estado de Buddha existe ya en el sustrato de nuestra conciencia. Desde este punto de vista, el mundo y todos los seres vivos son hermosos tal y como son ahora. Desde el punto de vista de la conciencia ordinaria, hablamos de perfección, de evolución, de llegar a ser, de convertirnos en...

Pero *zazen* no es una vía para convertirse en nada. No hay que llegar a ser Buddha. Ya lo somos. Simplemente debemos sentarnos y dejar que la naturaleza de Buddha se exprese por sí misma. (Dokushô, 2003, p. 55)

Es así que, en los cimientos del edificio de la psicología budista, encontramos una forma de construir la subjetividad humana ligada a la idea de aceptación radical de lo que uno ya es y contraria a la idea de falta, insuficiencia, inadecuación, privación, escasez, déficit. Es por ello que dicha subjetividad no requiere realizar acopio, acumular, llenar o colmar ninguna cavidad vacante. Comprende que no se sutura la herida saturando el espacio hueco.

#### b) Renunciar

La práctica meditativa re-dirige al sujeto hacia sí mismo. Este primer movimiento introspectivo es fundamental, porque es requisito *sine qua non* para sacar al sujeto de la trampa de pretender la satisfacción mediante alguna estrategia de llenado que objetive al yo a partir de elementos externos. Es en la mente de uno mismo donde se juega la gran partida, no en colmar el espacio interior desocupado a través del logro o la incorporación de algún ingrediente externo; y no está de más tener en cuenta que la propia meditación o la identidad budista pueden convertirse en proyectos ilusorios de realidad.

Buda se supone que es lo superior, lo más alto, el ser despierto, Dios... Lo más de lo más. ¿Dónde está eso? En tu propia mente. ¿Cómo?! ¿No está en el cielo? ¿No está en Oxford? ¿O en Princeton? ¿No está en Lhasa, en el Tíbet, en el centro magnético de los Andes peruanos? No. Sí, allí también. Allí donde estés. En el retrete de tu casa, ahí está Buda. Tu propia mente es Buda. ¿Dónde Buscar al buda? En tu propia mente. ¿Cómo encontrar al Buda? Con tu propia mente. ¿Qué es el buey? Tu propia mente. ¿Quién es el que busca el buey? Tu propia mente. ¿Quién es el domador? Tu propia mente. Esto es un drama o una comedia que tiene un solo actor, un solo personaje, tu propia mente. Todo sucede en tu propia mente. Si existen lugares como el Tíbet o los monasterios, es para escuchar esto, porque es en estos lugares donde se dice esto y donde uno se entrena, donde uno doma la mente ilusoria que te hace creer que tú no eres Buda y que Buda está muy lejos y que tienes que pagar mucho para poder encontrarlo, cuando en realidad es gratuito. Uno recibe el entrenamiento de la mente para disolver o domar esa mente ilusoria que crea reinos ilusorios y nos aparta de la realidad de lo que ya somos en realidad. No de lo que podemos llegar a ser, sino de lo que ya somos. Pero cuando estamos embargados con la mente ilusoria no sentimos esa presencia del buey blanco, porque las distorsiones cognitivas y las impurezas la ennegrecen. Cegados por el mal uso de tus sentidos y de tu mente, pierdes tu morada original y te alejas por caminos inciertos. (V1)

El estado de conciencia ordinario marcado por la separación, caracterizado fundamentalmente por el miedo a soltar y el gusto por aferrar, es lo que provoca el estado

de insatisfacción permanente y conlleva la búsqueda constante de paz y satisfacción interna. Quizá sea cierto, como apunta Loy, que en la subjetividad contemporánea la sensación de carencia sea mayor, y por tanto también la búsqueda sea más intensa.

Ya hemos probado muchas cosas. Nos hemos casado tres veces y divorciado otras tantas, ya hemos criados varios hijos, ya hemos sacado varias licenciaturas y visitado distintos continentes de vacaciones. Nos hemos ido a la Amazonía con los chamanes, hemos hecho retiros tibetanos, hemos hecho retiros zen, rinzai y soto, y también retiros de vipassana, hemos hecho mindfulness... Hemos hecho tantas cosas y hemos dado tantas cosas, y aun así la búsqueda está ahí” (V1).

Dokushô parece señalar varias cosas en la reflexión anterior: la mencionada búsqueda de satisfacción como motor esencial; la naturaleza incluso compulsiva de dicha búsqueda en la actualidad; los distintos proyectos de realidad a través de los cuales el sujeto pretende encontrar la calma y la cura; finalmente, se insinúa la dificultad de lograrlo, dado que la verdadera calma no se juega en el terreno de los proyectos de realidad.

En efecto, no resulta nada fácil zafarse de una mente con una poderosa inercia hacia el llenado. Sabemos que cuando el practicante se sienta en meditación y consigue mantener la mente estabilizada, calmada, enfocada, normalmente lo hace de manera provisional, “porque la naturaleza de la mente es salvaje, se siente atraída por el mundo externo, se siente atraída por la fama, la riqueza, el poder, la seducción...” (V2). Es decir, la mente busca ávidamente ocupar lo deshabitado. Como si la tendencia de la mente fuera constantemente *hacia el más*. En este punto nos vuelven otra vez los efluvios de la psicología adleriana, que identifica la búsqueda de poder o superioridad como compensación básica que utiliza el sujeto neurótico para salir de su situación de vulnerabilidad e inseguridad. Es difícil domar la naturaleza salvaje de la mente “porque le gusta irse a las hierbas verdes y perfumadas, es decir, a lo que da gusto, a lo que da una satisfacción inmediata, momentánea” (V2). La práctica meditativa la obliga a un ejercicio de limitación, de (auto)disciplinamiento en el aquí y ahora, y, por tanto, de renuncia a recorrer travesías repetidamente transitadas en el pasado y corredores neuronales que anuncian posibles sendas futuras. Es decir, la antítesis de la tendencia a incorporar algo es renunciar a algo, y la práctica meditativa está íntimamente ligada a la renuncia. De hecho, el mismo hecho de meditar es renunciar a estar físicamente en otra parte, y también es renunciar a viajar mentalmente, de manera que la mente es anclada allí donde el cuerpo se encuentra.

Es así que la idea de renuncia está en la misma base de la práctica de la concentración. “Muchas veces la concentración implica renuncia, la renuncia emocional: renuncia a aquello en lo que no nos estamos concentrando, porque si decido concentrarme en el aquí y ahora renuncio a todo lo demás” (V2). De manera muy similar, sentencia el psicoterapeuta y maestro zen David Brazier que “la manera más rápida de presentar batalla a las huestes de Mara consiste en renunciar a algo” (Brazier, 2003, p. 160). Si se quiere romper la sujeción del ego de manera eficaz, no hay nada como renunciar al ego

(Brazier, 2003, p. 68). Y de manera aún más directa en relación a la noción de suficiencia: “Nos hallamos condicionados para pensar que más es mejor y que la pérdida significa un desastre, pero es nuestro apego a muchas cosas lo que estorba en nuestras vidas. La pérdida nos libera” (Brazier, 2003, p. 300). La renuncia socava el ego, pero también lo socavan el sentimiento de gratitud, la contrición y el perdón (Brazier, 2003).

La muerte es la pérdida última, la pérdida total, y, visto desde la mentalidad del apego, una auténtica pesadilla. El zen, ya lo hemos dicho, es como elegir morir antes de que realmente el sujeto muera. El practicante deberá abdicar, deberá abolir cualquier voluntad, conocimiento y conquista, y es así que el ser entero se convierte a través de dicha abolición (Rommelùère, 2018, p. 110). En una línea similar, Terry Eagleton — crítico literario y magnífico ensayista británico de orientación marxista y cristiana—, enlaza la idea de límite (suficiencia), muerte del yo e interdependencia humana:

Ser conscientes de nuestros límites, que la muerte pone implacablemente de relieve, supone ser conscientes también de hasta qué punto somos dependientes de los demás (y estamos constreñidos por ellos). Cuando san Pablo comentó que morimos con cada instante, parte de lo que tenía en mente era, quizá, que sólo podemos vivir bien si ceñimos nuestro yo a las necesidades de los demás en una especie de pequeña muerte o *petite mort*. (...) Así, la muerte —entendida como un incesante morir a uno mismo o una misma, a nuestro yo— es la fuente de la vida buena. Esto puede resultarnos desagradablemente esclavizante o abnegado, pero eso se debe únicamente a que olvidamos que, si los demás hacen lo mismo, el resultado será una especie de servicio recíproco que proporcionará el contexto en el cada yo pueda florecer. El nombre tradicional de esa reciprocidad es amor (Eagleton, 2008, p. 193).

Para Eagleton el amor es la vía a través de la que podemos conciliar lo que en apariencia podría parecer difícil de conciliar: la búsqueda de satisfacción o autorrealización y nuestra radical naturaleza social. La vida buena de Eagleton coincide plenamente con lo que Alfred Adler definía como salud mental y proponía como finalidad última de su psicología (armonizar la tendencia humana hacia la superación, actualización o perfección, con el sentimiento de pertenencia y comunidad; es decir, una esencial orientación hacia el otro). “El amor significa crear para otra persona el espacio en que ésta pueda florecer, al mismo tiempo que ésta hace lo propio conmigo. La realización de cada una se convierte en la base para la realización de la otra” (Eagleton, 2008, p. 204).

Dokushô pone en el centro del camino espiritual la renuncia también como contrapuesta a la sociedad de consumo: “La sociedad de consumo se ha convertido en una sociedad que suscita continuamente el deseo humano y los humanos se dedican a satisfacer continuamente todo tipo de deseo, aunque eso no tenga nada que ver con la verdadera felicidad y las verdaderas necesidades”, y esa avidez es lo contrario de la renuncia natural, aquella que practican los animales “cazan lo que necesitan y no más, cuando tienen necesidad vuelven a cazar” (V2). Los seres humanos necesitan un estilo de vida basado

en la simplicidad voluntaria tanto por su propio bienestar y felicidad individuales, como por razones de armonía social y ecológica. La avidez de “desear todo, de todo, siempre” (V2) es fuente de infelicidad individual y desastre (ecológico) colectivo. En conclusión, “deberíamos aprender todos a renunciar, nos deberían enseñar desde el principio, y podríamos escribir grandes historias épicas de seres humanos no porque han conseguido lo que han deseado, sino por sus grandes renunciaciones” (V2).

La agitación tan propia de la mente contemporánea está inducida, en parte, por la hiperestimulación a través de múltiples artilugios tecnológicos que impregnan el día a día y la comunicación humana. Dicha infraestructura tecnológica alimenta una mente “que nunca está satisfecha, contenta con nada, no puede encontrar un reposo, sosiego, sino que está continuamente estimulada con cien mil cosas” (V3). La insatisfacción, por tanto, es también un producto de la actual configuración social, más allá de ser una tendencia universal. La incapacidad de encontrar ese lugar de suficiencia es, en gran medida, una construcción social, amplificada por los nuevos soportes tecnológicos.

De hecho, la sociedad contemporánea exige poner atención en múltiples direcciones, a través de la moda, la publicidad, el consumismo, etc. La fragmentación e hiperestimulación de la atención golpea el organismo humano y en ocasiones hace colapsar el sistema nervioso; de ahí que se extiendan fenómenos muy relacionados con todo ello, como son el estrés y la depresión, ambos relacionados también entre sí (R0). En efecto, el estrés y la depresión son patologías sociales claramente asociadas a las transformaciones provocadas por las sociedades hipermodernas, caracterizadas por constituir entornos cada vez más inestables y agresivos (Ehrenberg, 2000). Señala Doskushô que no es casualidad que dos de los medicamentos más consumidos sean, por un lado, los estimulantes, como vía para sostener la dispersión de la atención e incrementarla; por otro lado, los antidepresivos, como vía para sostener al organismo fallido por motivo de la hiperestimulación (R0).

Las nuestras son sociedades que se sostienen en alto grado gracias a la medicalización masiva de su ciudadanía, con una preocupante extensión del fenómeno en los infantes. Puede ser fácilmente interpretado como un fenómeno que responde a la penetración de la poderosa industria farmacéutica y sus intereses económicos en patologizarlo todo, pero desde el marco eliasiano también puede añadirse otra mirada, cercana a la expuesta por Dokushô. Determinados consumos podrían interpretarse como formas de generar una excitación emocional y conductual artificial, con el objeto de lograr estados de mayor autocontrol y capacidad ejecutiva. En esos casos, el sujeto no cuenta con la suficiente capacidad de autorregulación y por ello debe acudir a la medicalización. En cambio, muchos otros insumos químicos buscan mantener bajo control la excesiva excitación o, dicho de otro modo, buscan *desensibilizar* a los sujetos, introducirlos en una especie de anestesia emocional. En este último caso, los consumos podrían ser interpretados como consecuencias de la elevada tensión —incluso quiebra— de los individuos por motivo del aumento de las tensiones internas. O dichos sujetos podrían ser vistos como relativamente fracasados en la labor de administrar con éxito las altas demandas civilizatorias (autocontrol) que requiere nuestra sociedad.

### c) Ocultar las propias huellas

Hemos señalado en el capítulo anterior que, según las enseñanzas de Dokushô, el zen no es una técnica para el bienestar o para el crecimiento personal, sino que, al contrario, se trata de decrecer: “En *zazen* se decrece, hasta desaparecer. El estado *zazen* es el estado de olvido del yo” (R2). En una línea muy similar, dirá David Brazier que el zen está más interesado por vaciar que por llenar: “Conseguir es un engaño; abandonar es iluminación. La salud estriba en disponer de espacio” (Brazier, 2003, p. 33). Pareciera que no solo se trata de afrontar el vacío que somos, sino de ampliarlo.

Frente a la vida orientada en base al esfuerzo ímprobo de obtener o de conservar lo obtenido, *mushotoku* es la expresión zen que podría ser traducida como “no provecho” o “nada que obtener”, es decir, realizar algo sin esperar ningún beneficio personal de ello. Exclama el iconoclasta Sawaki: “¡Zazen no aporta nada!” (Sawaki, 2012, p. 83). Nada que obtener, por tanto. Desde la cosmovisión budista, la neurosis está íntimamente ligada al interés propio (Brazier, 2003, p. 44), interés que normalmente se traduce en alguna estrategia de llenado; la salud, en cambio, está ligada al descondicionamiento de uno mismo y a la desprogramación de ese interés propio. En el seno de la psicología occidental, habría que volver nuevamente a la psicología adleriana para encontrar algo similar, puesto que ésta ha sido una de las que de forma más explícita y clara ha vinculado la neurosis con el desinterés por los demás, con el egocentrismo, con la protección de sí mismo como sobrecompensación a sentimientos de inferioridad, con la ambición personal, con el intento de adquirir seguridad mediante el desarrollo de un sentido de superioridad del que se excluye el interés por el resto de la humanidad. Y al contrario, la cura y la salud mental estarían vinculadas de forma muy explícita con la intensificación del *sentimiento de comunidad*, del *interés social* y la correspondiente capacidad para la empatía, es decir, la intensificación de la tendencia afectiva y cognitiva de las personas a orientar su conducta hacia la convivencia y la cooperación (Oberst, 2002; Oberst y Ruíz, 2007). Se trata de una idea muy parecida al concepto de *generatividad* de Erik Erikson, que alude al interés que se desarrolla en el periodo adulto por el bienestar de las generaciones futuras y por hacer del mundo un lugar mejor.

Por tanto, en la fase donde se trasciende el estado de egocentricidad es cuando se alcanza la serenidad, concluyen los conflictos internos, cesa la lucha, y desaparece cualquier idea de búsqueda de perfección, sea lo que sea aquello que el sujeto busca para colmar su sentido de valía. Es decir, es la fase donde hay conformidad y el sujeto puede descansar en la noción de lo suficiente. Podemos ver en esa experiencia la idea y el sentido profundos de la suficiencia, en el sentido de que el sujeto no siente carencia que cubrir, no anhela completar ninguna falta. Podría decirse que *no hay herida que suturar ni cavidad que saturar*.

Una vez aquí, no hay ninguna idea de perfección que alcanzar. Este es el descanso en la serenidad. Mientras creemos que vamos camino de la perfección, sea como sea que cada uno construye su concepto e imagen de perfección, (...) esta sigue siendo la lucha, la desazón, la inquietud por

conseguir lo que uno cree que no tiene, y cuando cree que lo ha conseguido, luchar para evitar perderlo. (V4)

La dualidad desaparece y, gracias a esa profunda transformación cognitiva y experiencial en relación a la forma de mirar y comprender la realidad, emerge el hecho de la interdependencia radical de todo fenómeno:

[Dice Kakuan] “Cuando desaparece la dualidad, dónde podría el ojo posarse”. Esta frase es super profunda (...) ¿Dónde se posan tus ojos, ahora mismo? (...). Yo miro y veo algo, alguien. Construyo algo o alguien a través de mi mirada, lo co-creo (...). La mirada dualista crea el mundo dualista, crea objetos separados entre sí. Crea una mano de cinco dedos, a cada dedo le da un nombre, como si cada dedo tuviera entidad propia y pudiera existir sin los otros dedos y sin las manos. La mirada se posa en un dedo y dice, ese es el índice, el meñique... Pero cuando no construimos ninguna dualidad, cuando no llamamos a las cosas, cuando no identificamos a una cosa separándola de la otra, ¿dónde podría el ojo posarse? No habría ningún objeto separado de la tierra, no habría la concepción de ningún objeto separado en la tierra. (V4)

La apariencia de quien ha despertado, de quien ha alcanzado el estado de “santidad” por decirlo así, no conlleva ningún signo objetivo para su identificación. Como si la ostentación estuviera fuertemente reñida con el ser despierto y, a la inversa, como si hubiera una íntima correlación entre el despertar y la simplicidad o sencillez. Por ello dice Kakuan que “un santo al que los pájaros llevasen flores, sería un puro espejismo”, puesto que “la verdadera santidad no tiene signos” (V4).

De hecho, en la cultura oriental es común que el sabio tenga apariencia de ignorante, incluso de estúpido, y también en el zen “el sabio es aquel indistinguible del estúpido, una persona normal” (V4). Abunda Rommeluère en ese interesante aspecto que sugiere un intenso freno a la auto-inflación:

Los maestros de vida se reconocen por su estupidez. Les importa un bledo aparentar, ser conocidos o crear un grupo de seguidores con los que poder contar durante la vejez. No les preocupa tener muchos discípulos ni deslumbrar a los demás. Todos los maestros japoneses que he conocido se preocupaban de que no se refirieran a ellos con títulos rimbombantes; a lo sumo aceptaban que los denominaran como lo que eran: simples religiosos. (...) De este modo, el maestro vive oculto. No es que viva perdido en el bosque o en las montañas más altas, sino que no aparece ataviado como maestro (Rommelùère, 2018, p. 148-149).

Se trata de la típica representación zen del sabio que “borra sus huellas” —una clásica expresión zen—, que se ha deshecho ya de la necesidad de ser alguien, elevando el anonimato a forma de vida. La necesidad de destacar y ser alguien está sencillamente ausente. Esta representación nos evoca a un místico cristiano como el maestro Eckhart,

quien proclamaba la pobreza interior, la austeridad del alma (Fromm, 2013). Dice Sawaki: “Si estiras el cuello para sobresalir por encima de los demás, correrás también tras el dinero y te esforzarás por alcanzar un puesto importante. Religión significa inclinar la cabeza en *gassho* [saludo típico con las manos juntas, palma contra palma]. En la inclinación de cabeza se realiza la auténtica vida” (Sawaki, 2012, p. 183).

Por tanto, quien ha despertado sigue siendo un ser corriente y normal. Señala Kakuan que “tu morada es un misterio”, en el sentido de que nadie sabe quién es el que ha despertado, su vida está marcada por el anonimato: “Tú no vas de esto ni de lo otro, no vas de sabio, no vas de santo, porque no hay ya nada que alcanzar, no hay ningún estado especial que alcanzar” (V5).

Al mismo tiempo, dicha concepción apunta a una espiritualidad nada etérea, muy terrenal, que no pierde en ningún momento contacto con la vida real, con la materialidad del mundo y sus servidumbres, con las obligaciones y el trabajo físico. “En el budismo Mahayana, en el budismo zen, los sabios se levantan de la meditación, cogen la azada y el pico, y trabajan y se ganan su pan con su trabajo” (V4).

De hecho, en la enseñanza zen, el *samu*, el trabajo físico, forma parte del proceso del despertar. Encontramos una concepción positiva del trabajo, conceptualizado no como condena, sino al contrario, como expresión universal del ser humano, de su creatividad, inteligencia y poder transformador (en la doctrina social de la Iglesia también encontramos una idea muy similar en relación a la dignidad del trabajo humano). Al igual que para la mayor parte de las ideologías modernas y humanistas, de marcado carácter trabajista, también para el zen el trabajo es una vía de realización de la naturaleza humana. Desde ahí se entiende la naturaleza autárquica de los monasterios en China a lo largo de la historia, su no dependencia de las arcas del Estado, y las múltiples persecuciones que de ello se derivaron. Trabajo y meditación van íntimamente ligadas.

Durante el trabajo consciente de estos días [el *samu* del retiro] no se habla de nada que no sea lo que se está haciendo aquí y ahora. Estar rastrillando y al mismo tiempo hablar de la última película que uno vio, no procede, [porque] el buey en ese momento está “asalvajado”, corriendo de aquí para allá de un monte a otro. Cuando uno practica el trabajo consciente, solo trabaja, solo enfoca su atención en lo que está haciendo en el presente: dónde tiene los pies, en qué posición corporal se encuentra, cómo es su respiración, qué pensamiento o recuerdos aparecen en el campo de experiencia ahora... Esta es la forma en que un trabajo prosaico se convierte en una meditación profunda, en una puerta que nos conecta y nos comunica con nuestra propia intimidad. (V5)

#### d) Ni ascetismo ni hedonismo

Ya hemos advertido de que el aumento de la capacidad autorregulativa —con lo que ello representa en términos de perder el miedo a soltar y la compulsión por aferrar—, no significa que se construya un sujeto neutro, por decirlo así, al que nada le gusta ni



disgusta. No es un sujeto que no reacciona ante la realidad externa y ante su realidad interna. Buena parte de su reactividad es probablemente inevitable (volveremos sobre ello). La diferencia estriba en que “una cosa es comer porque se tiene hambre y porque forma parte del instinto de vida el tener apetito y comer, y [otra cosa es] comer compulsivamente” (V5). En la medida (suficiente) está la clave.

Por [el hecho de] que alguien deje de comer compulsivamente, ¿qué pasa, que deja de comer? No. Come naturalmente, no compulsivamente. Ese compulsivamente es el aferramiento, la obsesión por una comida o por una droga, o por lo que sea. Las cosas están en el mundo para que las usemos, todas, todas son medicina, todo es medicina. Tanto las medicinas amargas como las dulces, todo son medicina. ¿Pero cuál es la diferencia entre un remedio medicinal y un veneno? La dosis, y la regularidad. Si entendemos que todo es una medicina, nos abrimos a usar todo lo que la vida pone a nuestra disposición, en la medida justa, en la dosis adecuada, con la regularidad adecuada. ¿Cuál es? Pues depende de lo que sea, será una u otra. Un vaso de agua, te puedes tomar diez al día, no pasa nada. De whisky, no tanto. Entonces, no es que uno se convierta en un espantapájaros que deja de sentir que la brisa en el rostro es agradable y que el fuego quema y destruye. No, no es eso, eso es un extremo. Quiere decir que aprendemos a usar todo lo que la vida pone a nuestra disposición como si fuera una medicina y aprendemos el uso y la dosificación adecuada de cada cosa. (V5)

Se trata de una clara apelación a la suficiencia, a la justa medida, a la virtud de la moderación y la mesura. El modelo de ser humano despierto, como ideal al que se dirige la práctica zen, es un ser de moderación (no de ascetismo). Ni complacencia en los placeres sensuales (hedonismo) ni adicción a la mortificación (ascetismo), sino Camino Medio. En realidad, el propio concepto de necesidad va íntimamente ligado a la noción de límite, tanto por abajo como por arriba: el ser humano puede fracasar en atender la necesidad tanto por defecto (subalimentación) como por exceso (sobrealimentación). No sucedería lo mismo con el deseo, un concepto mucho más elástico que puede ser conducido hacia lo infinito.

Las enseñanzas apuntan directamente a que el sufrimiento está íntimamente ligado al deseo de más (entendiendo que puede desearse más placer o más autoprivación).

Dogen enseñó que, antes de morir, Sakiamuni, el Buda histórico fundador del budismo, habló sobre los principios vitales, normas de vida o pautas de comportamiento. Son ocho. El Buda dice: “Aquellos que tienen muchos deseos, que buscan ávidamente la fama y la riqueza, que corren detrás de las sensaciones que aún no han experimentado, o de aquellas que han experimentado y consideran placenteras, estas personas sufren enormemente. Por el contrario, aquellos que tienen pocos deseos, viven libres del sufrimiento y acumulan muchos méritos y virtudes. Los que

tienen pocos deseos no necesitan ganarse el favor de los demás, ni estar esclavizados por los órganos de los sentidos, viven con mente serena y sin preocupaciones; ya que están satisfechos con lo que tienen, no sufren carencia alguna. Así es como finalmente experimentan el nirvana”. (V7)

El nirvana es el estado de paz y sosiego, el estado de contentamiento profundo, el cual se deriva de la extinción del deseo de más. Abunda Dokushô en que “la fórmula matemática sería: a mayor deseo mayor sufrimiento, a menor deseo mayor satisfacción, serenidad y tranquilidad” (V7). La enseñanza se corresponde plenamente con el conocido dicho de que no es más feliz el que mucho tiene sino el que poco necesita. Es obvio que esta fórmula poco tiene que ver con la del consumidor hedonista, es decir, con el tipo humano que es funcional a las exigencias del sistema económico contemporáneo, caracterizado tanto por su entrega al consumo individualizado como por su irresponsabilidad por el bien común.

#### e) Deseos y necesidades

Por tanto, a mayor deseo mayor es el sufrimiento. Llegados a este importante punto, las enseñanzas zen requieren de clarificar qué es el deseo, su naturaleza, qué función cumple, porqué aparece como una fuerza tan central en la vida humana, y cómo se manifiesta.

Se impone una primera aclaración conceptual. En el apartado anterior ya nos hemos referido al término pali *taṇhā*, que literalmente significa sed.

En realidad, más que deseo, el término *taṇhā* debe ser traducido como avidez, como avaricia o como apego, que es algo más que el simple deseo. El apego es la tendencia a aferrar, a apropiarse, es la aprehensión (mío, para mí), que puede ser intelectual, emocional, sensorial, o a objetos materiales concretos” (V7).

Por tanto, lo que se problematiza no es tanto el deseo, como la avidez.

Siguiendo con las aclaraciones conceptuales, una de las cuestiones centrales radicaría en aprender a diferenciar deseo y necesidad, y también entre una forma saludable de deseo y una forma insana.

¿En qué se distingue la necesidad del deseo? La necesidad es un estado que refleja, que expresa una carencia de algo que es imprescindible para la conservación de nuestra vida, ante lo cual uno no puede sustraerse ni resistir. Uno no puede decidir no sentir una necesidad. Una existencia plena, feliz, dichosa, viene dada por la satisfacción adecuada de nuestras necesidades. Esta podría ser una buena definición de felicidad: un estado que surge cuando todas nuestras necesidades están satisfechas. Así que es importante aprender y poner atención en nuestras experiencias para distinguir entre la necesidad y el deseo, sobre todo el deseo insano. (V7)

Para esta importante labor de discernimiento sobre el deseo (insano) y la necesidad, Dokushô recurre a Abraham Maslow, referencia central de la psicología humanista y transpersonal. La pirámide de Maslow construye una jerarquía de necesidades humanas y se ha convertido en una de las teorías psicológicas probablemente más populares. Fue publicada en su obra *A Theory of Human Motivation*, de 1943. Dokushô la presenta como una importante aportación de la psicología moderna, y con un importante valor pragmático: “como mapa para darnos cuenta de en qué medida nuestras necesidades están satisfechas, desde lo más básico a lo más complejo” (V7). Lo importante reside en utilizar la teoría como estímulo para aumentar la capacidad de auto observación y de auto análisis, y después poder realizar un trabajo sobre sí mismo en la dirección de ir construyendo trayectorias vitales que honren las necesidades y reduzcan los deseos.

En las enseñanzas que hemos analizado, Dokushô realiza una exposición generosa de la propuesta de Maslow, comenzando por las necesidades fisiológicas —dadas por nuestra naturaleza animal, de organismo vivo” (V7), como son la necesidad de respirar oxígeno, nutrirnos, beber, dormir, la necesidad de mantener una determinada temperatura, y la necesidad sexual—. La decisiva diferencia entre necesidad y deseo es expresada de la siguiente manera:

Los deseos son la forma concreta que adoptan las necesidades para generar la dinámica que conduzca a su satisfacción. Tenemos necesidad de agua, pero si no tuviéramos el deseo de beber no haríamos nada para buscar el agua. El deseo es el que dirige la necesidad hacia el objeto del deseo; el deseo siempre tiene una orientación. Si tenemos sed, el objeto del deseo es el agua. Pero algunos toman un refresco azucarado, porque el deseo ha sido desviado hacia otra cosa. (V7)

Y también:

... el deseo en su forma más sana y natural, es una fuerza al servicio de la satisfacción de la necesidad. Es un impulso instintivo que nos lleva a satisfacer una necesidad. Es una aspiración o un anhelo de experimentar un estado de satisfacción, de bienestar, porque el deseo es un proceso que se supone que lleva a su satisfacción. El deseo es también el objeto al que la necesidad dirige su impulso. Si la necesidad se mueve en un ámbito o propósito general, el deseo se mueve hacia un objeto específico, concreto. El deseo es el enfoque de la necesidad en un objeto determinado. (V7)

Por tanto, el deseo cuenta al menos con dos acepciones, según las enseñanzas de Dokushô. Por un lado, es el motor que nos propulsa para la satisfacción de una determinada necesidad (más ligado a lo instintivo). Pero también se refiere al objeto, y en tal sentido, mientras que “las necesidades vienen dadas por la naturaleza, los deseos vienen dados por la sociedad y la cultura” (V7).

Si lo comparamos con la aportación del filósofo Antonio Marina (2007), hay alguna diferencia de matiz. En su obra *Las arquitecturas del deseo* (2007), Marina se refiere al

*circuito de la acción* en los animales no humanos, compuesto por los siguientes elementos: necesidad – pulsión interna – quizá también estímulo externo – mecanismo de respuesta – actividad consumatoria – desaparición de la pulsión – estado de equilibrio. En el caso de los humanos aparece la dimensión simbólica, gracias al lenguaje y la cultura, y todo se complejiza enormemente. Dicho de manera sencilla, en los humanos las necesidades también disparan las pulsiones, pero estas experimentan una mediación simbólica a través del lenguaje y la cultura, construyéndose así el deseo. Es decir, Dokushô habla de un esquema más sencillo: necesidad – deseo; mientras que el esquema de Marina es necesidad – pulsión – deseo. Aunque requeriría de algún matiz, podríamos concluir que en Dokushô el deseo bueno es la pulsión (el motor más ligado a lo instintivo que propulsa al sujeto hacia la satisfacción de la necesidad), y el deseo insano representa la pulsión culturalmente orientada en la dirección que interesa a la reproducción sistémica (el deseo también puede estar culturalmente bien orientado).

Pero, más allá de la comparación conceptual, nos interesa de Marina su caracterización del deseo específicamente humano. Señala que el deseo específicamente humano representa la *ruptura del circuito de la acción* presente en los animales no humanos:

La aparición del lenguaje posibilitó la generación de metas y premios lejanos, lo que provocó la aparición de mecanismos para detener la respuesta inmediata, el aplazamiento de la recompensa e inventar metas aplazadas. (...) El circuito de la acción de descoyunta, salta por los aires, se rompe el firme lazo entre necesidad – pulsión – desencadenantes – mecanismos de respuesta – recompensa – saciedad. Cada elemento se independiza, presto a encajar en dispositivos diferentes. Las necesidades se hibridan: resulta difícil distinguir entre el deseo sexual, el deseo de dominar o el deseo de ser queridos, por ejemplo. Las recompensas se tergiversan... (Marina, 2007, p. 54).

De la ruptura de dicho circuito deriva la libertad humana, puesto que el humano puede liberarse del imperativo de buscar inmediatamente el placer de satisfacer la necesidad-pulsión a través del acto consumatorio. No obstante, de ello también deriva un aspecto inquietante: el deseo se hace ilimitado.

El deseo, en sentido estricto, surge de la ruptura del circuito animal de la acción. Los filósofos hablan de la inconclusión de nuestras tendencias para designar ese momento mágico en que el deseo pone frente a sí lo deseado, o el valor de lo deseado, sin ser arrollado por su atracción. La libertad comienza con ese parón del estímulo, con un mantener las distancias (Marina, 2007, p. 57).

En el humano se da, pues, la capacidad de parar el estímulo, de crear una distancia con respecto a la pulsión y su exigencia. Se puede aplazar la recompensa, dicho de otro modo. Hablamos, claro está, del control de la impulsividad, de la confrontación entre deseo y autocontrol. En cierto modo, la práctica meditativa provoca precisamente el aumento de esa distancia, el incremento del autocontrol. No obstante, la práctica meditativa no busca

hacer del deseo algo ilimitado, sino todo lo contrario: se introduce auto-reflexividad y se obstaculiza así la expansión arrolladora del deseo (se busca responder, no reaccionar). Como si la ecuación fuera la siguiente: puesto que en la naturaleza humana ya se ha establecido la distancia entre la pulsión y su satisfacción, hagámosla más amplia y reflexiva para que no nos esclavice y nos lleve por delante.

f) Falta de autoestima (occidental)

Volviendo a la pirámide de Maslow, a las necesidades fisiológicas le siguen la necesidad de protección y seguridad, “todos los seres vivos necesitamos un hábitat de seguridad y protección, en el que nuestra vida pueda florecer” (V7). Una vez satisfechas las necesidades fisiológicas y de protección, encontramos el tercer grupo, las necesidades de afiliación y relación social: “Los seres humanos somos seres sociales, es decir, solo podemos dar lo mejor de nosotros mismos y florecer en la plenitud de nuestras capacidades en la interrelación con otros seres humanos. Necesitamos relacionarnos con los demás, necesitamos sentirnos amados y amar, y necesitamos sentir que formamos parte de un grupo humano (familia, iglesia, club de fútbol,...)” (V7). De hecho, la privación relacional es letal para la criatura humana: “Uno de los sufrimientos más intensos es el de la muerte social”, el cual “puede llevar a la persona a la locura, a la desintegración psicológica y social” (V7).

Con respecto a la necesidad de autoestima, siguiente estrato de la pirámide de Maslow, Dokushô realiza la distinción en dos niveles que realizó el propio Maslow. Un nivel más primario, que viene dado por la búsqueda del respeto de los demás, de apreciación, atención, reconocimiento, etc. “Algunos lo canalizan en la búsqueda de fama, gloria y reconocimiento. Se busca atraer la atención de los demás, la reputación..., y se busca también el poder y el dominio como forma indirecta de que los demás te estimen y de que uno mismo se estime” (V7).

En relación al otro nivel, “más refinado”, la autoestima se refiere al “respeto de uno mismo sobre sí mismo, a la autoconfianza, a la confianza básica”, y “cuando esto está bien alimentado, uno experimenta una fuerza interior, un sostén, una fuerza emocional que le sostiene a uno mismo” (V7). Cuando falla, en cambio, la persona se queda sin fuerza para emprender: “Viene a llamarse también complejo de inferioridad. El psicólogo Adler afirmó que la compulsión de la búsqueda del poder viene de este complejo de inferioridad y falta de autoestima. Hitler es un ejemplo de inferioridad y falta de autoestima” (V7).

Detengámonos en la interesante alusión que realiza Dokushô a la falta de autoestima típicamente occidental:

Nosotros en Occidente, no sé exactamente debido a qué, tal vez al sentimiento de culpa que nos han inculcado desde hace muchos siglos, transmitida de generación en generación; tal vez esa concepción de que somos pecadores desde que nacemos, como si tuviéramos que vivir demostrando continuamente nuestra inocencia, como si de entrada ya

fuéramos culpables y tuviéramos que hacer un sobreesfuerzo continuo para demostrar nuestra inocencia, para estimarnos y valorarnos en nuestro fuero interno... Pero es cierto que en Occidente tenemos un problema histórico de autoestima. Muchas otras personas de otras culturas que no han sufrido la huella judeocristiana se asombran cuando entran en contacto con los occidentales al ver esta herida tan profunda. (V8)

Jung también encontró tanto en africanos como en indígenas norteamericanos una vitalidad y una serenidad que contrastaba con la fragmentación de los europeos. Éstos habían perdido el contacto con su centro. No deja de ser paradójico que, en una cultura eminentemente individualista, la autoestima constituya probablemente una de las necesidades más precariamente cubiertas. Dokushô también señala que los orientales no parecen sufrir tanto de autoestima y, aunque el tema evoca una gran complejidad, según Dokushô podría tener relación con un tipo de sociedad industrial de mayores exigencias y cierta desnutrición emocional derivada de un estilo de cuidados maternos menos intenso e íntimo que en Oriente. Indica Dokushô que el gesto occidental ha estado históricamente más volcado hacia fuera, también en el terreno de lo espiritual, y dada la problemática en relación a la autoestima, es más importante elaborar meditativamente la auto-compasión y la ternura hacia uno mismo.

También el psiquiatra psicodinámico y meditador Mark Epstein (2010) se detiene en este interesante asunto. Señala que muchos de los recuerdos que se analizan en el espacio psicoterapéutico (occidental) no tienen nada que ver con algo terrible, anormal, o con algo mayúsculo que produjo un antes y un después en la delicada vida de la criatura humana. Muchas veces, como bien señalara Winnicott, la terapia trata sobre el hecho de que no ocurrió nada cuando hubiera sido mejor que ocurriera algo de provecho. Más que en la memoria verbal, estos hechos suelen estar grabados en los cuerpos. Dice Epstein que este tipo de recuerdos ha ido dominando gradualmente el pensamiento psicoterapéutico, a medida que se hacían más evidentes en el trabajo clínico los problemas de baja autoestima, vacío y alienación. Aclara Epstein que la *falta básica* (Michael Balint) típicamente occidental “suele ser lo que uno recuerda corporalmente en la meditación” (2010, p. 197). Balint (1993) se refirió a la *falta básica* como esos remanentes psíquicos de una atención infantil inadecuada: alguien ha fallado a la persona en su infancia, o ha incumplido lo acordado con él o ella, y el niño lo explica como una falla propia, debido a su tendencia a autorreferenciarse. Un trauma muy extendido que habría producido un hambre espiritual crónico en la cultura occidental.

Por tanto, lo que muchas veces impera en el espacio psicoterapéutico occidental no es un trauma de abuso, o de un exceso de presencia que anula la individualidad, sino de descuido que genera una sensación de vacío interno. Recalca Epstein que es precisamente ese vacío lo primero que suele descubrirse en meditación, y lo que requiere atención psicoterapéutica para que no contamine toda la experiencia meditativa. La meditación aflora la falta básica (un anhelo que no desaparece con la práctica). Y la baja autoestima que lo acompaña (surgida del sentimiento de que hay alguna deficiencia en la persona) requiere de una atención psicoterapéutica que los profesores de meditación no pueden

ofrecer. Desde la visión budista, se trata del Reino de los Fantasmas Hambrientos. Según Epstein, este hecho revela un fenómeno nuevo para el budismo: nunca antes habían practicado la meditación tantos fantasmas hambrientos, hasta el punto de que, en su opinión, requiere de algunas modificaciones en la técnica, que requieren ser tomadas de la tradición psicoanalítica.

Dicho de otra forma, el yo oriental es distinto. Normalmente está fuertemente inscrito en una amplia red familiar, jerarquía, casta y otras expectativas grupales. En esos casos, la única vía de escape, indica Epstein, es la práctica espiritual. La búsqueda espiritual es, visto así, una especie de válvula de seguridad para el yo individual, la única vía para su intimidad. En Occidente, en cambio, muy raramente contamos como punto de partida con un yo enmarañado (tan imbricado en la maraña de exigencias grupales). Suele ser un yo alienado, por varias razones: el radical énfasis en la autonomía y la individualidad; la disolución de la familia extensa y la desestructuración de la familia nuclear; la escasez de paternidad “suficientemente buena”; y el impulso agotador para conseguir logros (más que afecto). Como resultado, el yo tiende a ser un organismo cortado, aislado, alienado y vacío. Así, la psique occidental parece sufrir cada vez más de sentimientos de alienación, añoranza, vacío y falta de valía (el Reino de los Espíritus Hambrientos). Nos sentimos indignos de amor.

De hecho, cuenta Epstein que en los primeros intercambios entre terapeutas occidentales y maestros orientales, el Dalai Lama sentía incredulidad ante el concepto de “baja autoestima” del que solía oír hablar constantemente. En Tíbet, dijo Sogyal Rinpoché, se asume que uno tiene un sentido positivo de sí mismo, puesto que es algo que se inculca desde muy temprano a través de la red familiar; hasta el punto de que se considera necia a una persona que no puede mantener el sentimiento positivo con respecto a sí mismo.

Todo ello podría llevarnos a pensar que, a pesar de lo interesante que pudiera parecer la práctica meditativa, las prácticas orientales son demasiado extrañas para nosotros y que los occidentales debieran inspirarse en sus propias tradiciones filosóficas y espirituales. Carl Jung fue uno de los que pensó, a pesar de sus intereses personales, que la distancia entre Oriente y Occidente era insalvable. En nuestra opinión, cada occidental es quien puede hacerse una idea propia de la meditación oriental a través de su práctica; no hay mejor criterio que la propia experiencia. Sea como fuere, lo cierto es que el mundo meditativo debiera reflexionar sobre los trazos y contornos propios de la subjetividad occidental, puesto que es dicha subjetividad la que ha comenzado a sentarse en meditación de manera masiva y todo apunta a que lo que emerge tiene particularidades propias en lo que se refiere a la satisfacción o insatisfacción de necesidades y deseos.

En relación a todo ello, apunta Dokushô que resulta fundamental “no confundir autoestima con una imagen inflada de sí mismo, con el orgullo, con la soberbia, que no son más que reacciones impostadas a la falta de autoestima real” (V8). Esta importante apreciación resuena con la problemática narcisista (especialmente occidental) y con las aportaciones de muchos autores de la psicología moderna. Nos interesa particularmente esta cuestión por su relación con la cuestión de la insuficiencia. Mencionaremos solo tres

ejemplos del campo del psicoanálisis, que nos permitirán entender la importancia y profundidad de la cuestión: Karen Horney, Donald W. Winnicott y Heinz Kohut.

Karen Horney (Horney, 1986 y 1993), que entró en contacto con el zen de la mano de Suzuki en el tramo final de su vida, realizó una profunda lectura de la neurosis desde una perspectiva interpersonal de orientación psicoanalítica. Se centró en el hecho de que, ante la desatención emocional, indiferencia o maltrato de los padres, el niño o la niña desarrolla intensos sentimientos de indefensión (desamparo) y de hostilidad, los cuales no pueden ser expresados en forma abierta por temor al abandono, y el yo termina alienado, despreciado, a partir de la construcción defensiva de un yo ideal que funciona como una imagen glorificada de lo que el sujeto debería ser (la tiranía del deber ser). Mediante el yo idealizado, que en realidad es una quimera imposible de alcanzar, el sujeto desea compensar los agrios sentimientos de ser inadecuado e indigno de ser querido. Es así que el neurótico es obligado a esforzarse constantemente por la búsqueda de la gloria, y realiza esa operación para sobrevivir en un mundo hostil y obtener la aprobación y el amor que necesita (distinguió tres pautas neuróticas en las relaciones interpersonales, o tres tipos de solución ante la angustia: la sumisión o acercarse a la gente; la agresión o ir en contra de la gente; y el desapego o alejarse de la gente). Por tanto, las necesidades de poder, perfección, afecto e independencia son vías para calmar la angustia y encontrar seguridad. La conducta del ser humano se rige por buscar la seguridad y conjurar el miedo, de manera que su visión está muy cerca de la compensación (de la debilidad percibida) y del afán de superioridad/ superación de Adler (ha sido considerada neoadleriana). Karen Horney fue brillante en sus descripciones del sufrimiento neurótico, de cómo el sujeto se ve envuelto en un esfuerzo compulsivo y siempre insuficiente por un yo excelente como constructo imaginario, defensivo e inalcanzable.

Por su parte, Donald W. Winnicott utilizó como concepto básico el *falso yo* o *falso self* (Mitchell y Black, 2004). El trastorno conocido como falso self tiene relación con la interacción madre-infante desde el mismo comienzo de la vida, y es una enfermedad de deficiencia ambiental. Para Winnicott lo determinante no eran las presiones instintivas del niño. En el centro de su reflexión está la locura temporal caracterizada como “preocupación materna primaria” o el estado mental que permite ser una “madre lo suficientemente buena”, porque es lo que permite a la madre suspender su propia subjetividad para transformarse en el medio vicario que permitirá el desarrollo de la subjetividad del infante. El infante necesita la experiencia de omnipotencia subjetiva, es decir, la ilusión de que sus deseos son los que crean el objeto de deseo y hacen que todo suceda (si tiene hambre, el pecho aparece). Es la madre la que, con su labor de contención y las facilidades que brinda, proporciona al infante esa experiencia temporal, a través de la cual los deseos y gestos espontáneos del infante emergen ante él mismo como significativos, reales e importantes. Poco a poco, deberá fraguarse la desilusión, la falla gradual y creciente de la madre, y por medio de ella el niño entenderá que no eran sus deseos, sino la ayuda sensible de su madre, de manera que el infante comienza a sentirse dependiente y a tomar conciencia de que el cumplimiento de los deseos requiere negociar



con otras subjetividades que también tienen sus propios deseos. A la *omnipotencia subjetiva* le sigue la experiencia de *realidad objetiva*.

Pues bien, el falso *self* hace referencia a esa experiencia en la que la maternidad no ha sido lo suficientemente buena, de manera que el niño expresa un deseo espontáneo y este no se cumple; en consecuencia, debe enfrentarse de manera prematura y forzada a las demandas del mundo exterior, adaptarse al mismo, lo cual inhibe el desarrollo de su propia subjetividad. Sin una contención ambiental adecuada, el niño debe desconectar su mente de la experiencia espontánea y modelar su experiencia en función de lo que demanda el exterior (un exterior que hay que vigilar y con el que hay que negociar). El falso *self* es una máscara que continuamente intentará anticiparse a las demandas del otro, para así mantener la relación. Se trata de un acto de sumisión: el pequeño se somete a las demandas de la realidad externa. El resultado es un niño temeroso de necesitar y un adulto neurótico que no puede entregarse a su propio deseo sin temer por la subjetividad del otro (si no hay un sentimiento sólido de que el otro vaya a durar, no puede haber una conexión plena con las propias pasiones). Es así que se produce una escisión en el *self*: por un lado, las fuentes genuinas de deseo y significado (verdadero *self*), y por otro, un *self* sumiso que responde a las exigencias del mundo externo (falso *self*). Se trata de una distorsión de la personalidad a través de la cual el sujeto consigue no ser uno mismo, desarrolla una existencia ilusoria, y ello tiene como fin proteger al verdadero *self*. El tipo de paciente que más interesaba a Winnicott no era la persona desgarrada por la culpa o la depresión, sino aquella que funcionaba bien como persona, pero que no se sentía como tal, experimentando sentimientos de vacío, irrealidad, falta de vitalidad, infelicidad e inautenticidad. Su foco no fue tanto la patología psíquica, sino la calidad de la experiencia subjetiva marcada por la sensación de realidad interior y significado personal (Mitchell y Black, 2004).

En esta misma línea, otro de los grandes autores de referencia es el psicoanalista austriaco Heinz Kohut —luego exiliado a Estados Unidos por la persecución del nazismo—, quien realizó una importantísima reformulación de la teoría freudiana clásica del narcisismo, aportación que es ya ineludible dentro del psicoanálisis contemporáneo. Kohut también presentó una experiencia humana distinta a la de Freud. Para Freud el humano era el resultado de una larga batalla entre los apetitos animales y las presiones de la civilización a favor de un comportamiento correcto, de forma que la culpa era el triunfo que anunciaba el humano civilizado (Mitchell y Black, 2004). Sin embargo, la visión de Kohut hace referencia no tanto a un individuo en conflicto y repleto de culpa por deseos prohibidos, sino en aislamiento, en una vida sin sentido y sin entusiasmo, con dolorosos sentimientos de alienación personal, con logros que se experimentan como algo vacío, interiormente desvitalizado, un *self* vencido, incapaz de realizar esfuerzos sostenidos, incapaz de formar relaciones significativas, o bien atrapado en una montaña rusa (dinámica bipolar) que oscila entre explosiones de grandeza y lacerantes sentimientos de inadecuación y fracaso (Mitchell y Black, 2004). Es ese sujeto que pierde la noción de suficiencia por arriba (grandeza excesiva) y por abajo (inadecuación extrema).

Kohut presentó, por tanto, una visión más ligada al análisis social y psicosocial de la segunda mitad del siglo XX. Habló de la idea de transferencia especular, refiriéndose a que el niño necesita de la mirada de la madre para formar una imagen robusta de sí mismo. El niño adquirirá seguridad a través de dicha idealización externa, puesto que el sujeto se constituye allí donde es investido. Es una idea muy similar a la del estadio del espejo que propuso Lacan (lo que el otro significativo dice del sujeto se convierte en fundamental para la formación de su yo, de su identidad). A pesar de la aparente auto-absorción de la persona con trastorno narcisista —se refería sobre todo a la persona que posee un *self* nuclear establecido y, por tanto, más cercano a la neurosis que a los trastornos más graves—, en el fondo late una intensa necesidad de otras personas. Son humanos hambrientos de espejo, de ideal, de fusión (aunque bien es cierto que otros evitan el contacto). La pretenciosidad y las imágenes de grandeza no son más que defensas o compensaciones frente a la fragilidad sentida, no son sino angustiosos esfuerzos por protegerse. Como Horney y Winnicott, Kohut vio la génesis de todo ello en unas condiciones ambientales fallidas, en un entorno temprano traumatizante caracterizado por fallas empáticas de los padres, y que por ello no habría posibilitado el desarrollo de un sentimiento confiable de vitalidad, autoestima y bienestar.

Las aportaciones de estos tres autores son suficientes para abundar en el vacío interno que marca al sujeto contemporáneo. En efecto, en la clínica psicoanalítica actual se habla de la preeminencia de trastornos como adicciones, depresiones, enfermedades psicosomáticas, ataques de pánico, narcisopatías, anorexias y trastornos de alimentación. Dichos padecimientos son agrupados bajo diferentes rúbricas como “enfermedades del silencio”, “clínica del vacío” y “clínica del narcisismo”, pero las tres coinciden en que los actuales padecimientos de época tienen que ver con vicisitudes del narcisismo (Álvarez, 2014). Es decir, son padecimientos que tienen que ver con la propia constitución narcisista del sujeto, con experiencias relacionadas con la “dispersión de la identidad”, el “vacío crónico”, la sensación de irrealidad o de inexistencia. Hay un vacío fundamental en la constitución narcisista del sujeto y el sujeto crea una máscara para encubrir el dolor psíquico derivado de experiencias negativas de la infancia que han dejado una marca profunda en el aparato psíquico.

La actual “clínica del vacío” no se refiere a la idea zen de vacuidad. En el apartado relativo al “yo expandido” ya hemos apuntado que construir un sentido del yo es absolutamente necesario y saludable, a través de ese complejo proceso en el que el niño o niña interactúa con sus cuidadores y el mundo en general. Lo ha visto el pensamiento psicoanalítico en general y, muy en particular, el trabajo de John Bowlby y su teoría del apego (Bowlby, 2014). El budismo promueve el desapego, pero, en términos de evolución humana, el desapego representa una enseñanza avanzada (Welwood, 2002), de manera que antes del desapego se deben crear apegos humanos satisfactorios; de lo contrario, emerge la patología, el sufrimiento y los trastornos mentales. La falta de un yo cohesionado no debiera confundirse con las enseñanzas sobre el no-yo. Este aspecto es importante porque, ya lo hemos dicho, la persona que no ha tenido la fortuna de contar con una vinculación segura puede confundir el desapego con, por ejemplo, la conducta evitativa que forma

parte de su problemática psíquica, buscando así atajos espirituales sin confrontar los problemas emocionales.

Hemos abundado en el vacío (occidental) contemporáneo porque es en ese contexto histórico, cultural y subjetivo donde se extiende hoy la práctica meditativa. Hoy no estamos tanto ante la problemática clásica de la culpa, como ante el vacío, ante el padecimiento de los fantasmas hambrientos. Y el caso es que, en la cosmovisión budista, el Reino de los Fantasmas Hambrientos hace referencia al ámbito de experiencia o estado de conciencia caracterizado por el *deseo insaciable*. En la representación gráfica de este reino vemos criaturas patéticas, con pálidos colores, vientres hinchados y cuellos largos y finos, obsesionados por un hambre y una sed insaciables, tambaleándose sobre débiles piernas en busca de sustento. Viven para el comer y el beber, pero nunca tienen suficiente, siempre se quedan insatisfechos. Comen y beben, pero se provocan un terrible dolor e indigestión, puesto que los intentos de gratificación producen un hambre y un anhelo aún más intensos. Es por ello el mundo del deseo insaciable, de las demandas imposibles. Señala Epstein que es como una mezcla de furia y deseo. Buscan la gratificación de viejas necesidades pendientes. Son seres que han descubierto un terrible vacío en su interior y que no ven que es imposible corregir algo que ocurrió en un tiempo pasado. No pueden disfrutar de una mínima satisfacción en el presente, siguen obsesionados con la fantasía de conseguir la plena liberación del dolor de su pasado, y se mantienen inconscientes sobre el hecho de que su deseo es una fantasía, una opción imposible (Epstein, 2010).

La psique occidental rebosa de este anhelo desesperado de abundancia inagotable, que puede presentarse en la consulta disfrazado de una baja autoestima. Son los sentimientos de vacío y desvalorización que pueblan las mentes occidentales. Según Epstein, la salida de este reino de ansia permanente reside en experimentar el vacío de los espíritus hambrientos, de modo que no se busque reparación en lugares imposibles. El discípulo occidental debiera hacer de ese vacío su objeto fundamental de meditación.

No obstante, los cuadros clínicos que abundan en las actuales consultas terapéuticas tendrían también que ver con el denominado Reino Humano (dentro de la cosmovisión budista). Es un estadio sumamente importante, porque contiene las oportunidades para la realización espiritual. Es el reino que se relaciona con el yo, el reino de la búsqueda del yo, y por ello también tiene relación con la psicología del narcisismo y la preocupación constante de toda actividad creativa (Epstein, 2010). La dificultad de este reino estriba en que el sujeto no sabe realmente quién es. Es consciente de vagos sentimientos de vacío, de falta de autenticidad, y tiene cierta sensación de falta de aceptación, reconocimiento o atención (lo que los psicoanalistas llaman reflejo); todo ello le hace sentirse fundamentalmente inseguro. Epstein establece una relación directa entre este mundo y el faso *self* winnicottiano, con la búsqueda de una forma de sentirse real y de vivir a partir del verdadero *self*, y también con las posibilidades de comprender la verdadera naturaleza del ser.

Señala Epstein que la primera ola del psicoanálisis —el tiempo que abarca desde Freud hasta mediados los años 50—, se ocupó principalmente de los deseos reprimidos y la ira,

es decir, de Eros y Tánatos (los instintos de vida y de muerte). Estos temas encuentran correspondencia en el mandala de Buda con la serpiente (el odio) y el gallo (la avaricia). La siguiente ola del psicoanálisis es la del narcisismo y las relaciones objetales, la cual ha dominado las últimas décadas. Esta segunda ola expuso la división interna que hemos analizado: el vacío, la falta de autenticidad, el alejamiento del verdadero ser y, por tanto, la ignorancia o confusión con respecto a nuestra verdadera naturaleza. Para los budistas el núcleo del miedo es, precisamente, el miedo que el sujeto siente a su propia insustancialidad. Se trata de abrazar el vacío que somos, una vez que se ha constituido el yo cohesionado. Cuanto más nos aferramos al vacío, a ese vacío o útero que en realidad está preñado, más reales nos sentimos.

En realidad, el concepto de vacuidad no está del todo fuera de la visión psicoanalítica, porque el psicoanalista W.R. Bion se refirió a que los verdaderos pensamientos “no requieren un pensador”. Con esta idea de los “pensamientos sin pensador”, que da título a la obra de Epstein<sup>109</sup>, el psicoanálisis se aproxima a la visión budista porque supone la eliminación del narcisismo (la asunción de la insustancialidad e impermanencia del yo). En opinión de Epstein, toda la enseñanza budista se orienta a intentar comunicar que la erradicación del narcisismo y del sufrimiento humano es una posibilidad real. Buda habría estado construyendo una visión para una mente liberada del narcisismo. Tiene sentido, pero también es cierto que dicha visión nos levanta cierta sospecha, porque supone asumir que la aportación de Buda es particularmente pertinente para nosotros, es decir, para las particularidades subjetivas de finales del siglo XX y principios del XXI.

#### g) Realización y trascendencia

Una vez satisfechas las necesidades que Maslow consideraba como “imprescindibles para el mantenimiento de la salud y la vitalidad del ser vivo que somos” (V7), el animal humano experimenta otra dimensión de necesidades, ligadas a la realización personal.

Es una necesidad de sentir que estamos realizando en la vida lo que tenemos que hacer, lo que es adecuado a nuestras capacidades, características, virtudes, que estamos desarrollando plenamente nuestro potencial. Por eso los seres humanos no podemos malvivir sencillamente trabajando de cualquier cosa, viviendo de cualquier manera... No es que haya unas maneras mejores o peores de vivir, sino que cada uno viva según la manera que siente dentro de su corazón. Podemos encontrar un cocinero, en un trabajo estresante, pero que nos diga que está feliz, porque hace lo que quiere hacer, lo que le hace feliz, lo que siente que tiene que hacer. Ahora, aunque seamos el director de un gran banco y tengamos el helicóptero en la azotea, una situación de mucho privilegio y responsabilidad, puede que si sentimos que no se corresponde con nuestra necesidad de realización, nos vamos a sentir infelices, porque no estamos

---

<sup>109</sup> Los “pensamientos sin pensador” hacen referencia a pensamientos y también a sensaciones que todavía no han encontrado acogida en la mente de los sujetos. Están en situación de *stand by*, esperando a que se presenten las condiciones para que alguien les de forma y expresión.

satisfaciendo una necesidad básica. La necesidad de autorrealización: vivir de acuerdo a lo que pensamos verdadero, el bien, la bondad, la belleza, el sentido de unidad e integridad, la excelencia como forma de vida... Es decir, una búsqueda de sentido y de significado. Porque finalmente el ser humano no es un reloj biológico, como un animal predeterminado por los impulsos y cuya actividad básica es comer, dormir y copular; los seres humanos nos preguntamos por el sentido de nuestra existencia, somos seres dotados de conciencia y de capacidad de reflexión. De ahí surge la necesidad de sentir que uno vive de acuerdo al sentido y significado que cada uno le dé a su existencia. (V7)

La autorrealización “tiene que ver con el sentido de autenticidad”, y “uno es auténtico cuando uno es uno mismo, una misma”, es entonces cuando florece la autorrealización, aportando un sentido de satisfacción profunda (V8).

Finalmente, señala Dokushô que, en la última etapa de su vida, Maslow vislumbró la necesidad de trascendencia. Abunda Dokushô en que el sujeto puede satisfacer todas las necesidades anteriormente descritas, contar con una vida plena y satisfactoria, vivir acorde a sus cualidades y aspiraciones, pero aun así, el sujeto sabe que tarde o temprano la existencia individual toca a su fin; “sabemos que nuestro tiempo de vida es algo comprendido entre la concepción y la muerte”; “esto nos pone frente a frente con nuestra naturaleza efímera, frente a la impermanencia”; “no vamos a durar para siempre, nuestras obras no van a durar para siempre, nuestros hijos no van a durar para siempre, nuestra fortuna, lo que construimos..., no van a durar para siempre” (V8). De hecho, “en 100 años no quedará de nosotros ni el polvo, ni las necrológicas, tampoco los desechos; en 200 años nadie vivo se acordará de nosotros” (R1).

Está en la naturaleza de todo la condición de desaparecer. La necesidad de trascendencia se deriva de la entereza de afrontar la finitud y, por tanto, de afrontar la pregunta sobre el sentido que tiene todo esto: “Entonces, ¿para qué me paso toda la vida esforzándome en satisfacer mis necesidades si tarde o temprano este cuerpo se va a disgregar, va a colapsar, o la mente puede que colapse antes que el organismo biológico...?” (V8). Hasta las mujeres y hombres más grandes, cuyas obras han contado con una extraordinaria proyección, están sujetos a la ley de la impermanencia, y es inevitable preguntarse:

Entonces, ¿qué sentido tiene nuestro esfuerzo? ¿Hay algo más, o la vida se reduce a esto, a nacer, a crecer, a correr en pos de las necesidades, experimentar unos cuantos placeres y gozos, experimentar un cúmulo de desgracias, conflictos, desazones, angustias, trabajar duro para tener una vida confortable para después ir decayendo en el proceso biológico y finalmente abandonar todo por lo que se ha luchado, y abandonar incluso este cuerpo y esta mente con todas sus cualidades? ¿Qué sentido tiene pues la existencia? (V8)

Una de las respuestas a tan delicadas preguntas es obviarlas, o reprimirlas, abrazando así un materialismo que reduce la existencia a la satisfacción de necesidades materiales y

cohíbe una de las necesidades fundamentales de los humanos, la necesidad de trascendencia. En todo caso, “trascendencia en este caso no quiere decir trascender la muerte y seguir viviendo más allá de la muerte, no; quiere decir ampliar el campo de visión para percibir la realidad desde un punto de vista mucho más elevado, en el sentido en que abarca una totalidad más completa” (V8). Es otear la existencia desde cimas más altas: “De vez en cuando conviene subir hasta la cima más alta de la colina y desde ahí ver con amplitud eso que vivimos en el valle [de nuestra actividad diaria]” (V8).

La subida a la cima era más que una metáfora para los antiguos nativos norteamericanos. Tenían la práctica de subir a la montaña solos, para permanecer varios días con el objetivo de encontrar la visión que diera sentido a su existencia. Tanto la enseñanza como la práctica del Buda tienen como fin, como propósito último, atender la necesidad de trascendencia.

[Nos referimos a] La necesidad de espiritualidad, la necesidad de experimentar un estado expandido de conciencia, más allá de la identificación habitual con el yo, con el organismo psicósomático, corporal, psíquico. La necesidad de unidad, de experiencia unitiva con la totalidad de la vida. Sentirse uno con el todo. Esa experiencia de ir más allá de la identificación con el yo. En el budismo le llamamos despertar o *satori*, Maslow lo llamó experiencias cumbres, porque la experiencia humana alcanza ahí su apogeo. Es una experiencia mística de unión con la divinidad, que algunos viven como panteísta, [es decir] ver la divinidad en todo lo viviente. (V7)

Para Maslow, el estado de felicidad y plenitud vendría dado por la adecuada satisfacción de la mencionada jerarquía de necesidades. Necesidades que, en última instancia, “nos vienen dictadas por la naturaleza, las traemos de fábrica, constituyen un impulso irresistible, que tienen como objeto un estado de satisfacción, plenitud y felicidad” (V7).

De una forma más resumida y compacta que la vertida por Maslow, recalca Dokushô (R2 y C) que el Buda y el Dharma enseñan que hay tres niveles de existencia, o si se quiere, tres niveles de felicidad o infelicidad:

- El nivel corporal: la satisfacción de las necesidades biológicas-corporales-sensoriales (necesitamos comer, beber, dormir, etc.).
- El nivel emocional-psicológico: la satisfacción de necesidades psicológicas-emocionales-mentales: autoestima, pertenencia, reconocimiento de los otros, etc.
- El nivel incondicional (lo espiritual), lo que en el budismo zen se llama el “pleno gozo interno”. Esta es la dimensión que busca el *zazen*: la fuente originaria de toda existencia (la vuelta a casa, digamos que el retorno a ese estado que existe antes de que el sujeto se haya instalado en la separatividad e intoxicado con su propia importancia).

Dokushô recalca que, aunque el sujeto humano satisfaga los dos primeros niveles, no tendrá una vida plena. De hecho, la carencia de la tercera dimensión es la carencia fundamental. La verdadera felicidad tiene que ver con esa tercera dimensión. De hecho, Buda debió de afirmar en repetidas ocasiones que cualquier tipo de felicidad en el nivel sensorial, por muy elevados sentimientos celestiales que aporte, languidece ante la felicidad ligada al abandono del yo y de la sensualidad (Brazier, 2003, p. 220). En lenguaje psicoanalítico, la felicidad profunda no tendría que ver con atender a los instintos del ego y de la libido (satisfacer la pasión del ego por la sensualidad, en términos budistas).

El Buda enseñó que la aspiración más profunda en todos los seres humanos es la liberación de los bucles neuróticos, para permitir así el estado de plenitud. En realidad, Dokushô aclara que dicho estado no es tanto una meta, como un estado que habría que recuperar, dado que es la verdadera naturaleza original de todo ser humano. Como consecuencia de la escisión con respecto a esa plenitud innata, emerge el sentimiento de carencia y en muchas ocasiones el ser humano se lanza a llenar el vacío a través de objetos y satisfacciones sustitutorias que lo atan más a la rueda del apego y del deseo continuo. Siguiendo las enseñanzas de Dokushô, la tradición budista propone conectar con la plenitud original, atravesando el núcleo carencial, hasta llegar a un nivel más profundo de la experiencia vital en el que se da el gozo interno de forma natural. Cuando esto sucede las necesidades disminuyen y los deseos se apaciguan.

Decíamos que la sed es insaciable. No importa cuánto beba el ser humano, el recipiente no tiene fondo. No importa el esfuerzo realizado y el éxito alcanzado en los proyectos de llenado del yo, porque la sed tiene que ver con un vacío en el centro del propio ser que no puede ser colmado. El yo no puede hallar fundamento, nada es suficiente. Solo queda atravesar la vacuidad que en realidad somos.

#### h) ¿Extinguir el deseo?

La exposición altamente informada de la teoría psicológica de Maslow no es un juego meramente teórico o intelectual, sino eminentemente práctico. Tiene por objeto realizar un trabajo sobre sí mismo sumamente reflexivo que promueva el alivio o aplacamiento del sufrimiento. Discernir bien sobre estas cuestiones resulta de vital importancia, entre otras cosas porque “todo lo que hacemos en nuestra vida (...) tiene como fin último la satisfacción de necesidades” (V8).

Si lo que queremos es vivir en un estado de satisfacción, plenitud y felicidad, tenemos que (...) 1) identificar conscientemente cuáles son nuestras necesidades; 2) identificar conscientemente los deseos asociados a esas necesidades; 3) identificar conscientemente el objeto de ese deseo, de cada deseo (por ejemplo, a mí me gusta mucho fulanita, lo deseo, siento atracción, ¿a qué necesidad sirve este deseo, al servicio de cuál está?); 4) identificar conscientemente qué acciones concretas tenemos que realizar en pos de conseguir el objeto del deseo y, por tanto, la satisfacción; y 5) identificar conscientemente la satisfacción o no de ese deseo y la necesidad

(...). Este ejercicio nos puede mostrar que la satisfacción del deseo muchas veces no satisface la necesidad a la que se refiere. Esto es muy importante para ir ordenando nuestros deseos, ir poniendo atención plena en nuestros deseos. Si no clarificamos esto, estamos en un estado de confusión. (V7)

Por tanto, establecer la congruencia o correlación entre el deseo y la necesidad es de vital importancia, principalmente porque permite distinguir entre el deseo sano y el insano:

Por ejemplo, la necesidad de agua se manifiesta; la sed es el deseo de agua; el objeto de la sed en un deseo sano es el agua, aquí y en Pekín. Pero hay gente que bebe más Coca-Cola que agua y tratan de saciar la sed con Coca-Cola. Eso no es un deseo sano, es un deseo insano, porque la Coca-Cola no sacia la sed, la necesidad de beber. Es decir, el deseo [sano] cumple la función de satisfacer una necesidad natural (V7).

Mientras que el deseo sano cumple una función que promueve la felicidad y la plenitud, el deseo insano nos aleja de la satisfacción de la necesidad y provoca así sufrimiento. “Así, a los deseos que cumplen la función de satisfacer una necesidad natural son los que llamamos deseos sanos. A esos deseos que solo aportan una gratificación sustitutoria tendríamos que llamar insanos o disfuncionales, puesto que no cumplen la función de satisfacer la necesidad” (V7).

Parece obvio que en nuestras sociedades existe una importante confusión entre necesidades y deseos. Las primeras hacen referencia a algo objetivo, es decir, tienen que ver con los requisitos necesarios para la buena vida. Los deseos, en cambio, se ubican en un plano más subjetivo. Por ejemplo, vestirse hace referencia a una necesidad objetiva, pero desear estar a la moda y consumir determinadas marcas no lo es. De la misma forma, alimentarse es una necesidad objetiva, pero no lo es acudir a restaurantes de prestigio Michelin y extremadamente caros. De lo anterior se deriva algo importante: tenemos suficiente para cubrir las necesidades básicas, las condiciones materiales para la buena vida ya existen en esta parte del mundo; otra cosa es que haya suficiente mundo para satisfacer los deseos subjetivos de una creciente población mundial en forma de caprichos alentados por el mercado.

En el desarrollo de esta cuestión, llegamos a la aclaración de una confusión importante en relación a lo que promulga el budismo y, por tanto, en relación a lo que se plantea como finalidad de la práctica meditativa. Para muchos, el budismo divulga la extinción del deseo, pero las enseñanzas de Dokushô distan mucho de plantearlo así:

Algunos dicen que el budismo enseña la aniquilación del deseo. Eso es estúpido. ¿El Buda cómo va a predicar la aniquilación del deseo? Supondría la aniquilación de la especie humana. Lo que el budismo enseña es a comprender y clarificar la naturaleza y función del deseo, y hacer un uso adecuado con el fin de que cumpla su función de servir a la satisfacción de nuestras necesidades naturales. (...) (V7)



El deseo forma parte de la vida, forma parte de la propia naturaleza humana. Por ello no tiene sentido pretender una vida sin desear, “forma parte de nuestra existencia, no podemos vivir sin la fuerza del deseo”, y de hecho, “somos frutos del deseo de nuestros padres” (V7). Lo que se problematiza no es tanto el deseo, como la avidez. Sería absurdo cuestionar el deseo de comer cuando se tiene hambre, pero tiene mucho sentido cuestionar el comer compulsivamente.

Es así que la meta del budismo no es la erradicación total del deseo. La tradición budista apunta a disolver los deseos insanos —aquellos que no favorecen el bienestar y la felicidad de los seres humanos—, así como a disminuir en la medida de lo posible las necesidades a un mínimo sostenible que mantenga bien la vida humana y no se convierta en avidez, desorden o desmesura. Muchos autores confunden el deseo con el apego, pero es este último el que causa dolor y sufrimiento, no tanto el deseo en sí. En el ser humano el deseo natural puede manifestarse sin apego.

Por tanto, toda esta elucubración sobre la distinción entre la necesidad y el deseo, la naturaleza y función del deseo, la diferencia entre deseo sano y deseo insano, etc., hace referencia a un aspecto medular de la enseñanza zen, y en realidad a un aspecto central en la vida de cualquier persona, en la medida en que la satisfacción vital depende en alto grado del nivel de consciencia sobre todo ello. Es por eso que “necesitamos una nueva cultura del deseo, necesitaríamos enseñar a desear a los niños desde el pre-escolar, para que sean adultos *deseantemente* maduros” (V7). La nueva cultura del deseo se fundamentaría en elevar la auto observación y la conciencia sobre los cinco puntos mencionados más arriba: “Cuál es mi necesidad más importante en este momento; cuál es el deseo que surge en mí en este momento y al servicio de qué necesidad está; cuál es el objeto de deseo al que me dirijo en este momento; cuáles son las acciones que estoy emprendiendo ahora para satisfacer ese deseo; y finalmente, esto que he hecho, ¿me ha llevado realmente a la satisfacción de mi deseo y esta satisfacción ha supuesto realmente la satisfacción de mi necesidad?” (V7). Se trata, pues, de observar atentamente cuáles son las necesidades que el sujeto alberga, y especialmente observar aquellas necesidades no atendidas que están detrás del malestar físico y emocional.

La base teórica aportada por Maslow desemboca así en un ejercicio introspectivo altamente reflexivo, en un trabajo sobre sí mismo de la máxima finura, casi quirúrgico, y destinado a ampliar la conciencia sobre los procesos intrapsíquicos, también sobre las necesidades relacionales, la forma de satisfacer todo ello, y, en el nivel más general, sobre la propia trayectoria vital.

Todo ello tiene una directa relación con la idea de suficiencia, de frugalidad, de simplicidad, porque “Buda o Dogen nunca han enseñado a suprimir toda forma de deseo, [sino que] enseñan a tener pocos deseos, pocos y buenos, pocos y funcionales, pocos pero que hagan su trabajo” (V7).

### i) Crítica social y cultural

Esta labor introspectiva de aclaración de las propias necesidades y la manera de atenderlas a través de los deseos, deriva naturalmente en la necesidad de poner atención plena en aquello que se consume. ¿Es realmente necesario? El sujeto humano necesita satisfacer sus necesidades básicas, pero a partir de ahí “acumular riqueza es un crimen para la humanidad, y tampoco da más bienestar y felicidad” (R1).

La cuestión que Dokushô plantea es particularmente pertinente, claro está, en una sociedad de consumo como la actual, en la que podría decirse que el consumismo es el arma de destrucción masiva más letal jamás concebido, en la medida en que destruye al propio sujeto, sus soportes comunitarios y relacionales, y la infraestructura biofísica en la que se sostiene todo lo anterior.

El propósito de la existencia humana no puede ser acumular chalets adosados y la estúpida ropa de marca. Un instante en el que se experimenta la eternidad del no-tiempo basta para dar sentido a 85 años de existencia. (R1)

Pero, más allá de analizar las pautas de consumo, la atención plena también debe ser dirigida a aquello que se produce: “Por ejemplo, esto que yo produzco ¿es algo que satisface una necesidad real de los seres humanos, es algo que beneficia, o es solo un saca pasta?” (V7).

Es evidente la crítica social y cultural que se desprende del exigente escrutinio planteado en relación tanto al consumo como a la producción. Este enfoque difiere radicalmente de lo que establece la sociedad actual “dominada por la ideología y la religión del mercado” (V7). Esta visión constituye “lo contrario de lo que nos están enseñando en el medio sociocultural en el que estamos viviendo, por eso es natural que estemos tan desorientados con respecto a nosotros mismos” (V7). En el contexto económico y cultural que habitamos y nos habita, el deseo de más no solo está institucionalizado y legitimado, sino que es intensa y permanentemente alentado como motor fundamental del sistema:

Esta religión tiene un rito básico en el que todos participamos, no podemos salirnos, es el de la producción y el consumo. (...) Esta religión tiene un dios supremo, el dinero, con lo que representa: la acumulación de poder, de estatus. (...) El mito fundamental es el del crecimiento, enriquecimiento ilimitado. Debemos desear cada vez más, para tener cada vez más, y para ello producir cada vez más. Y el “más, más y más” se convierte en el nuevo mantra de la religión. La sociedad del mercado en la que vivimos es una gigantesca industria cuyo combustible primario no es el petróleo, es el deseo humano. Esto es, la sociedad del mercado se basa en una sobreexplotación del deseo humano, porque si no te hicieran desear lo que se produce, para qué se iba a producir, si nadie lo va a adquirir. (...) En resumen, como en la película Matrix, la sociedad actual, bajo el influjo del dios mercado, es como una granja de seres humanos en la que nos están

excitando continuamente, haciéndonos salivar, de forma que la energía de nuestros deseos se convierte en el impulso que mueve toda la maquinaria. Matrix como metáfora: metidos en unos huevos extraían la sustancia vital para alimentar el sistema. (V7)

El análisis de Dokushô se asemeja notablemente a la caracterización del consumismo y de la sociedad de consumo realizada por el sociólogo Zygmunt Bauman, en la que destaca la idea de alienación del ser humano: “Para que una sociedad sea merecedora de ese atributo [consumismo], la capacidad esencialmente individual de querer, desear y anhelar debe ser separada (“alienada”) de los individuos (como lo fue la capacidad de trabajo en la sociedad de productores) y debe ser reciclada/ reificada como fuerza externa capaz de poner en movimiento a la ‘sociedad de consumidores’” (Bauman, 2007, p. 47). Ello se produce masivamente a pesar de que el consumo no da la felicidad, no correlaciona con la satisfacción vital, es decir, a pesar de que “someterse al ‘yugo hedonista’ no consigue aumentar la suma total de satisfacción en los sujetos (...) y cuando se trata de esas ‘necesidades del ser’ o de ‘autorrealización’, según Maslow, el consumo demuestra ser, la mayoría de las veces, francamente inoperantes en cuanto ‘factor de felicidad’” (Bauman, 2007, p. 68).

El discurso de Dokushô apunta también a responsables. La pregunta sería: “¿Cómo consigue el mercado excitar y sobre-estimular los deseos?”. Encuentra respuesta en “los medios de comunicación o incomunicación, los medios de información y desinformación, los publicistas”, todos ellos “nos hacen salivar con cosas que no necesitamos y que nos hagan olvidar que nuestras necesidades básicas siguen insatisfechas” (V7). Se trata del “juego de los trileros”, de gratificaciones sustitutorias, como las gratificaciones ilusorias de pertenencia a una elite por la compra de un coche, mientras “nuestras necesidades reales cada vez resultan más difíciles de satisfacer” (V7), como es el caso de la vivienda para formar una familia, siendo ambas (vivienda y familia) necesidades ancestrales.

Nos vamos al Corte Inglés a distraernos y a formar parte de algo mayor. La publicidad y los medios de comunicación, y de adoctrinamiento habría que decir: prensa, prensa hablada, revistas, televisión, radio, películas, series, publicidad en todos los soportes..., son los encargados de distorsionar nuestra conciencia, de forma que no podamos tomar conciencia de nuestras necesidades reales y deseos sanos, sino que nos dediquemos a perseguir fantasmas, gratificaciones sustitutorias que nos van a dejar más frustrados que otra cosa. Así que esta sociedad se basa en una gran falacia, en un burdo reduccionismo y en una sustitución diabólica. La falacia es hacernos creer que la acumulación de riquezas materiales, de poder material, de bienestar sensorial, de comodidad de objetos..., basta para que podamos encontrar la plena satisfacción y la felicidad. Es una falacia porque nuestras necesidades son de distintos tipos [Maslow]. (...) El reduccionismo consiste en reducir nuestra amplia gama de necesidades procedentes de distintos ámbitos de nuestro ser, a puras necesidades

materiales. Y la sustitución diabólica consiste en sustituir la satisfacción de necesidades reales por gratificaciones sustitutorias. (V7)

Ciertamente, es rotunda la crítica de Dokushô a la alienación humana en la actual sociedad productivista y consumista. En su visión, es enorme la capacidad del sistema social para distraer, obnubilar, ofuscar, confundir y embelesar a la ciudadanía con múltiples propuestas que aumentan los deseos insanos y no sirven para satisfacer las necesidades reales. El sistema se vuelve así peligroso para la salud corporal y mental más básica del individuo:

Por ejemplo, yo quiero tener una televisión gigantesca y me voy a dar de alta en Netflix, Amazon, Movistar Plus..., voy a tener cien mil películas para ver, aunque solo duerma dos horas al día. Esos deseos nos han obnubilado y nos han hecho olvidar una necesidad que es dormir ocho horas al día. Dicen los estudios que en los países desarrollados la gente cada vez dormimos menos. Desde el punto de vista nutricional, cada vez comemos peor, aunque tengamos [restaurantes] vietnamitas, coreanos, o churrascos argentinos” (V7).

La cultura occidental es una permanente excitación del deseo, y por su enorme carril lucrativo el deseo se aleja de las necesidades, hasta el punto de convertirse el deseo en antagónico, en un artificio que jamás podrá satisfacer la necesidad.

#### j) Simplicidad voluntaria

Es así que llegamos a descifrar lo que significa la simplicidad voluntaria como una actitud básica en la vida y que concuerda plenamente con las enseñanzas zen.

En primer lugar, significa educarnos en nuestras necesidades y deseos, es el tomar conciencia de cuáles son nuestras necesidades reales, las satisfechas y las no satisfechas. En segundo lugar, tomar conciencia de lo que realmente necesitamos, y trabajar incansablemente, sin distracción y sin dejarnos engañar por las gratificaciones sustitutorias, en satisfacer esas necesidades. En tercer lugar, simplicidad voluntaria es renunciar al consumo innecesario, es decir, preguntarnos en los actos de consumo: ¿realmente necesito esto, o es un capricho o un antojo (objeto, viaje...)? (...) Renunciar al consumo innecesario implica necesariamente renunciar a la producción innecesaria, porque de las 100 mil lámparas que hay en la tienda, de los miles de zapatillas, ¿cuántos son realmente necesarios? ¿Por qué se produce tanto? Para satisfacer los caprichos. “Es que lo quiero con el cordoncito así”, pues una cadena de producción para producirlo así. La simplicidad voluntaria consiste en reducir nuestros deseos y en enfocarlos verdaderamente en pos de la satisfacción de nuestras necesidades reales. (V7)

Nótese que la definición no se ciñe a lo meramente personal o individual, tampoco a la esfera del consumo. La idea de simplicidad voluntaria también viene asociado a lo colectivo y a la producción social.

En la siguiente reflexión encontramos aún más explícitamente los dos aspectos que quisiéramos subrayar en relación al concepto de simplicidad voluntaria. Por un lado, encontramos el objetivo final de la dilatada reflexión sobre necesidades y deseos, que no es otro que la liberación práctica del ser humano (por la vía de la simplicidad voluntaria). Y por otro lado, la dimensión no solo individual de la simplicidad, sino también la dimensión colectiva (social y ecológica) que adquiere la forma de vida fundamentada en la simplicidad, la suficiencia, la frugalidad: en un planeta finito, la expansión continua de los deseos en cada vez más seres humanos representa una clara disfuncionalidad, mientras que las estrategias de suficiencia y autocontención plantean que las sociedades humanas puedan vivir bien dentro de los límites biofísicos.

La simplicidad voluntaria no es una especie de imperativo ético, que también lo es, sino que es sobre todo una vía de liberación. Es la manera de salir o de estar lo menos implicado en el engranaje, es una manera de liberarnos individualmente, de liberar a otros seres humanos, de liberar a tantos seres animales, es liberar al planeta de este cáncer. Es liberarnos de la rueda del hámster que da vueltas y vueltas, y que siempre está en el mismo sitio. Si a eso le pusiéramos una turbina generaríamos electricidad y eso se podría vender. Es lo que hacen con nosotros, nos meten en una jaula, no física sino existencial; nos meten en una rueda, nos hacen salivar, nos hacen movernos, y generamos una energía que sirve para lo que sirve. Una vez, estaba en Japón viendo la televisión, y apareció un anuncio solo con imagen: un hámster que corría en la rueda, con mucha ansiedad. Y a continuación aparecía un mensaje debajo: “¿Hay salida?”. Después aparece el logo de la Volkswagen: “Hay salida, cómprate un Volkswagen”. El anuncio lo sintetiza todo. (V7)

La simplicidad, por tanto, no alude tanto a un imperativo ético (que también), sino sobre todo a una vía práctica de liberación, propia y de todos los seres. Nótese que en este punto la enseñanza zen se plantea, explícitamente, como vía para “estar lo menos implicado en el engranaje” y liberar así tanto al planeta como al ser humano del “cáncer” que supone el sistema. Es un llamamiento categórico e indisimulado a desertar de la lógica que sostiene nuestro mundo económico y cultural, no por algún oculto placer anti-sistémico, sino porque que dicha lógica estaría en las antípodas del objetivo último del budismo, la liberación de todos los seres.

Gracias a la forma de vida basada en la simplicidad, puede cultivarse el contentamiento, el gozo interno. No solo se trata de que desear menos aleja el sufrimiento, sino que también el propio contentamiento atempera el deseo de más. Se trata de un círculo virtuoso que capacita para una forma de vida contra-hegemónica:

Ya decía el dicho, no es más feliz el que más tiene sino el que menos desea, porque el que menos desea, desea menos porque ya se encuentra en un estado de contentamiento. Dogen escribe, segundo principio: “Cultivar el contentamiento, sabiendo cuánto es suficiente y usando con moderación aquello que se ha conseguido”. Palabras de Dogen. En palabras del Buda: “Si queréis escapar de los múltiples sufrimientos, debéis cultivar el contentamiento, de esta manera podréis obtener la paz de espíritu, la tranquilidad, la libertad y la prosperidad”. Aquellos que practican el contentamiento se sienten felices aunque tengan que dormir en el suelo. Por el contrario, aquellos que viven en la insatisfacción permanente son infelices aunque duerman en un palacio esplendoroso. Las personas insatisfechas que no se contentan nunca con nada, aunque sean ricas, se sienten pobres. Por el contrario, las personas que se dan por contentos con poco, aunque sean pobres, se sienten ricas. A esto es lo que se llama sentirse contento con lo que se tiene. (V7)

De ello nuevamente se deduce que, desde la perspectiva budista, lo importante no son tanto las condiciones objetivas de existencia, como la lectura subjetiva que se realiza de dichas condiciones. Dicho de otro modo, el bienestar tiene una relación directa con el nivel de aspiraciones y expectativas que alberga el sujeto. Sin negar la importancia de los factores objetivos en la experiencia del individuo, la enseñanza parece dar más importancia a la lógica subjetiva o a la toma de postura del sujeto en relación a sus circunstancias objetivas.

Por tanto, la enseñanza de Dokushô engarza plenamente con la idea político-cultural de “simplicidad voluntaria” que está presente en el movimiento a favor de un decrecimiento ordenado, justo y pacífico de nuestras sociedades. La idea ha sido defendida por muchos motivos, de carácter psicológico, social, humanitario, político o ecológico. Siguiendo a Alexander (2015), puede definirse como “un estilo de vida que implica minimizar conscientemente el consumo derrochador e intensivo en recursos”, pero al mismo tiempo supone reimaginar “la buena vida”, de modo que se adopta un nivel material de vida suficiente “a cambio de más tiempo y libertad para perseguir otras metas vitales, tales como compromisos comunitarios o sociales, más tiempo con la familia, proyectos artísticos o intelectuales, producción doméstica, empleo más gratificante, participación política, exploración espiritual, relajación, búsqueda del placer, etcétera” (Alexander, 2015, p. 212). Es decir, se puede consumir la cuota equitativa de naturaleza que nos corresponde y, al mismo tiempo, construir vidas llenas de sentido, libres y felices.

Nos recuerda Alexander que el término de “simplicidad voluntaria” fue acuñado en 1936 por el filósofo social Richard Gregg, pero es obvio que la historia está repleta de testimonios en esa dirección (Alexander, 2015; Alexander y McLeod, 2014). Uno de ellos es el testimonio de Siddhartha Gautama (Buda) y el Camino Medio de autodisciplina meditativa que propuso. En realidad, en todas las grandes tradiciones religiosas y espirituales se pone en valor la vida materialmente simple, así como en muchas tradiciones de sabiduría, también de los pueblos indígenas. En esa línea también se

encuentran los grandes filósofos de las antiguas Grecia y Roma —los cínicos y los estoicos—; el filósofo chino Lao-Tsé, con su sentencia de que “es rico quien sabe que tiene suficiente”; la era victoriana en Inglaterra, con la obra de “moralistas” como John Ruskin y William Morris; los bohemios europeos que apostaron por la vida simple a favor de su arte y del placer; múltiples grupos religiosos —los amish, los monjes trapenses y los cuáqueros, por ejemplo—; pensadores norteamericanos como Thoreau, Waldo y el mismo Benjamin Franklin; grandes figuras del siglo XX como Ghandi, Lenin, Tolstoi y la Madre Teresa; las contraculturas norteamericanas y europeas de las décadas de 1960 y 1970 del siglo pasado, especialmente desde posiciones anticonsumistas y ecologistas; o los movimientos más recientes de Ciudades en Transición, de Permacultura y de Ecoaldeas.

Convenimos con Alexander en que la perspectiva puramente macroeconómica del decrecimiento —como proceso de contracción planificada— necesita de una “cultura política del vivir con sencillez” (Alexander, 2015, p. 215). De hecho, el decrecimiento y otras ideas que apuntan hacia sociedades justas y ecológicamente sostenibles dependen de un suelo cultural compuesto de prácticas y valores ligados a la simplicidad (una simplicidad llevada a cabo voluntariamente, porque también podría ser impuesta por la recesión o el colapso).

En una línea muy similar, Satish Kumar —fue monje *yaina* y actualmente dirige el programa del centro internacional para estudios de ecología Schumacher College— habla de “simplicidad elegante”. Aclara que no equivale a pobreza (material), escasez, penuria, sacrificio o incluso renuncia a una vida confortable, sino que se trata de reducir las posesiones y potenciar el confort: “es la aceptación voluntaria de los límites” (Kumar, 2018, p. 49). Además, la define no solo en lo material, sino que también en la línea de pensamiento y acción gandhianas, es decir, como manifestación de la justicia social (en el sentido de que el estilo de vida consumista requiere la explotación de otros humanos y la naturaleza):

La simplicidad no se limita a reducir nuestras posesiones materiales. También es necesario que cultivemos la simplicidad de espíritu. Es más fácil sacrificar nuestro batiburrillo material que desprendernos de nuestro bagaje psicológico. El orgullo, el ego, el temor y la ira abarrotan nuestras almas y mentes de la misma manera en que montones de ropa, muebles y demás enseres abarrotan nuestros hogares. (...) La simplicidad elegante es a la vez un sendero espiritual y un estilo práctico de vida. (...) Con simplicidad exterior y simplicidad interior podremos vivir una vida de estabilidad ecológica, realización espiritual y justicia social (Kumar, 2018, p. 10-11).

En opinión de Kumar, lo opuesto a un estado mental simple es la ambición de renombre, fama o poder, es decir, las exigencias y expectativas del ego que complican nuestras mentes y nuestras vidas:

La naturaleza nos puede enseñar simplicidad (...). El árbol no es ambicioso, un árbol no aspira a ser algo diferente a lo que es... (...) No necesita ser más o menos. Sea lo que sea, lo es. En nuestras vidas, nosotros también podemos ser nosotros mismos; sin ambición, ansiedad, ego o deseo. Sin empeñarnos en ser algo que no somos. (...) La conciencia de sí mismo, la autoaceptación y la autovaloración son parte de una vida sencilla (Kumar, 2018, p. 50-52).

En ese camino, la meditación es la medicina para la mente —meditación y medicina, ambas provienen etimológicamente de la raíz latina *meditari*, que significa prestar atención—, puesto que “comprendemos que las causas de nuestra crisis interior son el ego, la ambición, el afán de control, nuestro apego a las posesiones materiales o intelectuales, y también nuestra sed de poder, posición, dinero y estatus” (Kumar, 2018, p. 124). Esa línea que subraya el camino hacia la simplicidad a través del mindfulness y, en general, a través de la atención deliberada, ha sido profundizada por Mark Burch (2012a, 2012b y 2013). Burch insiste en la idea fundamental de que la simplicidad es más un estado de conciencia y subraya el potencial del mindfulness para el desarrollo efectivo de estrategias para simplificar la vida. En su opinión, el aliado necesario del decrecimiento económico es la sencillez voluntaria y, para la elaboración de dicho *ethos* o nuevo *habitus*, la práctica meditativa resulta efectiva.

Preguntado Dokushô por un periodista sobre qué aporta el budismo zen a la sociedad de consumo, contestaba así<sup>110</sup>:

Aportar, aportar... no aporta nada. El budismo zen no es un + (plus), sino un – (menos). La sociedad de consumo nos estimula continuamente a querer más (+) y más (+) y más (+). Desde esta mentalidad de individuos condicionados por la sociedad de consumo, imaginamos la práctica espiritual como otro más (+), una nueva suma, algo más que obtener. Chogyam Rimpoché, un maestro tibetano ya desaparecido, lo llamó “materialismo espiritual”. Mi primer maestro, Taisen Deshimaru, solía decir que “el zen no es una respuesta espiritualista a un mundo materialista, sino una nueva dimensión más allá del materialismo y del espiritualismo que incluye lo material y lo espiritual”. La pregunta no es “¿qué voy a conseguir con el budismo zen?”, sino “¿qué estoy dispuesto a abandonar?”.

La práctica del budismo zen te desuella la piel, te tritura la carne, te pulveriza los huesos y te funde la médula hasta convertirte en un soplo de aire sin sustancia. Y ni siquiera te deja reposar en la vacuidad, sino que te recicla de nuevo en médula, huesos, carne y piel y te lanza al mundo para que seas testigo del misterio insondable de la existencia. “El que no está dispuesto a perderlo todo, no está preparado para ganar nada”, dicen que

---

<sup>110</sup> La entrevista fue publicada en la revista *Esfinge* (febrero de 2015) y puede encontrarse en su página web: <https://www.revistaesfinge.com/entrevistas/item/1196-dokusho-villalba-meditacion-zen-frente-a-materialismo-espiritual>



decía Facundo Cabral. Sentarse en meditación zen es un entrenamiento para perderlo todo.

Abandonar más que amontonar, perder más que ganar. Dice Sawaki: “Deja de desear siempre algo nuevo y vivirás en el cielo” (Sawaki, 2012, p. 49). En resumen, “el conocimiento y el despertar no proceden de la acumulación, sino de la simplificación; no de conseguir, sino de renunciar” (Brazier, 2003, p. 303). David Brazier comenta el caso de una mujer tailandesa que había vivido en los Estados Unidos, tuvo éxito profesional y económico, pero su salud se deterioró por el estrés. Debido a su cultura tailandesa, no acudió a la psicoterapia, consultó a un monje budista para deliberar sobre cómo responder a la situación. La respuesta que recibió resume bien la enseñanza que venimos desgranando en este apartado:

El monje le dijo: “Simplifica tu vida”. Y así lo hizo: tan solo eso. Se desembarazó de sus empresas, arregló las cosas para que no faltara nada a los parientes que de ella dependían y acometió una simplificación radical de su existencia, incluso hasta el grado de vestir igual todos los días. Cuando la conocí parecía de un talante muy alegre y sentí: “Esta es una persona feliz””. (Brazier, 2003, p. 303).

Aun siendo real el peligro de construir una especie de fábula *naif* del pobre feliz (y del rico desdichado), así como el peligro de subestimar la importancia de las condiciones materiales para que el sujeto humano pueda realmente florecer, no cabe duda de que las enseñanzas que enaltecen y ennoblecen la simplicidad son muy oportunas en sociedades como las nuestras de consumo desaforado, de producción frenética, y de construcción de sentido e identidad en base al tener.

#### k) *Hybris* y naturaleza humana

Hay quien considera que, desde el punto de vista de la biología evolutiva, es muy cuestionable la idea de simplificación voluntaria a nivel individual, así como la posibilidad del decrecimiento ordenado, cooperativo, planificado y pacífico a nivel social. Los fuertes instintos humanos de agresión, competición, egoísmo y ambición imposibilitarían los grados de altruismo y cooperación que requiere un proyecto masivo de autolimitación, tanto a nivel individual como colectivo.

No obstante, no todo son malas noticias desde la perspectiva evolutiva. Gracias a la psicología evolutiva hoy sabemos que buena parte de la conducta altruista fue seleccionada en el proceso evolutivo, de manera que hay un altruismo biológicamente determinado. Ello viene corroborado por la hipótesis de la eficacia biológica inclusiva (la idea de selección por parentesco, de David Hamilton), o su consiguiente popularización a través de la teoría del “gen egoísta”: la evolución no procedería mediante la selección del individuo más apto, sino por la selección de los genes más aptos; así, no se trataría solo de mejorar las posibilidades de supervivencia del organismo individual, sino también de otros organismos con los mismos genes. No todo es autointerés.

En una línea similar, reflexiona Riechmann (2012) sobre el hecho de que a los humanos nos resulta relativamente fácil y natural *una moral de proximidad*: la biología nos ha dotado para la empatía y la protección de los “nuestros” cercanos, es decir, del “nosotros” sociológico-moral. Nacemos biológicamente preparados para la empatía y el altruismo con el pequeño grupo; el egoísmo, en ese sentido, es contra natura. Decenas de miles de años de evolución —biológica y cultural— en pequeños grupos de recolectores-cazadores nos ha dotado con la capacidad innata para identificarnos con el endogrupo. Es una vía de conexión emocional irrenunciable para cualquier ser humano, porque solo a través de ella podemos sentir seguridad y garantizar la supervivencia. Pero, como bien advierte Riechmann, existe el lado oscuro. La evolución también nos ha dotado, como a otros animales sociales, de un carácter esencialmente xenófobo: las actitudes de miedo y hostilidad respecto a otros grupos son también innatas y podrían tener un valor de supervivencia.

El etólogo y primatólogo Frans de Waal (2007) afirma que somos como primates bipolares. La naturaleza humana es un tenso matrimonio entre el chimpancé malo que albergamos —más jerárquicos, territoriales, violentos y androcéntricos— y el bonobo bueno que también llevamos dentro —más igualitarios, afectuosos, eróticos y ginocéntricos—: “Es capaz [el *homo sapiens*] de una destrucción increíble, tanto de su medio ambiente como de su propia estirpe, pero al mismo tiempo posee pozos de empatía y amor más profundos que los de cualquier otra especie” (De Waal, 2007, p. 250). El gran primatólogo también sugiere que las grandes religiones organizadas que surgieron en la denominada Era Axial, lo hicieron para imponer el comportamiento ético y prosocial en sociedades mucho más complejas en las que el contacto inmediato entre individuos ya no era suficiente para tal objetivo. De modo que, a pesar de nuestra naturaleza ambivalente y paradójica, hemos ido ampliando la comunidad moral.

Sin embargo, especialmente en tiempos de globalización y de graves riesgos ecológicos, el desafío se amplía enormemente. Riechmann habla de que requerimos como nunca antes de *una moral de larga distancia*, puesto que hoy las acciones humanas *aquí y ahora* producen enormes consecuencias *allí y mañana*. Requerimos pasar del “nosotros reducido” (más allá del grupo primario, del estado-nación, o del nosotros religioso) al “nosotros universalizado o planetarizado”. En el denominado Antropoceno, necesitamos una capacidad cognitivo-moral a la altura de la enorme capacidad con que nos hemos dotado para alterar la realidad a través de la tecnociencia.

Para esa crucial tarea, muchos opinan que las noticias no son fundamentalmente buenas. Jonathan Haidt es uno de los autores que, ya lo hemos visto, atempera las esperanzas valiéndose de la psicología moral evolutiva. No podríamos ir más allá del amor al endogrupo y la competencia con los otros (en un tiempo, recordémoslo, de escasez de recursos fundamentales, tragedia climática y formidables armas de destrucción masiva):

Sería genial pensar que los humanos estamos diseñados para amar a todos incondicionalmente. Maravilloso, pero bastante improbable desde una perspectiva evolutiva. Lo más que podemos lograr es el amor parroquial

—el amor dentro de los grupos—, amplificado por la similitud, un sentido de destino compartido y la supresión de los polizones [*free-riders*] (Haidt, 2019, p. 354).

No habría que minusvalorar la importancia de amplificar la empatía a través del sentido de similitud y de compartir un mismo destino, incluso a través de un reencantamiento de Gaia como cosmovisión para el siglo XXI (Castro, 2019). En todo caso, el debate es complejo y supera con creces los objetivos de este trabajo. Pero, habiendo ubicado en el centro de nuestro análisis la noción de suficiencia —y lo que ello conlleva de *dejar espacio al otro* como actitud moral fundamental—, parece obligada la pregunta sobre si la suficiencia puede plantearse como una meta viable para el ser humano, tanto a nivel individual o colectivo, o si no queda otra que aceptar que la naturaleza humana está más ligada a la idea de competitividad, lucha y expansión sin cuartel, por decirlo así.

Para algunos, el “siempre más” responde a una tendencia evolutivamente seleccionada, formando así parte de nuestra programación evolutiva y equipamiento biológico gracias a la mejora de las posibilidades de supervivencia que podría haber ofrecido. Tomemos como ejemplo un experimento realizado con monos (Wright, 2018). Se descubrió que los monos liberaban dopamina cuando se les daba un jugo dulce y los científicos comenzaron a encender una luz antes de darle más jugo. Comprobaron que, cuando los monos veían la luz encendida, sus cerebros emitían más dopamina que cuando realmente tomaban el jugo. Es decir, esperar una recompensa es más placentero que la misma recompensa. Dicho de otro modo, parece que el ser humano tiene instalado un programa por el cual sigue buscando cosas nuevas y mejores. Visto así, es lógico que el organismo humano fracase sistemáticamente en el intento de obtener satisfacción a largo plazo. Tal hecho vendría dado por nuestra propia naturaleza, puesto que solo el carácter fugaz y efímero del placer puede mantener al humano en una búsqueda constante de más. De ahí que los humanos estén atrapados en un ciclo tan cotidiano como infinito de buscar más experiencias placenteras (y evitar las displacenteras). Al fin y al cabo, a la selección natural poco le importa la felicidad humana, lo que importa es ser productivo y eficaz en la propagación de los genes.

Que buscar “siempre más” y la actitud egocéntrica hayan sido características evolutivamente seleccionadas y ancladas en el cerebro humano porque aumentan las probabilidades de supervivencia, es una idea que tiene sentido. Pero también es cierto que la naturaleza humana es profundamente cooperativa, y que sin dicho aspecto no se entiende la evolución humana. Y en todo caso, parece excesivo pensar que la psicología humana se quedó petrificada en el Pleistoceno, en nuestro pasado de cazadores-recolectores. Jung habló de que en el bebé se encuentra presente el humano de dos millones de años —el junguiano Anthony Stevens precisamente tituló uno de sus sabrosos libros *The two million-year-old self* (2005) —, pero eso no indica que la naturaleza humana carezca de elasticidad, sino al contrario, la evolución nos ha equipado con una estructura abierta. La intuición budista fundamental es que el ser humano puede transformarse. Somos seres profundamente maleables y elásticos que en gran medida adquieren forma a través de complejos condicionamientos culturales y sociales.

Realicemos sobre ello algunas disquisiciones en base a ideas psicoanalíticas y sociológicas, para finalmente abordar lo que más nos interesa: cómo se ubica la propuesta meditativa ante todo ello.

Si acudimos, por ejemplo, a la psicología adleriana, el movimiento *hacia el más* sería muy propio del humano. De hecho, sería algo *natural*, pero también fuertemente modelado por las relaciones interpersonales. La búsqueda de la *perfecta seguridad existencial* empujaría al ser humano a construir inconscientemente un estilo de vida que pudiera hacer posible esa seguridad, a controlar el mundo, a esbozar planes para superar obstáculos, a emplear medios, métodos y estrategias conscientes e inconscientes para alcanzar la tan anhelada seguridad (cuyo correlato psicológico es el sentimiento de superioridad). Todo ser humano aspira, desde la visión de Adler, a un ideal de perfección, competencia, actualización o autoexpansión. En el individuo sano, la dolorosa percepción de pequeñez, inferioridad, inadecuación o insignificancia es resuelta a través del *afán de superación* (una compensación útil de la inferioridad, con metas orientadas hacia el interés social y el sentimiento de comunidad); en el caso de una solución errónea o incluso patológica, el individuo opta por una compensación basada en el *afán de superioridad*, que puede manifestarse en forma de *afán de poder* o *afán de notoriedad* (una sobrecompensación no útil, sin metas orientadas al interés social o basadas en el sentimiento de comunidad) (Oberst y Ruíz, 2007).

Sin embargo, Karen Horney, considerada por muchos una voz neoadleriana, abrió el foco de análisis. Puso un énfasis especial en la idea de que los conceptos de normalidad psíquica y neurosis son fuertemente moldeados por las condiciones culturales (también lo hizo Adler). La neurosis, en su opinión, está caracterizada por el temor y la defensa, pero solo se produce la neurosis cuando las características mencionadas discrepan en cantidad y calidad con respecto a los temores y las defensas de la misma cultura:

Así, tenderemos a considerar neurótica a una joven que prefiera quedar en el anonimato, negándose a aceptar un aumento de sueldo y a identificarse con sus superiores; o bien a un artista que sólo gane treinta dólares por semana cuando podría tener ingresos muy superiores, dedicando algún tiempo más a su labor, y que, en cambio, opte por gozar de la existencia en la medida en que se lo permitan sus modestos ingresos, malgastando buena parte de su vida en compañía de mujeres o entregado a meras aficiones técnicas. La razón por la cual llamamos neuróticas a tales personas reside en que la mayoría de nosotros estamos dominados —acaso exclusivamente— por normas de conducta que entrañan un anhelo de progresar en el mundo, de aventajar a los otros, de ganar más dinero que el requerido para el sustento. (...) Si la muchacha que carece de todo afán de competencia, o por lo menos de deseos manifiestos de emulación, viviese en alguna tribu de los indios Pueblo, sin duda se la reputaría enteramente normal; también lo sería el mencionado artista si habitar en algún villorrio de Italia meridional o de México, pues en esos medios no se concibe que alguien desee ganar más dinero o realizar mayor esfuerzo

que el estrictamente indispensable para satisfacer las exigencias del sustento cotidiano. Retrocediendo en el tiempo, en Grecia, la actitud de querer trabajar fuera del límite de las propias necesidades habría sido conceptualizada a todas luces indecente. (Horney, 1993, p. 15-16)

En efecto, el artista que opera en base a la noción de suficiencia y no dedica más que el tiempo indispensable para ganarse la vida puede sufrir una neurosis, pero podría ser simplemente una sabia actitud ante la vida, sin dejarse arrastrar por la agria corriente de la competitividad material. En gran parte depende de qué se considere como conducta normal en el medio social en el que el individuo se desenvuelve. Por otro lado, no siempre un buen grado de adaptación social es indicativo de salud mental; no sería nada difícil argumentar incluso en sentido contrario, especialmente cuando se trata de adaptarse precisamente a condiciones sociales y culturales de extrema competitividad y lucha sin cuartel por el estatus, la posición social o la capacidad para el consumo.

Para entender con mayor amplitud el lugar de la suficiencia en los humanos, habría que acudir a la obra del eminente sociólogo Max Weber, especialmente a su libro *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Se trata de un autor imprescindible para comprender nuestra condición moderna y la enorme irracionalidad del capitalismo (una perspectiva que más tarde recogerá la Escuela de Fráncfort, desde una lectura más pesimista y tenebrosa). Veámoslo.

En la mencionada obra indagó en la *dimensión psicológica de la mentalidad capitalista*. La estadística de su época no dejaba lugar a dudas: la religión protestante era marcadamente preponderante tanto entre el empresariado y los capitalistas, como entre los niveles superiores y cualificados de los obreros. Existe, aducirá Weber, una *afinidad electiva* entre determinadas formas religiosas y la ética profesional que está en la base del *espíritu capitalista* moderno. Se trata de la mentalidad que aspira de manera sistemática y metódica al lucro por el lucro mismo, dejando de lado toda tentación hedonista o utilitarista. Esta mentalidad se convirtió en el impulso psicológico fundamental que requería el sistema capitalista, puesto que establecía las bases subjetivas y conductuales que hacían posible la acumulación de capital y su continúa reinversión. ““Nada” de su riqueza lo tiene para su persona; sólo posee el sentimiento irracional de “cumplir bienamente en su profesión”” (Weber, 1999, p. 71).

El carácter irracional de dicha mentalidad estriba en el hecho de que el ser humano estará para el negocio y no a la inversa. El nuevo espíritu del capitalismo solo pudo imponerse a través de una formidable *violencia antropológica* que destruyó las bases culturales de las sociedades premodernas y precapitalistas. El primer adversario del espíritu del capitalismo fue la mentalidad y conducta que Weber designó como “tradicionalismo” por la que el individuo pre-capitalista y pre-industrial era capaz de conducir su vida en base al principio de “con esto me basta”.

(...) el alza de los salarios no aumentó en los trabajadores la intensidad de su rendimiento, sino que más bien hubo de disminuirla. Un obrero, por ejemplo, gana un marco diario por cada cahiz de grano segado, y para

ganar al día dos marcos y medio, ha de segar dos cahíces y medio; si el precio del destajo se aumenta en veinticinco céntimos diarios, el mismo hombre no tratará de segar, como podía esperarse, tres cahíces, por ejemplo, para ganar al día tres marcos con setenta y cinco céntimos, sino que sólo seguirá segando los mismos cahíces de antes, para seguir ganando los dos marcos y medio, con los que, según la frase bíblica, “tiene bastante”. Prefirió trabajar menos a cambio de ganar menos también; no se preguntó cuánto podría ganar al día rindiendo el máximo posible de trabajo, sino cuánto tendría que trabajar para seguir ganando los dos marcos y medio que ha venido ganando hasta ahora y que le bastan para cubrir sus necesidades tradicionales. Esta conducta es un ejemplo de lo que he llamado “tradicionalismo”: lo que el hombre quiere “por naturaleza” no es ganar más y más dinero, sino vivir pura y simplemente, como siempre ha vivido, y ganar lo necesario para seguir viviendo (Weber, 1999, p. 58-59).

Es por ello que el ascetismo propio de los primeros capitalistas —hombres educados en la dura escuela de la vida, sobrios, enemigos de la ostentación y entregados con devoción a su profesión y a la acumulación de riqueza—, constituye un sinsentido para el sujeto precapitalista, una forma de vida tan misteriosa como aborrecible: “Que alguien pase su vida trabajando, guiado por la sola idea de bajar un día a la tumba cargado de dinero, sólo le parece [al hombre precapitalista] explicable como producto de instintos perversos” (Weber, 1999, p. 71).

El analista junguiano Luigi Zoja (1995) también ha analizado la noción de límite en sociedades no occidentales, noción que actúa acotando y restringiendo el esfuerzo humano por modificar su entorno. Por ejemplo, apuntará Zoja, en las éticas orientales —especialmente en el budismo y el hinduismo— se reclama que el mundo debe ser respetado y tratado como algo dado a los seres humanos sin que estos deban modificarlo, en un marco en el que el ideal ético es la liberación del deseo. El pensamiento oriental no concibe al ser humano como animado por una sed de conquista. Señalará que también encontramos la exigencia de limitar las intervenciones humanas en los nativos americanos —hasta el punto de recelar de la agricultura y restringir su espacio para la caza—, así como en culturas africanas donde todo lo que se salga del estado de inmovilidad es considerado antinatural y amenazador. Por ejemplo, explica que en el este africano, una cosecha compuesta de mazorcas de maíz excesivamente espléndidas es vista como fuente de preocupación, no por una suerte de miedo al castigo que se derivaría del sentimiento de culpa por la arrogancia y el orgullo experimentados, sino porque “el primitivo” simplemente percibe que ha sido perturbado el estado natural de las cosas (Zoja, 1995, p. 197).

Resulta interesante el señalamiento que realiza Zoja: a pesar de nuestra tendencia a pensar en la auto-contención como algo fruto de la civilización —recordemos que es la idea que establece Norbert Elias, aunque Elias también reconoce que existe una disponibilidad para ello en nuestra propia constitución psicobiológica—, la auto-inhibición puede ser

considerada como algo *natural*, puesto que la tendencia a la auto-regulación puede encontrarse en la propia naturaleza, también en la naturaleza humana. Apunta así el sinsentido de la idea de crecimiento ilimitado, que no sería más que una metáfora ingenua del deseo de inmoralidad:

Self-inhibition was certainly not invented by civilization and then subsequently imposed upon instinct. Quite the opposite is true. Nature itself is self-regulatory. Trees do not continue to grow to the point of touching the sky. And for a great deal of time, human beings quite naturally offered a series of similar examples of this need for limits. Limits were given a place in the commandments of pre-modern religion, and surely they are present in music. (...) Even in the twenty-first century, the new born child and the animals whose instincts have been allowed to remain intact —animals which rank as anything more than pets— will not run the risk of over-eating. Civilization alone has toppled the hierarchy of the instincts and sent awry their principles of self-regulation. We have invented excess food and excess nausea as a way of attempting to appropriate the endless beatitude that rightfully belongs to the gods. Growth, which by now we believe to be life itself, is but one of its possible metaphors; and endless growth is nothing more than an ingenuous metaphor of immortality (Zoja, 1995, p. 12).

Zoja presenta la auto-inhibición o auto-limitación como inherente a la naturaleza, también a la naturaleza humana, y es la civilización la que ha despedazado la capacidad auto-regulativa en base a la noción de límite. En una línea similar, señaló André Gorz (1995) que todo cambia con el advenimiento del capitalismo moderno, cuando se transita del “esto me basta” al “más vale más”. Quiebra la noción cultural de suficiencia. Para Weber, los impulsos psicológicos que produjeron el cambio de mentalidad y la reorientación del modo de vida tuvieron su origen en la religión; más en concreto, en la doctrina de la predestinación que inauguró el calvinismo. El calvinismo produjo la socialización del ascetismo, de modo que el ideal de vida ascética se extiende desde los conventos a la vida profesional, dominando así la *moralidad intramundana*. ¿No es el ascetismo precisamente una forma de gobernar la conducta humana en base al principio de la auto-limitación? Paradójicamente, la doctrina calvinista produjo efectos en sentido contrario.

Dicha doctrina establecía que Dios tiene previamente establecido, por designios inescrutables, qué parte de la humanidad se salvará y cuál será condenada; no olvidemos que se trata de la cuestión más importante para los humanos de la época de la Reforma. Los humanos, sencillamente, no pueden hacer nada ante el destino establecido. El ser humano no podía conquistar la salvación, solo le quedaba conseguir la convicción de que estaba entre los elegidos, y para construir esa convicción se recomendaba trabajar infatigablemente, no sucumbir ante el disfrute de la vida instintiva. La consecución de riqueza como fruto del trabajo profesional constituía la bendición de Dios, una especie de señal positiva de encontrarse en la lista adecuada. El trabajo profesional sistemático e infatigable era la acreditación de que, efectivamente, el individuo podría estar entre los

llamados a la salvación eterna, solo de ese modo podía desterrarse la aterradora duda sobre la propia salvación. Se requería al individuo olvidarse de sí y de sus pulsiones, bloquear la tentación del disfrute despreocupado.

Se construye así un modo de vida caracterizado por la sistematización y el autocontrol, puesto que el calvinismo no exige buenas obras, sino una vida santa, es decir, una conducción metódica de la vida elevando a sistema la santificación por las obras. Para el psicoanalista y sociólogo Erich Fromm se produjo así la transformación psicológica más importante desde el final de la Edad Media. En su aclamado *El miedo a la libertad*, decía así<sup>111</sup>:

El estado de angustia, el sentimiento de impotencia e insignificancia, y especialmente la duda acerca del propio destino después de la muerte, constituyen un estado de ánimo prácticamente insoportable para cualquiera (...) Un camino posible para escapar a este insoportable estado de incertidumbre es justamente ese rasgo que llega a ser tan prominente en el calvinismo: el desarrollo de una actividad frenética y la tendencia impulsiva a hacer algo. La actividad en este caso asume un carácter compulsivo: el individuo debe estar activo para poder superar su sentimiento de duda y de impotencia. Este tipo de esfuerzo y de actividad no es el resultado de una fuerza íntima y de la confianza en sí mismo; es, por el contrario, una manera desesperada de evadirse de la angustia (...) Esta nueva actitud con respecto a la actividad y al trabajo considerados como fines en sí mismos, puede ser estimada como la transformación psicológica de mayor importancia que haya experimentado el hombre desde el final de la Edad Media (Fromm, 1993, p. 102-104).

El *carácter del pueblo* es así esculpido desde los poderes religiosos (en la tesis de Weber, una vez que el capitalismo garantizó la reproducción mecánica de la mentalidad y de las conductas que le son funcionales, los resortes religiosos fueron abandonados). Por tanto, la Reforma no supuso tanto eliminar la autoridad de la Iglesia, como instaurar una nueva forma de poder más densa, insidiosa y enérgica, que instauraba una reglamentación completa del modo de vida. Se estableció un tipo de poder que penetraba de forma más intensa en todas las esferas de la vida.

---

<sup>111</sup> Fromm también trata esta cuestión en *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*: “La sociedad industrial moderna, por ejemplo, no habría alcanzado sus fines si no hubiera exigido la energía de los hombres libres para trabajar con una intensidad sin precedentes. Había que convertir al hombre en una persona ansiosa de emplear la mayor parte de su energía en trabajar, que adquiriese hábitos de disciplina, especialmente orden y puntualidad, en un grado desconocido en casi todas las demás culturas. No habría bastado que cada individuo tuviera que decidir conscientemente todos los días que quería trabajar, ser puntual, etc., ya que tal deliberación consciente conduciría a muchas más excepciones de las que podría soportar el buen funcionamiento de la sociedad. Ni habrían bastado como móviles la amenaza y la fuerza (...). La *necesidad* de trabajar, de puntualidad y orden, tuvo que transformarse en un impulso interior hacia esos fines. Esto quiere decir que la sociedad tuvo que producir un carácter social al que fuesen inherentes esos impulsos” (Psicoanálisis de la sociedad contemporánea, 1990, p. 72).



Opinamos que la obra de Weber, una de las grandes aportaciones de las ciencias humanas en el pasado siglo, resulta clave para comprender un hecho fundamental en cualquier reflexión sobre la naturaleza humana y su tendencia a la medida o desmesura: la noción de suficiencia fue una categoría cultural plenamente operativa en las sociedades precapitalistas, de modo que es el capitalismo moderno el que provoca la esencial mutación cultural del “esto me basta” al “más vale más” (Gorz).

Si desplazamos la mirada desde la amplia perspectiva histórico-sociológico-psicológica que plantea la obra de Weber, hacia una visión más cercana a la sociología cotidiana y la psicología social, también nos encontramos con un descubrimiento que desbanca la idea de suficiencia como antinatural: el sentimiento de satisfacción y de conformidad en los humanos es relacional, depende en alto grado de la comparación social, es decir, de la comparación con lo que gana, recibe o tiene el vecino de al lado. Dicho de otro modo, el ser humano tiende a sentirse conforme con lo que tiene, siempre que el contexto sea de igualdad social (no perdamos de vista que al menos el 80% de la historia humana se da en pequeños grupos de cazadores-recolectores con mínimas desigualdades sociales en lo material). El sentimiento de satisfacción, bienestar subjetivo o felicidad no se deriva tanto de los bienes absolutos de los que uno disfruta (muchos o pocos), como de la lectura que se realiza sobre la situación que uno mismo experimenta *en relación* con los otros. Existen multitud de estudios que lo corroboran (véase por ejemplo el trabajo de Richard Layard en el marco de la denominada “nueva ciencia de la felicidad”). El problema reside en que vivimos en un sistema (capitalista) donde la todopoderosa y omnipresente publicidad invita sin descanso no solo a sentir carencia (para así estimular la actividad de consumo), sino también a fijar sistemáticamente la atención en los de “más arriba” para emular su situación social y estilo de vida. Es así que, en un contexto de formidables desigualdades sociales y empuje hacia la competitividad, el importante mecanismo de la comparación social es sistemáticamente utilizado para generar sensación de insuficiencia y ansiedad. También desde este punto de vista, la vivencia de lo suficiente —la experiencia básica de “con esto me basta” — se ve permanentemente erosionada y boicoteada por una organización social con determinadas características económicas, sociales y culturales.

Hoy por hoy, solo podemos conjeturar sobre qué tipo humano asomaría si las condiciones societales fueran radicalmente distintas. Imaginemos sociedades con desigualdades sociales muy reducidas, valores igualitarios, fomento de la cooperación en lugar de la competitividad, ausencia de industria publicitaria dirigida a crear y maximizar carencias, una economía no fundamentada en el crecimiento continuo y en la constante expansión del consumo, y una cultura que ensalza la moderación y bloquea así el mecanismo de comparación social hacia arriba. Es decir, imaginemos una sociedad que no solo bloquea la sobre-excitación del deseo, sino que además es capaz de educarlo a la baja. Probablemente, asomaría una subjetividad distinta, otra experiencia humana, y desde luego podríamos mirar al futuro colectivo con mayor esperanza y menor desazón.

Sea como fuere, el complejo debate relativo a dónde termina la programación biológica de nuestras conductas y dónde comienza la programación sociocultural excede los objetivos de esta investigación. Nos interesaba simplemente introducir la gran

complejidad de la *hybris* y de su contraparte, la suficiencia, en términos tanto de tendencia natural como de construcción sociocultural.

#### 1) Regular y modular

En efecto, en realidad no nos interesa tanto resolver el rompecabezas de hasta qué punto la tendencia *hacia el más* es una característica inherente a la naturaleza humana, o pertenece más bien al ámbito de lo construido en base a lo socio-cultural o lo experiencial. Nos interesa más, por un lado, considerar la relación de la práctica meditativa con las tendencias biológicamente determinadas; y por otro, también con las tendencias construidas, es decir, con aquello fuertemente impreso en la subjetividad humana por las experiencias afectivas tempranas, las interacciones significativas en general, o por las condiciones socioculturales (todo aquello que podríamos denominar *segunda naturaleza*). En realidad, el sujeto humano debiera asumir que, al igual que lo biológicamente determinado, probablemente también gran parte de lo psicológicamente construido ha venido para quedarse hasta el final de sus días, a no ser que se emprenda una profunda y exitosa experiencia terapéutica (e incluso en ese caso, determinados aspectos de esa segunda naturaleza están tan sólidamente enraizados como las conductas de naturaleza instintiva, de manera que la programación experiencial en nada tiene que envidiar la fortaleza de la programación instintiva).

Por tanto, concedamos una especie de solución de compromiso: por un lado, quizás sea cierto que la naturaleza humana se caracteriza por cierta predisposición a la *hybris* (en cierta forma, Buda ya identificó dicha tendencia más de dos mil años antes de la aparición del capitalismo moderno); por otro lado, a buen seguro el capitalismo ha supuesto la amplificación, intensificación o extensión de ese rasgo ya presente en la propia esencia de lo que somos, convirtiéndolo en nuestra segunda naturaleza (vivimos en un entorno cultural consumista que sobre-estimula hasta el extremo las tendencias humanas de apego y rechazo, así como el deseo ansioso). Sea como fuere, ¿es posible una desactivación de dichas conductas a través de la práctica meditativa? ¿El impacto transformador de la meditación alcanza “solo” lo construido psíquica y culturalmente, deteniéndose allí donde comienza la fuerza de la herencia evolutiva, o puede también aspirar a deconstruir la programación biológica?

En el marco de las enseñanzas de Dokushô, existen varios señalamientos significativos que pasamos a mostrar.

El estado de ignorancia supone vivir en un estado de ebriedad u ofuscación, de manera que no se percibe la realidad tal y como es, y ello por motivo de múltiples fuerzas que habitan el inconsciente del sujeto y por múltiples condicionamientos de todo tipo: entre ellos están la cultura, la vida emocional con sus raíces en las experiencias tempranas, y también la propia biología (al igual que los animales no humanos posee su propio etograma, el animal humano también constituye un catálogo o repertorio de diversas manifestaciones conductuales que son propias de la especie, seamos o no conscientes de ello). Es evidente la importancia que el zen atribuye al cuerpo y, por tanto, al ser humano como entidad biológica y como organismo con una historia evolutiva de millones de años.

Por otro lado, la más intensiva de las prácticas meditativas no cancela el funcionamiento del organismo humano, con sus condicionamientos biológicos, psicológicos o culturales. Ya hemos indicado que en el estado de meditación profunda la mente sigue fluyendo, no se produce un estado de inactividad corporal, emocional o cognitiva. Ni el cuerpo deja de bullir ni el sistema límbico se desactiva ni el funcionamiento cognitivo se paraliza; sería absurdo pretender una suerte de desactivación del organismo humano en sus diferentes frentes. Recordemos al *bodhisattva* Manjushri. Está sentado sobre el león (la dimensión instintiva del sujeto humano), pero sobre un león muy vivo, con sus fauces abiertas, con la cola levantada y con una mirada firme. De hecho, señalábamos que Manjushri no mata a la bestia, como sí sucede en el mito de San Jorge y el dragón. El león, que simboliza la mente salvaje e indómita, una mente dominada por las pasiones compulsivas y disposiciones instintivas, aparece apaciguado por el poder de la práctica meditativa. Se trata del ego superado e integrado. “En el estado de meditación dejamos que la mente fluya y al mismo tiempo estamos totalmente despiertos y desidentificados de ese fluir de la mente” (V4).

Las enseñanzas de Dokushô insisten, así, en que la mente está en una continua producción. Ello, la continua actividad mental, no es algo censurable, sino la manifestación natural de nuestra propia esencia. Es el fruto del enorme dinamismo que emerge del vacío. Se trata de seguir el rastro de cualquier actividad mental, de seguir el menor movimiento de la mente cuando algo esté surgiendo, para atraparlo en ese mismo momento. Si la atención plena se posa sobre el vacío desde donde surgen las producciones mentales, no habrá surgimiento (al menos durante cierto tiempo). Si en el momento en el que algo surge el meditador no pierde la conciencia del vacío desde el que la actividad ha surgido, no se sentirá arrastrado por lo que surge, simplemente lo observará como si se tratara de una especie de neblina. Puede que durante cierto tiempo empañe la conciencia, pero terminará disipándose. Cuando se disipa, el meditador vuelve al mismo vacío del que había surgido la actividad. Dokushô señala que el estado en el que nada ha aparecido aún y el estado en el que la actividad ha desaparecido, es el mismo estado, el estado de no pensamiento. Se observa así la vacuidad anterior al surgimiento y la vacuidad posterior a la desaparición. En consecuencia, la reactividad deja de arrollar al sujeto.

De ese cuerpo humano con un larguísima trayectoria evolutiva brotan las necesidades básicas de cualquier criatura humana, las cuales, en última instancia, “nos vienen dictadas por la naturaleza, las traemos de fábrica, constituyen un impulso irresistible, que tienen como objeto un estado de satisfacción, plenitud y felicidad” (V7). Podríamos decir que la práctica meditativa es, de hecho, la observación atenta de la herencia evolutiva que se manifiesta constantemente en la materialidad del cuerpo humano. Ya se ha señalado la importancia de poner atención plena a las necesidades, así como a los deseos que se activan como motores que mueven al sujeto hacia la satisfacción de dichas necesidades: “... el deseo en su forma más sana y natural, es una fuerza al servicio de la satisfacción de la necesidad. Es un impulso instintivo que nos lleva a satisfacer una necesidad” (V7). Los deseos también se refieren al objeto, y como se ha señalado, en tal sentido vienen condicionados por la sociedad y la cultura (V7).

En el desarrollo de esta cuestión, también hemos mencionado que en realidad el budismo no pretende la extinción del deseo, puesto que supondría algo parecido a aniquilar la propia especie humana. El deseo seguirá latiendo. La clave reside en observar los deseos y clarificar su naturaleza y función, con el objeto de que lleguen a cumplir dicha función, que no es otra que la satisfacción verdadera de la necesidad natural. Lo crucial se desprende de lo siguiente: la diferencia estriba en que “una cosa es comer porque se tiene hambre y porque forma parte del instinto de vida el tener apetito y comer, y [otra cosa es] comer compulsivamente” (V5). Es decir, la práctica meditativa no elimina o extingue, sino que, al establecer una relación consciente y atenta con lo que emerge, atempera, modula, amortigua, mitiga, calma. Dice Sawaki:

Aun cuando trates de permanecer inmóvil, nunca hallarás auténtico reposo; este es tu sino como persona humana. Es una debilidad humana y no se puede hacer nada para cambiarlo. De lo que se trata en la Vía del Buda es de domar esta obstinada fiera humana. Pero no hay que destruirla. Un caballo salvaje tiene su valor como caballo si lo domas de manera que en cualquier parte puedas dejarlo correr libremente. Si por el contrario el caballo está medio muerto, no podrás hacer nada con él. Lo mismo sucede con las personas: no se trata de renunciar a nuestra condición humana, sino de adiestrarla. Una persona correctamente adiestrada es un Buda (Sawaki, 2012, p. 58-59).

Por tanto, la práctica meditativa no suspende el organismo humano como entidad biológica (ni cultural ni psicológica). No podría hacerlo, y si pudiera, sería absurdo plantearlo así, porque supondría la muerte del individuo. Tampoco se suspende la actividad emocional y cognitiva, que en realidad tampoco pueden entenderse sin su imbricación corporal. La idea fundamental estriba en no verse arrastrado por los impulsos que exigen la satisfacción sensorial y la satisfacción psicológico-emocional, puesto que la felicidad humana no reside ahí. Ya hemos indicado que, en las enseñanzas de Dokushô, la vida plena no viene garantizada por la satisfacción de esas dos dimensiones.

Si acudimos a otros autores, confirmamos las ideas que encontramos explícitamente señaladas o levemente insinuadas en las enseñanzas de Dokushô. Batchelor, por ejemplo, señala claramente que los impulsos reactivos son parte de nuestra biología (además, obviamente tienen una clara modulación experiencial y cultural). Es decir, la inclinación a aferrarse a lo que es placentero y huir de lo que provoca displacer, puede ser considerado como un legado de nuestra evolución biológica, a modo de conductas seleccionadas por sus servicios a favor de la supervivencia.

De ello se desprende algo importante: sería absurdo plantear que el despertar y el yo expandido representan una suerte de estado en el que el sujeto deja de sufrir. Batchelor expresa esta idea de forma nítida, despojando a la vacuidad del encantamiento y del halo mágico que suele acompañarlo en los círculos meditativos.

El *Discurso menor sobre la vacuidad* concluye con esta idea: residir en la vacuidad significa habitar plenamente el espacio encarnado de la propia

experiencia sensorial, pero de una manera que ya no está determinada por nuestra reactividad habitual. Morar en esa vacuidad no significa que uno ya no sufra. Mientras uno tenga cuerpo y sentidos, uno será “propenso a la ansiedad” derivada de ser una criatura consciente y sensible, hecha de carne, huesos y sangre. Y esto era tan cierto para Gotama como lo es para nosotros en la actualidad (Batchelor, 2017, p. 25).

La vacuidad es, por tanto, una forma de vida firmemente asentada en la tierra y en el cuerpo con todo lo que ello supone, pero una vida que no está determinada por la reactividad, y en particular, por los impulsos de la codicia, el odio y la confusión. Se trata de experimentar de forma directa la suspensión o ausencia de tales impulsos, lo cual constituiría la definición del nirvana (el final del deseo, del odio y de la confusión). Pero esto no quiere decir que la reactividad desaparezca, sino que el sujeto dejar de vivir (tan) condicionado por ella. El sujeto puede comenzar a vivir de otra forma más ligada a la elección consciente, sin que su manera de pensar, hablar y actuar estén (tan) motivadas por sus temores y apetitos. Quien entra en la corriente (en el Óctuple Sendero), establece las condiciones para que la liberación de los impulsos reactivos sea algo más que puntual, es decir, para que el deseo, el odio y la confusión vayan atemperándose progresivamente, en un camino que probablemente no termina nunca, al menos para la mayor parte de los mortales. De modo que, dada la naturaleza innata de gran parte de esa reactividad, experimentar el nirvana no significa que nunca más vaya a repetirse dicha reactividad. Hay recaídas; “Gotama no era un ingenuo psicológicamente hablando” (*ibídem*, p. 73).

Ciertamente, encontramos en Batchelor un autor muy fecundo para analizar la relación de la práctica meditativa con lo innato e instintivo (sin olvidar lo construido y no por ello menos condicionante). En su opinión, también pueden ser considerados de naturaleza instintiva los hábitos perceptuales que llevan a los humanos a percibirse a sí mismos y al mundo como algo permanente, estable, sólido, satisfactorio y dotado de “yo”. Son también el legado de la evolución, rasgos conductuales que proporcionaron a nuestros antepasados notables ventajas para la supervivencia.

De manera similar, podríamos considerar una tendencia innata en el ser humano la búsqueda de “lugares” que tranquilizan al yo proveyéndole de identidad, estabilidad y seguridad en un mundo transitorio y poco fiable (esos lugares que se construyen a través del diálogo interno y del trato con los otros). Batchelor, una vez más desde una posición muy realista y terrenal, señala que no se trata de “repudiar nuestro propio hogar o lugar, sino [de] renunciar a un modo particular de relacionarnos con ellos” (*ibídem*, p. 104), puesto que seguimos habitando el mismo cuerpo y teniendo el mismo sistema nervioso y mismo cerebro. Se trataría de transitar desde el lugar rígido al fundamento cambiante. Es decir, en vez de modelar la vida como una persona segura de su identidad/ lugar y que sigue el dictado de sus reacciones habituales, puede modelarse la vida “como una persona que mantiene el equilibrio sobre un fundamento cambiante y variable, que aspira a responder a las demandas exclusivas de cada situación de un modo no condicionado por la reactividad” (*ibídem*, p. 105).

Gotama describió el cambio del lugar al fundamento que constituyó su despertar con el término *patisotagami*, “ir contra la corriente”. La experiencia de ese desplazamiento de nuestro centro de gravedad existencial sería similar a la de nadar dejándose llevar por la corriente, darse media vuelta y empezar a nadar remontando la corriente. (...) Ir contra la corriente significa marchar contra la fuerza acumulativa de la reactividad innata. En términos mitológicos, se describe esta fuerza como el “ejército de Mara”, el cual está compuesto por “deseo sensual, descontento, hambre y sed, anhelo, pereza y letargo, miedo, duda, hipocresía y obstinación, ganancia, prestigio, honor y fama conseguidos de manera ilícita, exaltación de uno mismo y menosprecio de los demás”. Hoy podríamos entender estas fuerzas como parte del legado de nuestra evolución biológica, el conjunto de instintos e impulsos que permitieron a nuestros antepasados triunfar en la competencia por los escasos recursos disponibles y sobrevivir. El canon los resume como los “tres fuegos” de “codicia, aversión y confusión” o los “residuos” (*asava*) de “deseo sensual, existencia, opinión e ignorancia” (Batchelor, 2017, p. 106-107).

¿Hacer que desaparezcan los impulsos innatos? ¿Suprimirlos de raíz? Si la reactividad forma parte de la esencia del animal humano, no parece sensato aspirar a erradicar la propia naturaleza humana, ni pensar que Gotama hubiera hecho algo así. Observar la misma “carne” de la experiencia sin el combustible de la identificación hace que el conjunto de fenómenos que experimentamos muestren su naturaleza transitoria, vacía e impersonal, y de esa forma el sujeto también adquiere mayor libertad con respecto a la reactividad. Pero “mientras tengamos un cuerpo formado por carne, nervios y sangre, la reactividad será parte integral de lo que significa ser humano” (*ibídem*, p. 109).

El hecho de que la criatura humana reaccione cuando entra en contacto con el mundo a través de los sentidos —sintiendo atracción cuando algo resulta agradable, aversión cuando es desagradable y aburrimiento o inquietud cuando no es ni lo uno ni lo otro— no es ni bueno ni malo. Ni siquiera son reacciones propias del sujeto, simplemente ocurren. Y son reacciones de carácter natural, es decir, las manifestaciones de un organismo preocupado por su supervivencia biológica. Por tanto, “la reactividad es una conducta instintiva que persistirá mientras habitemos en el cuerpo con el que hemos nacido” (*ibídem*, p. 130). Batchelor aboga así por una concepción de nirvana que no evoca un meditador capacitado para detener por completo su reactividad, sino la libertad respecto a la reactividad, haciendo así del nirvana algo posible en la vida cotidiana para la gente común que se halla sumida en la reactividad. La reactividad persiste, pero se puede saborear la libertad de pensar, hablar y actuar en formas no determinadas por ella.

Contemplar el nirvana es darse cuenta de que uno no está obligado a seguir las pulsiones del deseo sensual y la ignorancia. Sin embargo, la libertad hecha posible por este espacio no reactivo no ocurre en un vacío, sino en el contexto de “los seis campos sensoriales de un cuerpo vivo”, que no están en absoluto vacíos, sino llenos de ansiedad y posibilidades. El reto

que supone “contemplar lo que cesa” consiste en aprender a vivir *en y desde* la perspectiva de esa vacuidad o “morada” —como señala Gotama— “de la gran persona”, mientras participa en un mundo que de manera constante e imprevisible impacta en nuestros sentidos, desencadenando cascadas de reactividad. (Batchelor, 2017, p. 135)

El sufrimiento es constitutivo y consustancial al hecho de tener un cuerpo físico. Como estudioso del budismo primitivo, señala Batchelor que el propio Buda se queja de dolores físicos, de la frustración de tener que dirigir una organización y, habiendo vivido más de ochenta años hace unos dos mil quinientos, de las incomodidades de la vejez, así como del dolor de la muerte (*ibídem*, p. 203). Por tanto, desde su visión el objetivo no sería el final del sufrimiento, sino el final de la reactividad, o el final de un modo de vida determinada por la reactividad (de hecho, el renacimiento tan presente en la cosmovisión budista haría alusión a la noción de repetición, a la existencia repetitiva, es decir, a la vida que da vueltas en círculos, en la que el sujeto permanece anclado a impulsos y a ciclos de comportamiento reactivo).

Lo que los budistas proclaman que es “el final del sufrimiento” no puede, por tanto, significar lo que dice. No sólo carece de sentido, sino que los propios discursos establecen claramente que significa el final de la reactividad. Soltar la reactividad y contemplar su cese no es, sin duda, tarea fácil, pero al menos es algo a lo que podemos aspirar, mientras que el final del sufrimiento seguirá siendo una quimera durante el tiempo que tengamos un cuerpo que late, respira, ingiere, hace la digestión y defeca. (Batchelor, 2017, p. 204)

El nirvana, pues, entendido como la contemplación del cese de la reactividad, puede ser experimentado de manera directa, inmediata, visible e inspiradora. Ahora bien, no hay lugar para la complacencia: aun habiendo cesado provisionalmente la reactividad y la ignorancia, el sujeto debe dedicarse permanentemente al nirvana, consagrarse a ello, estar plenamente atento, evitando reincidir en los hábitos mentales que producen la desesperación y la “muerte” interior, e impidiendo así que el hecho de haber saboreado puntualmente el nirvana conlleve autoengaño y auto inflación.

Si atendemos al punto de vista de David Brazier, encontramos una visión ciertamente optimista de la naturaleza humana. El niño humano no es tanto una entidad que busca afecto y, en consecuencia, es manipulado, normalizado y socializado por sus figuras significativas a partir de dicha necesidad, sino que en su estructura lo fundamental es expresar amor (no tanto recibirlo). Es así que articula una visión absolutamente optimista frente a la perspectiva de la naturaleza humana que subraya la búsqueda del propio interés: “La experiencia clínica indica que al llegar al meollo de la personalidad del paciente no se encuentra por lo general una naturaleza voraz, sino por el contrario una capacidad para el amor” (Brazier, 2003, p. 291). Indica Brazier que, en general, los individuos encuentran placer en satisfacer a otros, sin buscar consecuencias secundarias como la aprobación (premios de este tipo incluso podrían menguar la alegría por haber

complacido a alguien). Este punto de vista contradice frontalmente la hipótesis de la raíz biologicista de la voracidad humana, o del “cuanto más mejor”, hasta el punto de posicionarse incluso en el extremo opuesto.

Sea como fuere, nos inclinamos a pensar que no hay mayor problema en aceptar el hecho de que los tres fuegos de la codicia, el odio y la confusión puedan ser predisposiciones conductuales de enorme desarrollo potencial en los humanos, e incluso rasgos inherentes a la propia naturaleza humana. La cuestión es otra: la práctica meditativa es una tecnología que permite controlarlos, modularlos, hacer que cese su fuerza condicionante. Ahí está lo nuclear, puesto que, como aclara Batchelor, el problema de los tres fuegos no radica en que sean ardientes, sino en el hecho de que la más pequeña chispa —una apreciación poco amable sobre alguien, un pensamiento negativo, o una imagen erótica— puede causar un auténtico incendio cuando escapan a todo control. No se trata de extinguir los incendios, sino de regularlos y mantenerlos bajo control: “Dado que las emociones son un legado de la evolución biológica y parecen estar profundamente arraigadas en nuestro sistema límbico, regularlas quizá sea todo lo que resulta posible y factible hacer con ellas” (*ibídem*, p. 331).

De hecho, Gotama habló metafóricamente ante una audiencia que tenía al fuego por objeto de adoración, señalando que todo está ardiendo, la totalidad de nuestro aparato sensorial está en llamas, es decir, reaccionando continuamente. Así, sugería a su audiencia un giro cultural de enorme calado, desde el rito exterior a la contemplación interior, recomendando tomar conciencia de cómo la vida se enciende, arde e inflama, y poner así las bases para que las llamas se apaguen por sí solas (*ibídem*, p. 332). Dokushô señala en sus enseñanzas que cuando algo comienza a surgir en la mente es como una semilla que comienza a brotar: así como la secuoya de cincuenta metros de largo y tres metros de diámetro ha brotado de una pequeña y frágil semilla, las grandes tormentas de la mente surgen de un pequeño pensamiento.

Hay personas que tienen tendencia a tormentas de carácter particular, mientras la inercia de otras tiene más que ver con incendios de otro tipo. Pensémoslo un momento desde la perspectiva junguiana, en concreto desde sus conceptos de *arquetipo* y *complejo*, puesto que ambos sugieren el cruce entre lo instintivo y lo construido. Por un lado, la experiencia humana está cruzada por los *arquetipos*, es decir, las *expectativas instintivas* que el sujeto alberga y que han nacido de la experiencia acumulada por la especie durante su trayectoria evolutiva. Los *complejos*, por su lado, son las construcciones mentales personales que se sustentan inconscientemente, tomando pie en las disposiciones instintivas de los arquetipos (por ejemplo, tomando pie en el arquetipo de la madre como expectativa que se anticipa a la experiencia real, el individuo puede desarrollar un complejo materno basado en su experiencia real con una mujer, que es habitualmente la madre) (Stevens, 1994a y 1994b). Pues bien, señala oportunamente Brazier que, al igual que las carreteras confluyen en grandes centros de población, Jung descubrió que las vías de la mente convergen en conglomerados de contenidos mentales, es decir, los complejos (las pasiones, desde el punto de vista del budismo). La práctica meditativa ayuda a volver al campo abierto de la mente, pasando menos tiempo en las ciudades (Brazier, 2003, p. 149).



Dicho de otro modo, lo que sabemos con certeza es que, a fuerza de repetirse, las pautas reactivas que surgen de manera involuntaria se autorrefuerzan. Esto es, existe una inercia en la mente humana. Un impulso positivo desencadena más del mismo tipo, y lo mismo sucede con los impulsos negativos. “El proceso vital se refuerza a sí mismo, tanto rumbo al cielo como camino del infierno” (Brazier, 2003). De hecho, el sujeto constituye un laberinto de pensamientos, sentimientos, imágenes y sensaciones muchas veces repetidas, de manera que la mente está conformada por rutas asiduamente recorridas, por canales neuronales que a fuerza de repetirse constituyen surcos de cierta hondura y de enorme inercia. Parte de dichas rutas y canales serán de naturaleza instintiva (fruto de predisposiciones a modo de arquetipos), mientras que otras tendrán su origen en la particular experiencia psicológica y emocional del individuo (más cercana a los complejos, en lenguaje junguiano). Sea como fuere, la cuestión es que la práctica meditativa puede regular, controlar, calmar.

Para Batchelor es algo claro que Gotama no eliminó la reactividad, sino que halló una nueva forma de relacionarse con ella, lejos del discurso tradicional que señala que fue cortada como un tronco de palma y que nunca volvió a reproducirse.

En otras palabras, Gotama no elimina las fuerzas de Mara, sino que se torna inmune a ellas. Si la reactividad surge en su mente, ésta ya no puede obtener ninguna ventaja. Él ni cede ni lucha contra ella. Cuando observa con atención consciente, la codicia y el odio son vistos como lo que son, es decir, como emociones no permanentes que, cuando se dejan a su suerte, se desvanecen. Al darse cuenta de que son procesos condicionados que esencialmente no pertenecen a las esferas del “yo” o lo “mío”, les quita poder, de ahí la frase que aparece al final de muchos diálogos: “Te conozco, Mara”. La libertad nirvánica no es consecuencia de desarraigar la reactividad, sino de entender cómo funciona. (Batchelor, 2017, p. 478)

La conclusión es magníficamente expuesta por Batchelor:

Desde el punto de vista de la biología moderna, la codicia y el odio son un legado de nuestro pasado evolutivo. Se trata de impulsos físicos arraigados en nuestro sistema límbico, que aún conservan mucho poder debido a las ventajas de supervivencia excepcionales que conferían a los seres humanos como especie. Sin embargo, la siempre eficaz práctica de la atención plena podría enseñarnos a no satisfacer las demandas de nuestros impulsos básicos. Parece ingenuo pensar que la meditación puede eliminarlos de forma permanente de nuestro sistema límbico. Aunque, al dejar de actuar de acuerdo a ellos, su fuerza puede verse disminuida, persiste su presencia subyacente. Este punto de vista científico nos ayuda a entender cómo Gotama conquistó a Mara dejando de secundarlo, aunque todavía seguía sujeto a sus incitaciones (*ibídem*, p. 478-479).

Para finalizar con esta cuestión, simplemente agregaremos que Batchelor también advierte de algo importante, con lo que coincidimos plenamente y está en la base misma

de la motivación de este trabajo de investigación: hoy, en nuestro mundo contemporáneo, puede ser determinante para la propia supervivencia de la vida en la tierra responder a *dukkha* de un modo no condicionado por los instintos de la codicia reactiva egoísta; es decir, puede ser más importante que nunca abrazar el sufrimiento y responder desde un lugar que no esté determinado por el interés propio.

Por tanto, lo fundamental es que la práctica meditativa puede enfrentarse tanto al condicionamiento biológico como psíquico-cultural. Es decir, sea o no el “siempre más” —o alguna de sus múltiples dimensiones— parte de nuestra programación biológica, convenimos con Riechmann en que, a pesar de la importancia del condicionamiento biológico-evolutivo, “no hay rasgo de la conducta humana que no esté potencialmente sometido a control cultural” y “de ahí la importancia de la creación ético-política”. Además, advierte el autor de que “dado que nuestra naturaleza biológica es intrínsecamente cultural, una tendencia humana con bases biológicas no supone una inevitabilidad” (Riechmann et al, 2018, p. 132). Pensamos que la práctica meditativa, en modo e intensidad adecuados, puede resultar un acto de creación ético-política capaz de regular y modular profundamente el conjunto del repertorio conductual de los humanos, estén estos imbricados en la biología o fuertemente arraigados por las condiciones socioculturales y la temprana experiencia relacional y emocional del sujeto.

#### 4.1.5 El yo ecosocial

En continuidad con el apartado anterior relativo a la lógica de la suficiencia, cuyos trazos ya apuntaban hacia una apertura de las enseñanzas hacia lo social, en este apartado profundizamos en la vertiente más social del magisterio de Dokushô.

La pertenencia de analizar la dimensión social no parece necesitar justificación en un tiempo tan incierto como el actual. En el apartado teórico de esta investigación ya hemos argumentado que la contracción de nuestras economías y sociedades no es una opción, es más bien un destino seguro. Nos dirigimos hacia una crisis económica sin precedentes desde al menos la guerra civil española, hacia un futuro de declive energético inminente (final de la era fosilista), de escasez de materiales estratégicos y de alimentos, de creciente calentamiento global con tintes de cambio climático catastrófico, de migraciones masivas, de galopante pérdida de biodiversidad, y todo parece indicar que hacia severos conflictos geopolíticos y mayor violencia (en una situación en la que los arsenales están repletos de armas de destrucción masiva de todo tipo, hay dónde elegir).

Nos adherimos, pues, a la perspectiva que anuncia un enorme cambio de dirección histórica, un punto de inflexión inédito en la historia humana, y una de las grandes claves habrá sido la *desacumulación del carbono fósil* (Riechmann et al, 2018, p. 155); es decir, el agotamiento de las cantidades de combustibles fósiles en la geosfera (comienzo de la era post-fosilista) y el aumento de los niveles de dióxido de carbono en la atmósfera (crisis climática). Este trabajo recoge esa áspera y perturbadora visión de futuro, y desde ese incómodo realismo, pretende ser un ínfimo grano de arena en la dirección sensata y

humanizadora, desde el ámbito de reflexión psicosocial, y preguntándonos qué es lo que pudiera aportar el cultivo sistemático de la atención plena ante las enormes incertidumbres que se abren.

En este apartado, más extenso que los anteriores, se abordan múltiples y diversas cuestiones de las enseñanzas de Dokushô en relación a lo social y ecosocial, como por ejemplo: la relación entre liberación individual y liberación colectiva; la acusación de escapismo y narcisismo a la práctica meditativa; el concepto de felicidad y su dimensión colectiva; el modelo de mindfulness transformador al que se aspira; la importancia del modo de vida correcto y sus implicaciones; el final del proceso de la doma del buey y el consiguiente regreso al mundo ordinario; el *bodhisattva* como arquetipo del compromiso social; el paradigma holográfico; la ontología relacional que subyace a la práctica meditativa; los fundamentos de la crítica al mundo contemporáneo y especialmente al Dios Mercado; la relación de la visión budista con la ecología profunda y el yo ecológico; algunas aportaciones para un activismo social más resiliente; y, finalmente, abordaremos el fenómeno del budismo y mindfulness socialmente comprometido.

Al igual que en los capítulos anteriores, complementaremos las enseñanzas de Dokushô con las aportaciones de otros maestros del budismo preferentemente zen, maestros precedentes como Kodo Sawaki, o autores coetáneos como David Brazier, Stephen Batchelor y, muy destacadamente, David Loy.

a) Liberación individual, liberación colectiva

¿Es el individuo quien debe transformarse para cambiar después la sociedad, o debiera ser al contrario? ¿Es posible que el individuo realmente cambie sin una transformación profunda del modelo de sociedad? ¿Y es posible que la sociedad realmente cambie sin que lo hagan los individuos? En cierta forma, nos hacemos eco del viejo Marcuse y su dilema, cuando advierte de que “no habrá revolución sin liberación individual, pero no hay liberación individual sin liberación colectiva” (Marcuse, 1986, p. 87). Quien fuera uno de los grandes inspiradores de Mayo del 68, y crítico tanto del capitalismo occidental como del modelo soviético de socialismo, señaló que el ideal de otro modelo de sociedad —que para él era el comunismo— no solo consistía en revolucionar las condiciones materiales, sino también, y sobre todo, en transformar profundamente al sujeto humano, sus sentidos, su sensibilidad, la conciencia y el inconsciente. No obstante, el marxismo había descuidado el hecho fundamental de que “una de las condiciones previas a la revolución es un cambio radical en la conciencia y en el inconsciente de los individuos, en su psicología, sus necesidades y aspiraciones”, de modo que la mayor preocupación de Marcuse fue “saber cómo se puede obtener este cambio radical de los hombres antes del cambio revolucionario de las instituciones de base sociales y políticas” (*ibídem*, p. 84).

Rememoramos al viejo profesor porque, en gran medida, Dokushô también afronta el mencionado dilema, y tal cuestión representa uno de los ejes de este apartado. Dokushô apunta en sus enseñanzas que el malestar social —y el cambio social como solución a

dicho malestar— ha sido históricamente explicado y afrontado al menos de dos maneras distintas, a modo de dos grandes enfoques (V6):

- Un primer enfoque que aquí llamaremos *enfoque estructural*, desde el cual “el sufrimiento de los individuos es provocado por una estructura social injusta o por un sistema económico injusto”, de modo que es la lucha social y política revolucionaria o transformadora la que “instale otra estructura social más equilibrada, más justa, que haga que los individuos se sientan más felices” (V6). Es decir, es la sociedad y sus condiciones materiales —es lo colectivo y su dimensión material— la causa principal de la felicidad o malestar de los individuos y, por tanto, es ahí donde debe actuarse para eliminar el sufrimiento.

- En el otro extremo se ubica la posición que llamaremos *enfoque subjetivista*. Dokushô lo describe así: “los intimistas, o subjetivistas, o individualistas”, para los que “el trabajo lo debe hacer cada individuo, en su interior, trabajando consigo mismo, sin ocuparse para nada de las estructuras sociales, del sistema social, y cuando uno cambia por dentro, cuando uno va transformándose realmente por dentro y se libera de las causas del dolor y del sufrimiento en uno mismo, uno se hace más equilibrado, más sabio, más despierto, más bondadoso, más empático” (V6). Es decir, es el cambio de conciencia a nivel individual —es lo subjetivo y su dimensión individual— el centro neurálgico sobre el que debiera pivotar el esfuerzo transformador para erradicar el malestar. Y en su caso, las transformaciones en ese ámbito de la realidad estarían llamados a provocar un cambio social más amplio.

Por un lado, el binomio material-colectivo; por otro, lo subjetivo-individual (nótese que, siguiendo los cuadrantes de Wilber, también podríamos hablar de lo material-individual y de lo subjetivo-colectivo). Ambos enfoques podrían ser entendidos como *tipos ideales* en lenguaje weberiano, dos extremos que raramente se encuentran en su toda su pureza, de manera que la mayor parte de las propuestas reales de cambio suelen ser una mezcla de enfoque estructural y subjetivista.

Como maestro zen, Dokushô se ubica en un punto intermedio entre ambos enfoques, o mejor dicho, es portador tanto del enfoque estructural como subjetivista, reconociendo lo que hay de válido y verdadero en cada uno de ellos, aunque también admitiendo la incompletud de cada uno. Eso sí, se desliza más hacia la posición subjetivista, por una sencilla razón: el budismo considera que la mente es la fuente principal de esclavitud, son los propios sujetos quienes se atrapan en su maraña de ideas, palabras y acciones. Es decir, la visión budista es subjetivista en su propia esencia. Como señalara el experto en filosofía oriental Thomas Cleary, dependiendo de las escuelas budistas es distinto el equilibrio entre liberación individual y liberación universal (bienestar general), pero “la esencia del zen consiste en liberar a la mente del hechizo hipnótico que le ocasionan sus propias creaciones” (Cleary, 1990, p. 131). El eje fundamental de la cosmovisión budista es la subjetividad, sea desde un enfoque más individual o colectivo. La batalla a favor de

la felicidad se pelea, y por tanto se gana o se pierde, sobre todo en el interior de la mente. La propuesta central reside en dominar la mente en vez de ser dominado por ella.

Si el origen de toda opresión es la mente, lo lógico es el desplazamiento hacia el escrutinio de la mente y del mundo subjetivo del sujeto como espacio privilegiado en el que intervenir. De ahí han surgido las acusaciones al budismo de “ombliquismo”, escapismo y pasividad, en comparación, por ejemplo, con la religión cristiana, más explícitamente orientada hacia el binomio material-colectivo (hacia la dimensión de lo material, lo interpersonal, lo social y hacia el servicio a los demás).

Cierto es que el *subjetivismo* o *mentalismo* puede dar lugar a peligrosas banalizaciones. Especialmente en el caso de las “nuevas espiritualidades del yo” inspiradas en las religiones de Oriente (para finalmente desvirtuarlas), en las tendencias *New Age* y en determinadas expresiones del ámbito de la psicología positiva, parece emerger la promesa de un yo nuevo y feliz a través de la transformación del marco cognitivo individual, planteada como una empresa de voluntad y autoperfeccionamiento (Béjar, 2018). Se plantea que los pensamientos son “fuerzas” que pueden transformar el mundo exterior, en la medida en que pueden atraer o repeler a personas y acontecimientos. Las creencias son, incluso, las responsables de enfermedades tanto psicológicas como físicas, y por tanto, la curación tanto psíquica como física procede de las creencias. Desde esa visión, es el individuo el que crea su realidad interior y exterior, lo cual le otorga una poderosa sensación de dominio, al tiempo que lo responsabiliza como creador de su propia fortuna o desgracia. El fracaso y el malestar son, en lo fundamental, fruto de la inadecuación personal, de una interioridad insuficiente. Resultan muy elocuentes determinados posicionamientos como la del psicólogo estadounidense Martin Seligman, vinculado al campo de la psicología positiva: “Y recuerda que, si eres un pensador negativo, no es porque el mundo sea realmente así, sino porque eliges ese mundo” (citado en Béjar, 2018, p. 130). No parece fácil conciliar el *mentalismo* con una visión que sepa identificar las raíces externas del sufrimiento humano, es decir, sus condiciones históricas, económicas, culturales y políticas. Existe ahí una importante e interesante tensión, y constituye uno de los ejes más importantes de la crítica al mindfulness utilitarista y funcional.

Realizada la matización sobre el natural y lógico acento budista en la subjetividad, añadiremos que el énfasis de Dokushô es en alto grado de tipo colectivo-subjetivista, si nos fijamos por ejemplo en el empeño y esfuerzo por “crear un movimiento popular para la alfabetización en la atención plena” (C). Es decir, no solo la *shanga* —comunidad budista— constituye una pieza de primer orden para que el esfuerzo de cualquier practicante fructifique, sino que, vía movimiento popular, se opta por intentar extender al conjunto de la sociedad un patrimonio de la humanidad con potencial para fomentar el bienestar (despertar) de la sociedad en su conjunto. Existe una especie de salto de lo comunitario —la importancia que en la cosmovisión budista se concede a la *shanga*— a lo político, entendido en sentido amplio, esto es, como referido a la organización de la *polis*.

Las palabras del teórico budista David Loy podrían servir para resumir la posición que, como veremos en este apartado, ocupa Dokushô: “las personas crean el sistema social, pero el sistema social crea a las personas”, por lo que, “necesitamos trabajar en ambos niveles”, aceptando que “el principal centro de atención del budismo ha sido, y continuará siendo, la transformación personal” (Loy, 2004, p. 139). No es menos importante la matización que Loy realiza a continuación, también para comprender mejor el espíritu de Dokushô; y añadiremos que dicha matización nos parece especialmente importante para aquellos practicantes de la meditación que poseen una ingenua perspectiva del cambio social, desligándolo de las luchas de poder y de la necesidad de disputarlo para configurar sociedades más sanas:

Ahora bien, no basta con suponer que si cambia bastante gente, el sistema tiene que cambiar y cambiará para adaptarse. Las fuerzas sociales que moldean los modos de pensar, sentir y actuar hoy en día —especialmente el Estado y los medios de comunicación, ambos ampliamente controlados por grandes empresas— son tan poderosas que no pueden ignorarse, sin más, cuando se intenta construir una sociedad más generosa, compasiva y sabia dentro de la concha de la codicia, el odio y la ilusión institucionalizadas. Para que tengan lugar los cambios necesarios, tenemos que aprovechar nuestras instituciones relativamente democráticas para cuestionar tales instituciones (Loy, 2004, p. 139-140).

En esa línea *loyniana*, las enseñanzas de Dokushô combinan la invitación introspectiva inherentemente budista a sumergirse en las profundidades de la subjetividad humana, con la crítica a las estructuras “externas” y a las lógicas de dominación del mundo contemporáneo (sin perder el natural alineamiento subjetivista). En el apartado anterior ya hemos mostrado algunos trazos de ese enfoque más estructural, sazonado de una visión realmente crítica de la sociedad contemporánea (abundaremos en los contenidos de la crítica en el desarrollo de este apartado).

Desde ese posicionamiento en el que convergen la introspección y el cambio de las estructuras, el paradigma político (estructural) resulta insatisfactorio por sí mismo, ya sea de contenido revolucionario o reformista. La crítica a dicho paradigma se fundamenta en su unilateralidad a la hora de identificar y comprender el sufrimiento humano, o dicho de otro modo, descuida la importancia de la transformación profunda del ser humano y su conciencia, más allá de la transformación de las estructuras sociales. Es una línea que nos evoca la intuición ya señalada de Marcuse y su crítica al *hombre unidimensional* (término que utilizó para referirse al ser humano ajustado al sistema, en una sociedad industrial avanzada que crea falsas necesidades que terminan por integrar al individuo en el sistema de producción y consumo). Se ha descuidado la transformación profunda de las conciencias, y ello ha tenido como resultado que los grandes procesos de cambio hayan terminado reproduciendo patrones muy similares.

Porque casi todas las revoluciones han adolecido de una visión unilateral, pretendiendo cambiar la condición de los individuos a través de la

transformación de las relaciones de poder, o de la distribución de la riqueza, o sea lo que sea. Y al final nos encontramos casi siempre con lo mismo: “Quítate tú que me pongo yo, para hacer exactamente lo mismo que has hecho tú”. Una gran decepción histórica fue la revolución soviética del diecisiete. Cuando los proletarios del mundo, bueno al menos de Rusia, dirigidos por una élite revolucionaria consiguieron derribar el régimen imperial, el régimen feudal de dominación y explotación injusto que provocaba mucho dolor y sufrimiento en la población, pues al cabo de pocos años se había instalado otro régimen de dominación, otro régimen de explotación de alguna manera, generando de nuevo mucho dolor y sufrimiento en muchos individuos. ¿Y eso por qué? Porque la simple transformación de las estructuras sociales, si no va acompañada de una transformación profunda en el interior de la conciencia de los individuos, especialmente de los líderes que lideran esas transformaciones, no conduce a nada, a nada bueno. (V6)

Esta carencia propia de las formulaciones más políticas del sufrimiento humano perdura en nuestros tiempos, no es solo un hecho histórico. También hoy habría una notable falta de sensibilidad en relación a la importancia de la tarea introspectiva, psicoterapéutica, meditativa:

Cuando todavía hoy en día se habla con activistas, con gente implicada en la política, en el cambio social, y le hablas de meditación, le hablas por ejemplo de la autoexploración a través de la psicoterapia, de la psicología... se produce un rechazo [gesticula abiertamente el rechazo con su brazo derecho]: “Ah no!, eso es para gente de la *New Age*, para hippies, eso es una pérdida de tiempo, eso es un lujo burgués, eso no es lo que realmente va a hacer que expulsemos al opresor [levanta el brazo y puño izquierdo], no va a ser lo que va a provocar el cambio social”, y cosas por el estilo. (V6)

La verdadera transformación, la que tiene lugar en el interior del ser humano, es necesariamente lenta, “es como los buenos vinos, necesita su tiempo de fermentación y maduración” (V6). Pero, a pesar de su ineludible lentitud, “es cierto que podemos hacer todo lo posible para facilitar ese proceso de conciencia y de maduración” (V6), por ejemplo sosteniendo un centro de meditación o cualquier actividad para el despertar de la conciencia. Propiciar un espacio de silencio, de encuentro consigo mismo, de paz y de sanación profunda constituye “una labor humanitaria, una labor social, estamos trabajando por el bien de la sociedad, por el bien de los individuos que conforman la sociedad” (V6). Por tanto, el espacio y la práctica meditativos son definidos en sí mismos como vectores de transformación.

Entonces, trabajar por la transformación social no quiere decir necesariamente salir con una pancarta a gritar. A veces es necesario, claro. Pero la transformación no se limita a eso. Es un compromiso diario, sobre todo consigo mismo. Como se dice en el budismo, si no puedes hacer el

bien a alguien, por lo menos no le hagas el mal. No hacer el mal a alguien es ya trabajar por la felicidad social. (V6)

No obstante, las carencias también están en el otro extremo, en el lado de aquellos que “por el hecho de practicar la meditación no se interesan en absoluto de la situación de la sociedad, del colectivo y tienen una visión muy individualista” (V6). En esa línea, en muchas propuestas espirituales y psicológicas contemporáneas se encuentra el peligro del culto al instante presente o *presentismo*, el culto al aquí y al ahora, “la irresponsabilidad del *carpe diem*”, el infantilismo de “vivir el presente olvidándose de todo”, cuando en realidad “no existe el instante presente como algo separado del instante pasado y del instante futuro” (C). Por contra, en la enseñanza zen el presente es un presente expandido que incluye el pasado y el futuro, y esta visión viene así presidida por la responsabilidad como fundamento último de la conducta y de la actitud: el presente es fruto del pasado y causa del futuro.

En suma, parece claro que para una reorientación radical de cualquier sociedad no es suficiente con transformar con éxito las estructuras económicas y políticas, se requiere también de que las personas transformen sus experiencias cotidianas, sus formas de ver y entender la realidad. Se requiere de un cambio íntimo. No obstante, también es cierto que la transformación nunca será completa atendiendo solo al cambio de los procesos mentales, de la conciencia, de la intimidad y de la vida cotidiana. El nivel subjetivo y el estructural son las dos caras de una misma moneda.

b) Contra el *escapismo* meditativo

Es así que en sus enseñanzas Dokushô no elude la importante crítica lanzada a la meditación en términos de ensimismamiento, escapismo, narcisismo, estado de absorción, o pasividad: “Hay gente que piensa que la práctica de la meditación es como algo muy narcisista, egoísta, alguien que se retira del mundo, no hace nada, y se dedica a mirarse a sí mismo” (V6). No solo recoge esa acusación de “ombliguismo” (V6), sino que le otorga cierto certificado de validez, alberga parte de verdad:

Y es cierto que hay gente que practica meditación con esta actitud, es decir, “yo no quiero saber nada del mundo”. El mundo, la sociedad es un jaleo, es un conflicto, la política está corrupta... Entonces prefiero no saber nada de eso, no enterarme de nada, y solamente seguir el dicho de *ándame yo caliente y ríase la gente*. Mientras esté yo bien, el resto me da igual. (V6)

No obstante, apunta Dokushô que el *zazen* bien entendido y practicado no puede ser indiferencia o conformismo con respecto a lo social: “Si alguien cae en eso, no es por el *zazen*, sino por él mismo. Dogen dijo que aunque un practicante esté solo en la punta de un monte aislado, incide en todo el universo. El *zazen* no es aislarse en una actitud narcisista o autista. No podemos evitar estar en el mundo” (R3). La práctica meditativa no es ensimismamiento o solipsismo, sino al contrario, “el *zazen* te lleva a estar más presente en la vida cotidiana” (R1).



Al igual que la meditación se ha equiparado con enrocamiento individual, la cultura de la no acción tan propia de la práctica meditativa ha sido entendida en no pocas ocasiones como un llamamiento a la pasividad. Sin embargo, aunque nuestra sociedad considere que el hacer es lo realmente válido, para Dokushô el no hacer puede resultar mucho más poderoso, y nada tiene que ver con la ausencia de compromiso social. “Si el hacer parte sólo de nuestra conciencia personal, será limitado y distorsionado. Si el hacer o compromiso parte de ese no hacer, lo que surge es mucho más poderoso” (R3).

El *setting* meditativo, especialmente en los retiros, no suele ser ajeno al emplazamiento a la responsabilidad con respecto a los demás. De hecho, la estructuración ritual del tiempo y espacio meditativos —ya sea un tiempo/espacio formativo o simplemente destinados a la práctica colectiva—, suele estar salpicado de invitaciones para salirse del enfoque centrado en el propio bienestar individual y para orientar la subjetividad hacia los otros. Por ejemplo, el MBTB propone que la meditación sedente termine siempre con un sencillo ofrecimiento de este estilo: “Si esto es bueno para mí, que sea bueno para todo el mundo”. Otro ejemplo, en este caso más allá de la sentada meditativa (*zazen*): en las comidas de los retiros el meditador es interpelado para comenzar con un agradecimiento atento y sentido a la cadena de acciones e interacciones que han hecho posible el alimento que va a ingerir. La subjetividad del practicante es situada en una compleja cadena de dependencias. La ritualización viene así impregnada de insinuaciones y exhortaciones para el descentramiento egoico.

Ese tipo de prácticas rituales empapan la experiencia meditativa, y contradicen la imagen estereotipada de un trabajo subjetivo que comienza y termina en uno mismo, sin trascender los límites de la propia piel. Demuestran que hay cosas que se prestan fácilmente a confusión: la subjetividad orientada hacia adentro no es necesariamente mirarse el ombligo y encerrarse en sí mismo, y de la misma forma, el egocentrismo propio de la soledad del retiro meditativo no significa egocentrismo, sino más bien al contrario, el sujeto establece las bases para el descentramiento.

El fundamento último de prácticas rituales como las mencionadas reside en la idea, básica para el budismo, de que todo está relacionado, nada existe por sí mismo, y es por ello que la persona aprende a concebirse desde la humildad y el agradecimiento, en co-dependencia radical con respecto a otros. El sujeto sale de su auto-referencialidad permanente, es deliberadamente conducido hacia el descentramiento.

De hecho, la idea de la *interrelación* está en la base de las dos virtudes fundamentales que propone desarrollar el budismo, la sabiduría (ver la verdadera naturaleza insustancial de las cosas: nada es autoexistente) y la compasión (sentir la interrelación de todo con todo):

Sobre la experiencia del vacío... El miedo en Occidente es caer en el nihilismo: nada tiene sentido ni sustancia... “Me la suda”. De hecho, al budismo se le ha acusado de nihilista, pero es una interpretación incorrecta. El budismo está basado en el desarrollo de la sabiduría, es decir, ver la verdadera naturaleza de las cosas: todo es carente de naturaleza propia, nada tiene sustancia. [Es decir] La vacuidad. Y la segunda pata del

budismo es el desarrollo de la compasión: visión global que nos hace sentir que todo está interrelacionado. La compasión sin sabiduría se vuelve una emoción sin fuerza, débil, sin comprensión, una especie de *buenismo*. La sabiduría sin compasión puede ser indiferencia, no sirve para vivir. (R3)

En la vía del zen, atender lo colectivo es de suma importancia, y también preservar con mucho mimo la comunidad de práctica o *shanga*. Es decir, existe una reivindicación explícita del valor de lo colectivo, de la necesidad de cultivarlo, junto con una crítica no menos explícita a los males del individualismo en la actual sociedad. Dokushô recurrirá a la visión holográfica para desarrollar una visión crítica con respecto al individualismo extremo que promueve el vigente sistema sociocultural:

Lo colectivo, por ejemplo una *shanga*, una comunidad budista, es siempre mucho más que la suma de los individuos. Este es uno de los principios importantes de la visión holónica de la realidad, que es ya un pensamiento y una teoría científica, no solo un hecho filosófico. En la teoría de sistemas, por ejemplo, se sabe que un sistema tiene propiedades distintas de lo que aporta cada uno de sus partes, es decir, un sistema es mucho más que la suma de partes. Al unirse muchas partes generan una nueva realidad, un nuevo holón, un nuevo sistema que tiene sus propias características. Y esto es importante verlo, porque el holón, cuando forma parte de una totalidad mayor, tiene la cualidad de adaptarse a esa realidad mayor, relativizando sus propias exigencias, digamos. Esto en un contexto cultural caracterizado por el individualismo extremo, como el que estamos viviendo, donde elevamos a los altares el holón yo, (...) cuando tenemos que interactuar con otros holones, con otros yoes que también se creen el rey sol, y cuando tenemos que trabajar en pos de un holón mayor que la suma o la reunión de esos holones, como puede ser una familia, o una amistad, o una *shanga*, o una empresa, o un colegio, o un claustro, o cualquier ámbito de lo colectivo, surgen muchos problemas. Por eso estamos teniendo tantos problemas en las interrelaciones actualmente. No solo problemas sociales, por ejemplo entre Cataluña y España, o entre vascos y no vascos, o americanos y coreanos..., sino en nuestro pequeño mundo cotidiano. Nos cuesta mucho *relativizar-nos* a nosotros mismos, relativizar nuestra individualidad, en pos de trabajar en armonía y al unísono con un propósito mayor que el propio individuo. Nos cuesta. Porque creemos que el individuo es la piedra de toque, es el ladrillo básico sobre el que se debe edificar todo, y el sistema sociocultural nos está induciendo a creer eso. Y nosotros estamos creando un sistema sociocultural que sostiene eso también, en una relación inter-dependiente, inter-influyente, mutua. (V6)

Resumiendo, la práctica meditativa no es una cuestión de egocentrismo, ni de fomentar la cultura individualista. La soledad meditativa no es sinónimo de ruptura o alejamiento relacional, sino todo lo contrario, enriquece las relaciones, puesto que, como señala

Brazier, la soledad es la condición indispensable para que todo sujeto se haga responsable dentro de sí. De ahí que la palabra budista para designar la verdadera soledad sea *bhaddekaratta*, que en su literalidad significa “el mejor tipo (*bhadd*) de deleite (*ratta*) en la simplicidad (*eka*)” (recogido de Brazier, 2003, p. 332).

Ante “el Gran Leviatán” —expresión utilizada por Dokushô para referirse al sistema de producción, consumo y publicidad en el que los sujetos estamos atrapados en alto grado—, la respuesta que promueve Dokushô no es, en lo esencial, de naturaleza colectivista y revolucionaria. En determinadas momentos, el discurso oscila hacia un enfoque más bien plausible y realista, responder de manera sencilla, desde la acción más cercana y sin pretender ningún heroísmo. Ante la pregunta “¿por dónde empezar?”, articulada por uno de los oyentes en una conferencia después de una exposición crítica en relación a la sociedad, Dokushô articula una respuesta escorada hacia el autoconocimiento, la acción individual, el consumo (individual) responsable y el hincapié en el empoderamiento personal frente a un sistema que requiere de un sujeto ciegamente entregado a sus lógicas.

:

[¿Por dónde empezar?] Pues por lo más sencillo y simple, tomando conciencia de cuáles son tus necesidades reales. Esos cinco puntos [la introspección sobre las necesidades que hemos mencionado en el apartado anterior sobre la lógica de la suficiencia]. Es un trabajo interior. Yo ayer estuve de copas, y estuve en el Corte Inglés. Voy a los grandes almacenes y los centros comerciales como todo el mundo, porque a veces solo se encuentran allí las cosas que necesitas, vamos a ser realistas. Llevaba una lista como de doce cosas, cuando ya llevaba un par de horas allí (las compras anuales, cambio de ropa y cosas de esas...), me pregunté si necesitaba todo aquello y la lista se redujo a un tercio. Necesidades reales y formas reales de satisfacerlas. Por ejemplo, una persona que tenga falta de autoestima necesita hacer algo para satisfacer esa necesidad de sentirse digno y amado, digno de amor, por ejemplo una terapia para entender de dónde viene esa falta de autoestima. Pero si trata de comprar un coche más grande que su compañero, para mostrar poder, hay una terrible confusión. Vamos a poner atención plena, conciencia en lo que consumimos y en lo que producimos también. Por ejemplo, ¿esto que yo produzco es algo que satisface una necesidad real de los seres humanos?, ¿es algo que beneficia, o es solo un *saca pasta*? La pretensión no es que nos convirtamos en Neo como en Matrix, para de pronto cambiar todo el sistema. Cosas pequeñas, cosas sencillas, en el hogar, en casa, en los hábitos cotidianos, reflexionando y poniendo conciencia en lo que hacemos. Hay una sabiduría innata en nosotros, si dejamos que se manifieste, nos va a ir diciendo. Hay que tomar conciencia del sistema en el que estamos, pero hay que tomar conciencia de la implicación de uno en el sistema. ¿Por dónde empezar? Por lo más cerca, que soy yo, este que está aquí. No se trata de cumplir con un fuerte decálogo, o de empezar con una cartilla de

racionamiento. No se trata de un comunismo o una sociedad estalinista. No se trata de eso. Las sociedades comunistas que conocemos tampoco han conseguido satisfacer las necesidades de los seres humanos. (...) Hay muchas prácticas de entrenamiento. Por ejemplo, uno puede en un día de Navidad, de estos de consumo fuerte, dedicar tres horas a recorrer todas las plantas de todas las galerías comerciales sin comprar nada, y salir diciendo “no he comprado nada”. Es un buen entrenamiento, para poder comprar luego lo que necesitas. Sin tenerte que llevar por el canto de sirena, la pulsión y el engaño. Podemos elegir un día a la semana o al menos, el día del no consumo, el ayuno de consumo. ¿Por qué ayuna uno? ¿Porque comer sea malo? No, para descansar del comer, para limpiar, para aprender a comer mejor... Un ayuno de consumo en vez de un *Black Friday*. Esto es solo una inspiración, solo pretendo iniciar una reflexión, después que cada uno actúe según su propia consciencia. (V7)

Cuando el discurso se inclina hacia reflexividad personal y la acción individual frente a los problemas sistémicos, parece asomar el riesgo de reducir la ética al ámbito del comportamiento individual.

c) Felicidad individual, felicidad colectiva

El concepto de liberación es central en el budismo y en la práctica meditativa. Puede decirse que existe una *mística de la liberación*, existe una tarea soteriológica. Hay que liberarse de algo, pero ¿de qué?, interpela Dokushô:

¿De qué tendríamos que liberarnos? Está el frente de liberación nacional. Está el frente de liberación animal. O feminista, o lo que sea... Pero desde la perspectiva del *Budadharma*, de la vía del Buda, ¿de qué tenemos que liberarnos? (V6)

¿Quizás habría que liberarse de los condicionamientos? ¿De la identificación con la mente? ¿De una mente limitada que impone barreras que nos separan y que obstaculiza el movimiento de expansión y apertura? Pero, ¿por qué habría uno de liberarse de todo ello? La respuesta es sencilla, al tiempo que profunda, y en esa respuesta las enseñanzas zen adquieren un innegable trasfondo humanista:

... sea lo que sea lo que digamos, en definitiva de lo que queremos liberarnos es del malestar, del dolor, del sufrimiento, en cualquiera de sus formas. El *Budadharma* es un camino de liberación, es un frente de liberación del dolor y del sufrimiento. Porque hay un principio universal y es que a ningún ser sintiente le gusta sentirse mal, ningún ser sintiente ama el malestar, la angustia, el dolor, el sufrimiento en cualquiera de sus formas. Así como las plantas buscan la fuente de nutrición principal que es la luz —porque la luz es la fuente de su vida, se nutren entre otras cosas de luz, y transforman la luz del sol en azúcares y aminoácidos con la ayuda de las raíces y de la tierra—, nosotros los seres humanos buscamos este

estado exento de dolor, de sufrimiento, de opresión, de malestar, sea como sea que cada uno quiera expresarlo, y a este estado llamamos felicidad, o bienestar, o plenitud, o sentirse bien, sentirse dichoso. Por lo tanto, si observamos gran parte de las cosas que hacemos en nuestra vida cotidiana, tienen como objetivo el liberarnos del dolor y del sufrimiento. Estamos en un proceso de liberación continua. Por ejemplo, tenemos hambre y eso nos hace sentir mal, el hambre no es agradable, sino que lo vivimos como algo muy desagradable por instinto, y nos lleva a la búsqueda de la liberación del hambre. Cuando tenemos sueño, buscamos liberarnos de ese malestar que genera el cansancio. Así, con cada cosa. Buscamos la felicidad y tratamos de liberarnos de todo lo que no sea un estado de dicha, de gozo y de plenitud interna. (V6)

Se identifica como fuerza motriz principal y como tendencia *natural* en el ser humano su orientación hacia la felicidad, así como la consecuente inclinación a desprenderse del malestar. Existe una valoración *humanista* de la condición humana, es decir, un acento en las cualidades humanas universales para discernir lo bueno de lo malo.

Es crucial tener claro de qué quisiera uno liberarse, para después estudiar cuáles son las causas profundas del sufrimiento y del malestar: “Entonces, debemos indagar en ello con nuestra inteligencia y nuestra capacidad de introspección, la capacidad de introspección que da la meditación por ejemplo, por eso practicamos la meditación” (V6).

Como ya hemos avanzado, el budismo enfatiza la causa “interna” o subjetiva del sufrimiento, es decir, la capacidad del ser humano para esclavizarse. Incluso esa extraña capacidad para, digámoslo así, adorar sus propias cadenas y concebirlas como tesoros. De manera que el acento reside en la dimensión *auto-creada* del sufrimiento humano. Lo que vale para el nivel individual vale también para el plano social, y así como conviene indagar en las causas del malestar individual, conviene fijar la atención en las causas del malestar social:

Así como en nuestra manera de pensar, en lo que hacemos y concebimos, se haya la raíz de gran parte de nuestro malestar, [la raíz] de la experiencia de dolor y sufrimiento que manifestamos a nivel individual —y eso es en lo que tenemos que indagar a través de la reflexión, del estudio y de la introspección—, también el malestar social y colectivo tiene sus causas, su modalidad. Y es algo de lo que también hay que ocuparse. (V6)

El sufrimiento no solo se origina en el interior del sujeto, también puede tener un claro origen “exterior”, y en esos casos resulta fundamental devolver la mirada hacia el espacio social: “La causa principal del estrés de un empleado explotado no se encuentra en su incapacidad, sino en la explotación laboral misma” (Dokushô, 2019, p. 69). En las enseñanzas de Dokushô, esa mirada social más allá de lo introspectivo se erige como una veta propia de la vía meditativa. Su posición discursiva está íntimamente ligada a lo que se ha denominado *budismo comprometido* (volveremos sobre este concepto). Lo social

no se presenta como algo opcional, o como un añadido estético, sino como algo prescriptivo, inherente a la misma idea de liberación.

De hecho, “el origen de todos nuestros males es buscar solo nuestra felicidad, mientras que el origen de toda dicha es buscar la felicidad de todos los seres” (R3). Lejos de existir una separación entre lo individual y lo colectivo, el bienestar individual no puede sino estar plenamente imbricado con el bienestar colectivo. De hecho, la primera de las prácticas coadyuvantes —el primer elemento del Óctuple Sendero— es la *visión correcta*, y marca el propósito recogido en el Sutra de Benarés: la liberación del dolor y del sufrimiento en todas sus formas y manifestaciones, *en uno mismo y en los demás* (las cursivas son nuestras). Dicho propósito prescribe algo de suma importancia: “No sería correcta la visión de la atención plena como un medio para alcanzar un simple bienestar personal, y mucho menos para deleitarse en estados hedonistas” (Dokushô, 2019, p. 68).

Nos encontramos, así, con una concepción colectiva de la felicidad, en la que el bienestar del individuo es inseparable del resto. “Somos indiferenciables: nadie puede sentirse feliz en un océano de dolor. Tampoco podremos trabajar por el bien de otros estando uno mal. Por ello, trabajar para uno mismo es trabajar por los demás” (C). En esa línea, Dokushô critica frontalmente la búsqueda exclusiva de un bienestar individual, tan típica de nuestra civilización egocéntrica y narcisista: “Crear que podemos llegar a ser felices en medio de un mundo en el que predomina la desdicha es tan ilusorio como pretender construirse un iglú en el desierto para protegerse del sol” (Dokushô, 2019, p. 46).

En todo caso, detengámonos en lo que parece presentarse como una secuencia temporal tan necesaria como natural: primero el sujeto debe estar bien y después vendrá lo demás y vendrán los demás, puesto que no se puede “trabajar por el bien de otros estando uno mal”. Este importante precepto, convertido en sentido común y norma inexpugnable en círculos meditativos, espirituales y también psicoterapéuticos, parece privilegiar lo individual sobre lo social. Parece lógico que sea así desde la mencionada perspectiva *subjetivista* del budismo. También desde la psicoterapia se observa que quien no está bien se recoge en una constante auto-preocupación. La actitud egocéntrica proviene de la persona dañada, que el yo narcisista es el yo herido que articula estrategias para recabar la atención, el afecto o el reconocimiento que en su día no tuvo. Cuando la atmósfera protectora de la relación primaria materno-filial se rompe prematuramente y el yo del niño es arrastrado a despertar demasiado pronto, podemos entrever el origen del narcisismo, la activación de un yo afligido, de un yo débil que requiere de estrategias de acorazamiento y defensa. Por decirlo con Adler, la salud mental correlaciona positivamente con la orientación hacia los demás, y es la persona que no está bien la que se muestra incapacitada para salir de su autorreferencialidad.

No obstante, la receta “primero yo debo estar bien” relega a un nivel secundario la orientación a los demás, a la comunidad o a lo político. Es secundario, y también es opcional. Es una fórmula, además, que se presta bien a los requerimientos de un modelo de mindfulness utilitario y funcional con respecto a los requerimientos de la modernidad líquida y del capitalismo consumista, centrado en el desarrollo de habilidades individuales

para gestionar (individualmente) la incertidumbre y la inseguridad en un tiempo de decadencia de las instituciones que servían de ancla personal (especialmente la familia y el trabajo), centrado en que cada cual se convierta en un solvente empresario de sí mismo, en el bienestar psicológico individual y en el crecimiento personal. La actual cultura consumista y terapéutica, ambas centradas en el yo, encaja perfectamente con un mindfulness para la mejora psíquica del individuo, para la felicidad privatizada, despolitizada y desvinculada del devenir comunitario y social. La “imaginación psicológica”<sup>112</sup> podría así devenir en una autosuficiencia que aleja a las personas entre sí, haciéndolas creer que se bastan a sí mismos. La prescripción “primero tengo que estar yo bien” podría acercarse peligrosamente a un modelo individualista de práctica meditativa, a un “yo más avaro” centrado en la autorrealización y alejado de los deberes con respecto al otro. Desde la concepción colectivista de la felicidad, uno solo puede estar bien en la medida en que (también) se orienta hacia los otros y en la medida en que (también) los otros están bien, pero a través del precepto “primero yo tengo que estar bien” el sujeto meditativo bien podría posponer *sine die* su orientación hacia los demás, bajo el amplio paraguas de que todavía no está lo suficientemente bien. De hecho, ¿en realidad cuando puede darse por finalizada la tarea de (auto)exploración, (auto)descubrimiento y (auto)curación? La necesaria actitud ego-centrada bien puede corromperse, convertirse en ego-centrista, perpetuarse bajo múltiples racionalizaciones que intenten disimular su narcisismo o su opción de felicidad privatizada.

El maestro zen y psicoterapeuta David Brazier cuestiona abiertamente el esquema mencionado. Refiriéndose al mundo de la psicoterapia occidental, indica que la perspectiva que prevalece en la mayor parte del mundo terapéutico occidental postula la importancia del ego y su desarrollo: “Se afirma comúnmente que uno no puede dar nada a otros hasta que haya percibido algo: que no es posible amar a otros sin que antes invierta más tiempo en aprender a amarse” (Brazier, 2003, p. 170). Esto es, la terapia occidental se propone ayudar a los individuos a valorarse más y mejor a sí mismos; digamos que curar el ego, más que curarse del ego. No obstante, Brazier opina que la psicología budista y el modo del zen cuestionan de raíz tal supuesto: la valorización de sí mismo es contraproducente. El creador de la *terapia zen* llega a criticar duramente el precepto convertido en cultura, basándose en un caso clínico:

A través de otros tipos de terapia la paciente aprendió que cuidar de sus propios intereses importaba más que atender a su amiga. Esta es una idea estúpida, pero muy difundida. (...) Nadie logra ser más feliz cultivando un mundo egoísta. Si el egoísmo es el mensaje de la terapia, entonces erramos profundamente acerca de la naturaleza humana. Algunos quizá necesiten aprender a cuidar de otros con mayor sabiduría y menor compulsión y actuar de modos que exijan la generosidad más que el martirio, pero la idea

---

<sup>112</sup> Utilizamos el término “imaginación psicológica” como opuesto a la “imaginación sociológica” de Wright Mills (2010). Éste entendía la imaginación sociológica como la cualidad mental que permite captar la propia biografía en el contexto de la historia y la sociedad en que vive el sujeto, permitiendo a su poseedor comprender que muchos problemas privados o personales no se pueden resolver como si fueran meros problemas personales, sino que deben ser entendidos en términos públicos, en términos sociales y políticos.

de que nos mostraremos más sanos si dejamos de ocuparnos de los demás es una fórmula que conduce al desastre personal y colectivo. Locura, en realidad. Existe el serio peligro de que la terapia llegue a convertirse en criada del consumismo... (Brazier, 2003, p. 259).

Adam Lobel, maestro de la tradición Shambhala (meditación desarrollada por el maestro budista Chogyam Trungpa) y profesor de filosofía budista, también cuestiona la idea de que primero es la formación interna y la acción exterior viene en segundo lugar, si es que alguna vez viene. Señala que la mayor parte de las enseñanzas budistas coinciden en que la vista, la meditación y la conducta (*ba lta, pa bsgom, spyod pa*) tienen que ir de la mano de la ética, la meditación y la sabiduría (*sīla, samādhi, prajña*). Sobre esa “mística” que establece que primero es la mente y en segundo lugar figura el mundo exterior, Lobel aboga por una integración que supere la secuencia:

Tal movimiento dividido podría excluir el potencial para que las prácticas espirituales sean entendidas simultáneamente como socio-políticas. En lugar de ver la práctica espiritual como situada exclusivamente en el “interior”, tenemos que descubrir las formas en las que las prácticas siempre están integradas socialmente. Si se concibe y se participa de esta manera adecuada, la práctica de un ejercicio contemplativo podría ser en sí mismo un acto revolucionario, ayudando a superar la división entre el interior y el exterior, y aclarando cómo las influencias sociales son factores importantes en la formación espiritual. Para que las prácticas espirituales sean completamente interdependientes con la esfera socio-política, tenemos que liberar nuestra concepción de las prácticas de la esfera exclusivamente interna y ver ya a la práctica como socio-política. Las instituciones económicas, el discurso político, el impacto de las empresas en el ecosistema y la formación de la subjetividad, todos surgen en un campo de prácticas (Lobel, 2014, p. 9).

Ante este importante dilema de si “primero debo estar yo bien y luego los demás”, o la secuencia es más bien la contraria, o quizás habría que buscar una suerte de simultaneidad, pensamos que el mundo del mindfulness, especialmente aquel que se reivindica transformador, necesita reflexionar detenidamente. Quizás exista un término medio, un modesto atisbo de salida a través del *mientras tanto*. Es decir, el sujeto puede realizar una labor subjetiva de sanación propia, *mientras* opta también por vincularse y comprometerse, desde el supuesto básico de que el lazo social es no solo consecuencia, sino también condición de salud mental, además de formar parte inherente de la vía meditativa (como bien demuestra la figura del *bodhisattva*). Una *introspección en relación*, o una *introspección implicada*, por decirlo así. Algo de eso creemos encontrar en las palabras del maestro Sawaki:

“Hago el voto de liberar a todos los seres, antes de alcanzar yo mismo la liberación” [frase que pertenece al *Shobogenzo* del maestro Dôgen]. Pero, dado que no es posible ayudar a alguien si antes no has comprendido tú



mismo la enseñanza del Buda, esto significa en último término que hemos de practicar junto a todos los demás (Sawaki, 2012, p. 167).

d) Mindfulness adaptativo vs. Mindfulness transformador

Lo que venimos señalando, es decir, la cuestión fundamental sobre *qué mindfulness construir al servicio de qué subjetividad*, es especialmente pertinente para quien ambiciona cimentar un modelo profundo, transformador, alejado de un McMindfulness funcional a la cultura neoliberal y capitalista centrado en fomentar las habilidades individuales para enfrentar el estrés (Forbes, 2019; Purser, 2019), y que pretende distanciarse de modas y corrientes que venden la espiritualidad como un producto más de la era del consumo de masas y de la extensión de la interpretación psicologicista de la vida y del mundo (Carrete y King, 2005). Es el propio Dokushô quien señala que pueden distinguirse al menos dos grandes concepciones del mindfulness (C):

- Un mindfulness que sirve para adaptar y ajustar a los individuos como engranajes del sistema capitalista, corporativo, productivista, patriarcal, etc. Es decir, un mindfulness que refuerza los valores del sistema sociocultural hegemónico. Podríamos denominar dicho modelo como *adaptativo* del individuo —el objetivo es ajustarlo al sistema— y *perpetuador* del orden social en vigor. En esta línea, hay muchos autores que vienen realizando una dura crítica al mindfulness, algunos desde fuera del movimiento, como Žižek cuando acusa al budismo occidental de estar en peligro de convertirse en el opio de la burguesía (Žižek, 2001b), y otros “desde dentro” (Purser y Loy, 2013; Purser 2009 y 2009b; Tolboll, 2018; Safran, 2014)<sup>113</sup>.
- O un modelo de mindfulness *transformador*, que busca transformar tanto el individuo como la sociedad<sup>114</sup>.

Así, Dokushô opone dos modelos de mindfulness, uno de ellos más funcional respecto a los requerimientos del sistema, frente a otro para el que la adaptación funcional de los individuos no presenta interés ninguno como objetivo en sí. Por tanto, un modelo cuyo efecto es una subjetividad más ajustada y adaptada al orden vigente, frente a otro modelo

---

<sup>113</sup> En el momento en que escribimos este apartado, junio de 2020, la web de la EAP (Escuela de Atención Plena, [www.eaplana.es](http://www.eaplana.es)) en su página principal pone a disposición de cualquier interesado, en un lugar destacado de la web, textos que “desde dentro” son directamente críticos con el modelo de mindfulness adaptativo del individuo y perpetuador del orden social vigente, normalmente traducidos al castellano por el mismo Dokushô o por el equipo de traducción de la EAP. Los textos son los siguientes (todos ellos pueden encontrarse en la bibliografía de esta investigación): Oshan Jarow, ‘Mindfulness neoliberal’; Ronald Purser, ‘La falsa revolución del mindfulness, McMindfulness es la nueva espiritualidad capitalista’; Jeremy D. Safran, ‘McMindfulness: la mercantilización del bienestar’; Morten Tolboll, ‘La pérdida del sentido filosófico en el mindfulness’; Allen Weiss, ‘El Mindfulness no lo cura todo’.

<sup>114</sup> En esta línea de un modelo de mindfulness transformador, la web de la EAP destaca la traducción al castellano del texto de Zack Walsh, ‘Contemplative Praxis for Social-Ecological Transformation’ (<https://eaplana.es/practica-contemplativa-para-la-transformacion-social-y-ecologica-introduccion/>, junio de 2020).

con efectos transformadores más palpables. Un modelo más ligado a la búsqueda del bienestar individual y del alivio de los síntomas, mientras que el otro estaría más vinculado a la idea profunda de despertar y a la indagación sobre las causas profundas del sufrimiento humano (el sufrimiento de uno mismo y el de los demás). En relación a esto último, Dokushô contraponía el objetivo del bienestar frente al despertar en una entrevista realizada en julio de 2019 para la revista *Tú mismo*<sup>115</sup>:

Obviamente, cuando se practica la atención plena en su forma de meditación sedente (sentado) se genera una serie de beneficios cognitivos, emocionales, psicológicos, fisiológicos, puestos en evidencia por investigaciones científicas sobre la práctica del mindfulness. Sí, aporta un bienestar, pero nosotros no la enseñamos como una simple herramienta de bienestar sino de despertar, en el sentido de que muchas veces ignoramos cuál es la causa del malestar. Para eso hay que indagar, reflexionar, sentir, enfocar la atención en uno mismo, entonces podemos llegar a descubrir esas causas y cambiarlas. No enseñamos la atención plena como un sedante que sirve para calmar o paliar síntomas, sino como una potente lupa que permite comprender los procesos profundos que están en el origen de nuestro malestar.

Ambos modelos se distinguen también en la forma en la que se exponen ante la sociedad y los nichos ocupacionales en los que se asientan. Así, el primer modelo tendería a concretarse en cursos muy caros y en cultivar la atención en ámbitos como el empresarial y el militar (C). Por el contrario, el MBTB se basa en un modelo económico que huye del beneficio pecuniario y en el objetivo de desarrollar la atención plena (punto central en la enseñanza del Buda) dentro del contexto ético-cognitivo en el que fue concebido, pero sin el ropaje étnico y religioso de su contexto histórico fundacional y posterior evolución (por tanto, sin que para ello sea necesario comulgar con ninguna creencia religiosa o budista).

Por eso el mindfulness que nosotros enseñamos tiene también en cuenta las condiciones y la complejidad del mundo. No lo presentamos como una técnica milagrosa para un problema o un síntoma puntual. Si tú quieres que tus empleados estén más contentos, rindan más y sean más felices, en lugar de hacerlos trabajar cincuenta horas semanales, que trabajen treinta; o dales más permisos de paternidad para que puedan conciliar vida familiar y laboral. (...) [El mindfulness] Se aplica a la mejora de la gestión y la productividad, sin tener en cuenta de dónde viene el capital, cómo de distribuye, en qué condiciones de trabajo, qué se produce... (C)

No es un aspecto menor el hecho de que la Escuela de Atención Plena (EAP) fundada y presidida por el propio Dokushô formule toda su propuesta educativa en base a un modelo de economía de la generosidad, de la solidaridad y del intercambio o reciprocidad; en un

---

<sup>115</sup> Puede encontrarse la entrevista en la siguiente dirección: <https://tu-mismo.es/>

modelo en el que todo es voluntariado, ningún miembro o cargo directivo percibe ningún salario y, por tanto, queda desterrada la idea de lucro tanto en lo personal como en lo institucional, y todo se basa en la idea de “prestar un servicio voluntario en beneficio de uno mismo y de los demás” (Dokushô, 2019, p. 210). De hecho, los cursos de MBTB no tienen un precio estipulado, los alumnos cubren los costos de organización, alojamiento, comidas, etcétera, y una vez cubiertos los costos, cada alumno entrega una donación en reciprocidad por lo recibido, en sobre cerrado y en forma anónima. “Quien puede dar cien, da cien, quien puede cinco, da cinco, pero nadie se queda sin curso por una cuestión económica” (C).

Esta contraposición de modelos nos evoca la forma en que Joseph Campbell opuso el psicoanálisis y la práctica meditativa. Campbell, profundo analista de los mitos humanos a través de principios psicoanalíticos, señaló que el psicoanálisis era una técnica para liberar al individuo de un sufrimiento excesivo y posibilitarle la vivencia de temores más reales. El tránsito de un sufrimiento excesivo a temores más reales parece reducir la épica de la propuesta introspectiva más sofisticada del Occidente moderno. No obstante, en realidad la observación de Campbell es similar a la del propio Freud, puesto que este mismo declaró que el objetivo del psicoanálisis era transformar el padecimiento neurótico en una infelicidad común y corriente. Campbell observó que, en contraste con el psicoanálisis, “la meta de la enseñanza religiosa no es curar al individuo para adaptarlo al engaño general, sino apartarlo del engaño; y esto no se logra reajustando el deseo (*eros*) y la hostilidad (*thánatos*) porque eso sólo origina un nuevo contexto de engaño, sino *extinguendo* esos impulsos desde la raíz, de acuerdo con el método del celebrado Camino óctuple de los budistas” (Campbell, 1972, p. 97). Los analistas junguianos podrían aducir que su psicología analítica ha sabido diferenciar entre la curación (*curing*) y la sanación (*healing*): mientras la primera tiene que ver con el desarrollo del yo y con la integración de impulsos y arquetipos (un tipo de análisis similar al freudiano), la segunda hace referencia a un proceso al servicio de la personalidad total dirigido a una mayor y más compleja totalidad (Samuels, 2015). Mientras que para Freud el yo es el depósito de la razón y mantiene con el ello una relación como la de jinete y caballo, para Jung el yo es el centro de la consciencia pero no el centro de la psique (el yo surge de y funciona para algo mayor que él). Sea como fuere, presumimos que los términos utilizados por Campbell para diferenciar el psicoanálisis y la práctica meditativa pueden valer para entender mejor la distinción propuesta por Dokushô entre las dos modalidades de mindfulness.

Sin desmerecer de ningún modo al psicoanálisis, bien es cierto que el budismo presenta una vía radical, magníficamente expresada por David Loy:

¿Cómo la atención plena y la meditación conducen al despertar, a una conversión central? Como hemos visto, el budismo no nos ofrece algo con lo que llenar nuestro agujero. Nos muestra cómo dejar de intentar llenarlo. La atención plena (centrarse en una cosa en cada momento) y la meditación (centrarse en los propios procesos mentales) implican ambos no tratar ya de satisfacer la propia sed. En lugar de ello, detenemos el ritmo y nos

hacemos más conscientes de esa sed, sin huir de ella ni juzgarla. Cuando dejo de experimentar mi vacío como un problema que ha de resolverse, entonces, misteriosamente —porque no lo hayo *yo*— algo comienza a sucederle a ese agujero y por tanto a mí. La realización tiene lugar cuando abandono el yo, transformando el agujero sin fondo en mi centro. El problema —mi angustioso sentido de desfondamiento— se convierte en la solución, a medida que algo brota espontáneamente de ese centro. ¿Puede este proceso de transformación individual generalizarse en transformación colectiva? (Loy, 2004, p. 62).

Retengamos esa última pregunta: ¿puede el cambio personal desembocar en una mutación colectiva? No es nuestra intención en estas líneas encontrar una respuesta definitiva a una cuestión tan compleja, simplemente indicaremos algunas líneas de reflexión en base a las enseñanzas de Dokushô.

Parece claro que la práctica meditativa hace que el sujeto detenga su dinámica normal y se observe, poniendo así en marcha un trabajo subjetivo que implica un acto básico de autocentramiento frente a los requerimientos contextuales. Por ejemplo, el tiempo es una de las dimensiones fundamentales de nuestra experiencia y, ante una sociedad que impone la aceleración y la inmediatez, “debemos tratar de irradiar y hacer presente nuestro ritmo de las cosas” (C), sin ser engullidos por los ritmos y los tiempos que establece el mundo exterior. La cuestión del tiempo, en efecto, es un buen ejemplo para evidenciar hasta qué punto la práctica meditativa puede mostrar una orientación contra-hegemónica, incluso anti-sistémica.

Otro tanto pudiera decirse sobre la invitación a *no hacer nada* en el contexto de una cultura de la acción y de la actividad frenética. Y en un contexto como el occidental en el que la razón, el pensamiento y las funciones cognitivas adquieren una innegable relevancia, algo similar sucede con la primacía del cuerpo que promulga la cultura zen —una primacía que, como hemos visto, nada tiene que ver con el culto al cuerpo, a la salud y a los gimnasios tan propia de Occidente—, sazónada además de cierto anti-intelectualismo<sup>116</sup>.

---

<sup>116</sup> El maestro Sawaki fue un buen exponente del énfasis en la práctica y de la advertencia sobre el peligro de perderse en divagaciones intelectuales. “Pasamos la vida en el mundo de nuestro conocimiento intelectual, que no penetra realmente en nuestro ser” (Sawaki, 2012, p. 172). “Las personas de ciencia hablan durante toda la vida únicamente de palabras. Rebuscan con tanto celo entre las letras que al final les llega la muerte antes de haber encontrado en ellas algún sentido para su propia vida. Esto se debe a que reflexionan y discriminan demasiado” (*ibídem*, p. 177). “Alguien me preguntó una vez: “¿No crees tú también que el budismo es la mayor patraña de todos los tiempos?”. Por supuesto, todo lo que cuentan los monjes budistas es tan falso como lo que aparece en los libros. ¿Por qué? Porque habla del *nirvana* gente que nunca lo ha experimentado, y otros se extienden acerca del gran despertar tras la muerte de la mente, cuando ellos mismos son incapaces de abrir los ojos. Parece que a los religiosos les gusta divagar sobre asuntos que no tienen nada que ver con su propia vida. Esto vale también para todos los sutras famosos: sin práctica no son más que patrañas” (*ibídem*, p. 178). “La Vía del Buda representa el *samadhi* del simple hacer. ¿No está claro que eso no tiene nada que ver con la fatigosa tarea de buscar atribulado la verdad en los libros? Los ocho volúmenes del Sutra del Loto, los seiscientos volúmenes del Sutra de la Sabiduría y el

En las sociedades occidentales tendemos a identificarnos con lo que pensamos más que con lo que sentimos corporalmente. El cuerpo es nuestro gran inconsciente; por ello nos resulta más cómodo estar abstraídos en los pensamientos. La actividad mental refuerza nuestro sentido de identidad, aunque de forma ilusoria. El hecho de dejar de lado los pensamientos y enfocar la atención en el cuerpo puede producir inicialmente una crisis de identidad y un cierto desasosiego. Tenemos la sensación de que, si dejamos de pensar en lo que somos, vamos a dejar de ser lo que somos. Al mismo tiempo, este pensamiento obsesivo nos inquieta y desasosiega (Dokushô, 2019, p. 91).

Es decir, si nos centramos en los tres aspectos mencionados (tiempo, no-acción y cuerpo), la práctica meditativa es como una fina lluvia que hidrata con desaceleración, inacción y cuerpo, un árido clima de aceleración, actividad frenética y racionalismo. En realidad, en un contexto de fuerte secularización y desencantamiento, quizás cabría observar cierta lógica insurgente prácticamente en toda propuesta espiritual.

La práctica meditativa deconstruye el mundo y descondiciona al sujeto, aunque al salir del baño meditativo el sujeto normalmente vuelve a ensuciarse con su interpretación habitual. La práctica sistemática hará que la deconstrucción sea más y más profunda, y podrá así devolver al sujeto a un mundo algo más deconstruido que lo habitual, es decir, devolverá al sujeto con un yo algo más suavizado y, por ello, a otra forma de relacionarse con la experiencia, con menor apego, menor reactividad, menos actividad frenética, menos pensamiento desbocado. La práctica meditativa hace que el sujeto conozca mejor los condicionamientos de su experiencia habitual, cuáles son las causas y efectos de cualquier estado, y también hace que el sujeto experimente que existen alternativas a su típica reactividad egocéntrica. Descubrirá, por ejemplo, que si observa el deseo sin plegarse a sus requerimientos, el deseo terminará disipándose; quizás en un complejo proceso de idas y venidas, pero aun así descubrirá que se abre una alternativa distinta a la de ceder automáticamente al anhelo. Es decir, las habilidades que el meditador desarrolla con la práctica meditativa poseen una onda expansiva que hace erosionar la rigidez de la experiencia cotidiana: el sujeto va descubriendo que el mundo puede interpretarse y experimentarse de otra forma, existen alternativas, y además pueden experimentarse de forma directa. Cuanta más práctica, más deconstrucción, más descondicionamiento, y más familiaridad con las alternativas que posibilitan despegarse de la construcción habitual y sus condicionamientos. “*Zazen* hace *tabula rasa* de todo” (Sawaki, 2012, p. 150). Nos parece que ahí subyace la lógica insurgente de la meditación, por decirlo así. Porque, además de transformar la experiencia cotidiana, posee un innegable potencial político: por ejemplo, capacita al sujeto para deconstruir el potente entorno cultural consumista que excita el deseo ansioso y sobre-activa las tendencias de apego/evitación,

---

Sutra del Nirvana, todos se desarrollaron a partir del zazen del Buda Sakiamuni. Esos sustras son las notas a pie de nuestro zazen, nuestro zazen es la manifestación concreta de los sustras” (ibídem, p. 190-191).

y desde ahí el sujeto puede construir experiencias alternativas no plegadas a la exigencia sistémica de consumir.

En esa línea, las enseñanzas de Dokushô apuntan hacia una mutación clave: ganar autonomía —gracias a la deconstrucción y el descondicionamiento— frente a una sociedad que arrolla a los individuos con sus lógicas, valores y estructuras, en gran medida basadas en la competitividad, el beneficio privado, o la continua dispersión de la atención. Es decir, la pretensión de la práctica meditativa podría formularse así: cómo llegar a gobernarse en base a lógicas (más) autodeterminadas.

De hecho, Dokushô delata que los ciudadanos del mundo “civilizado” no pocas veces anteponen la adaptación al sistema sociocultural incluso en los casos en que adaptarse al sistema sociocultural supone ignorar el ser biológico que somos y termina generando enfermedad (infartos, estrés, adicciones, insomnio, cánceres, desequilibrios emocionales y psicológicos, etc.). La conclusión es frontal: “El malestar del individuo no puede ser estudiado, ni concebido ni curado, sin tener en cuenta la enfermedad del sistema sociocultural en el que vive. No es sano adaptarse a una sociedad enferma” (Dokushô, 2019, p. 39). El cultivo de la atención plena nos ofrece la posibilidad de acceder a un mayor volumen de memoria y conciencia biológica, de manera que el sujeto se encuentra en mejor situación para valorar el grado de adaptación sociocultural y el grado de respeto a su realidad biológica. Dicho de otro modo, el cultivo de la atención plena —en su versión no adaptativa, sino transformadora— pone al sujeto en situación de salvarse de ser (tan) funcional a un sistema sociocultural enfermo que objetivamente lo daña.

En cierta manera, dar con el buey implica una *desprogramación* de los procesos mentales aprendidos en sociedad, sea en relación al tiempo, a la cultura de la acción, al cuerpo, a la enfermedad, o en relación a algún otro aspecto de la experiencia. Es decir, en cierta forma la práctica meditativa transformadora puede descatalogar a los individuos como seres funcionales a la reproducción sistémica. En todo ello vemos una potente y significativa función crítica con respecto a lo socialmente dado. Los sujetos son liberados del encierro de Matrix, y dejan así de alimentar el sistema con su sustancia vital (el deseo insano, el cual en gran medida es socialmente producido y orientado). Probablemente Sawaki no estuviera pensando en el impacto social de la práctica, pero nos resultan igualmente inspiradoras las últimas palabras de su magnífico y mordaz *El zen es la mayor patraña de todos los tiempos*: “Seguir la Vía hasta el final significa que al diablo, que se había apoderado de ti, le arrebatas de nuevo el botín” (Sawaki, 2012, p. 191).

Eso no quiere decir, claro está, que los individuos se desvinculen *totalmente* de la lógica social imperante, o que se promueva un proceso de esas características. Si fuera así, estaríamos ante una práctica meditativa que produce desadaptados sociales. Estaríamos ante una experiencia profundamente disfuncional, en el sentido de que el sujeto perdería el ajuste social necesario para un normal desenvolvimiento en sociedad. O estaríamos hablando de algo similar al efecto destructivo de determinadas sectas que provocan una ruptura en la subjetividad de sus adeptos, desestabilización mental a través del aislamiento y de un discurso antisocial, y un cambio radical de vida con el habitual desvío de recursos

a favor de los intereses de una organización piramidal o un líder autoritario. Obviamente, nada tiene que ver con eso; al contrario, hablamos de aumentar la capacidad autodeterminativa, de arrebatárle de nuevo el botín al diablo. Las enseñanzas no apuntan hacia una desprogramación total, o hacia un cuestionamiento absoluto de los modos de hacer, decir o pensar. Se propone que el acto autodeterminativo puede ser combinado con la necesaria dinámica adaptativa.

La desprogramación no tiene por qué ser completa, de manera que nos impida funcionar en la vida cotidiana. Muchas de las cosas que hemos aprendido son necesarias para funcionar, para vivir en este sistema sociocultural... Pero así como usamos una barca para atravesar un río, y la barca tiene sentido porque nos permite atravesar el río, una vez que hemos atravesado el río no nos llevamos la barca con nosotros en nuestro camino, sino que la dejamos ahí, y si la necesitamos para volver, ahí está. El pensamiento convencional es necesario en el mundo convencional, pero si lo que queremos es ir más allá y comprender la verdadera naturaleza de la realidad, lo tenemos que dejar atrás. Pero si después de haber descubierto la verdadera naturaleza de la realidad a través de una experiencia espiritual y de la meditación, queremos una plaza de funcionario del Estado, tenemos que preparar las oposiciones, estudiar, presentarnos, como todo el mundo. (...) Una cosa no es contradictoria con la otra, no hay que pretender que una cosa supla a la otra. Cada una tiene su función en su mundo y en la dimensión que le corresponde. (V2)

Cada estado de conciencia tiene, pues, su lugar y su función. Estaríamos ante un sujeto que, por decirlo así, sabe combinar las formas de hacer, pensar y decir que son requeridas para el buen desenvolvimiento social, con otro estado de conciencia cuyo objetivo no es la adaptación, sino el despertar. Se nos presenta, así, un individuo que sabe transitar entre dos mundos, dando a cada cual su espacio, yendo de aquí para allá en función de las necesidades de adaptación y autodeterminación. Si en un extremo del eje tuviéramos al individuo apartado del mundo por motivo de su retiro espiritual, y en el otro a un individuo engullido por lo mundano y por el ajuste pragmático al contexto y sus requerimientos, entre ambos extremos habría una extensa gama de grises en los que puede ubicarse el sujeto meditativo. Alguien diría que se trata de un individuo que consigue recuperar la dimensión existencial o espiritual profundamente olvidada, e incluso negada, por el actual sistema sociocultural hegemónico. Sea como fuere, es un sujeto que, desidentificado del yo o del personaje, puede jugar en sociedad sin el drama que representa la construcción y defensa constantes de dicho yo.

e) Más allá de la meditación, reorientación vital

Revela Dokushô que “toda la práctica y la enseñanza budista está resumida en tres principios que en sánscrito son *sila*, *samadhi* y *prajña*” (V8). *Sila* se traduce como comportamiento en la vida cotidiana, *samadhi* como meditación, y *prajña* como sabiduría.

*Sila* es la manera de vivir, lo que hacemos en nuestra vida cotidiana, cómo vivir. Cómo vivir de una buena forma. Cómo vivir una buena vida. La pregunta es: qué es una buena vida, qué consideramos una buena vida.

*Samadhi* o meditación es el cultivo de la propia mente, la observación de la propia mente. El principio práctico de la filosofía de Sócrates “conócete a ti mismo/misma”.

*Prajña* o sabiduría es la visión despierta sobre nosotros mismos y la realidad. Ver la realidad con un ojo despierto, con una conciencia despierta. Esto hace referencia a cómo vemos nosotros la realidad, cómo la percibimos, (...) qué ideas y creencias tenemos. Porque nuestra forma de vida depende de la visión que tengamos de la realidad. Las distintas maneras de vivir, incluso de concebir lo que es una buena vida, depende de las creencias, de las ideas de cómo construimos en nuestro interior la realidad.

Detrás de estos tres principios hay un solo principio que es la atención. La práctica del zen es el desarrollo de estos tres principios a través del cultivo sistemático de la atención. Porque la atención es la antesala de la conciencia. (...) Nuestra forma de vida, nuestra manera de meditar, nuestra manera de concebir la realidad tienen como base la conciencia que tengamos de cada una de estas tres cosas. (V8)

Por tanto, la atención plena está en la base de *silā*, *samadhi* y *prajña*. Por ello, de estos tres principios, en la tradición zen la piedra angular es la práctica meditativa, “porque cuando nos sentamos en meditación reunimos las condiciones más apropiadas para dirigir la atención hacia nuestro interior” (V8). Hablamos de la atención plena, la atención interiorizada, distinta de la atención convencional o la atención puesta sobre lo externo (es decir, aquella que se utiliza en la vida cotidiana como herramienta de supervivencia). Esta diferenciación entre atención convencional y atención plena es básica en la enseñanza zen:

Yo siempre digo que el león necesita estar muy atento para poder cazar la gacela y poder comer. Si no estuviera atento, muy atento, no podría hacerlo. Y la gacela necesita estar muy atenta para evitar que el león se la coma, si no será presa fácil. Es decir, la atención convencional que hemos empleado para venir aquí, conducir, trabajar, aprender un oficio, ejercerlo... es una atención dirigida hacia el exterior, hacia nuestra supervivencia en el mundo, y es muy necesaria, muy importante. Pero la atención plena aporta un valor más, una dimensión más, que es el conócete a ti mismo. Dirige ahora esa atención hacia tus propios procesos mentales, emocionales, cognitivos, perceptivos... A través de la atención plena o de la atención interiorizada, uno no solo percibe el mundo, sino que percibe cómo uno percibe el mundo. Y esto es fundamental, porque en nuestra manera de percibir el mundo puede haber errores, distorsiones cognitivas,



alucinaciones, construcciones ilusorias, que nos hacen creer que las cosas son como son cuando en realidad no son así. ¿Y cómo podemos llegar a saber eso? ¿Cómo podemos llegar a darnos cuenta de eso? Interiorizando nuestra atención y aprendiendo a tomar conciencia de cómo funciona nuestra propia mente y contrastar después el funcionamiento de nuestra propia mente con lo que la realidad nos va diciendo en el día a día. (V8)

El cultivo de la atención plena es, pues, la clave en la tradición zen. No obstante, es fácil observar que las enseñanzas zen incitan a algo bastante más complejo que el solo hecho de meditar, y más profundo que practicar un mindfulness para el mero bienestar, en la medida en que la práctica meditativa promueve la indagación en el sufrimiento y sus causas. Pero hay más: se promueve una honda y permanente revisión también de la manera de vivir: “La práctica del Dharma consiste en poner atención en nuestra forma de vida” (V8).

Es decir, más allá de que el sujeto establezca una profunda relación introspectiva con la mente y sus procesos interiores, se requiere atender al conjunto de la situación vital, a la trayectoria de vida y a la forma en que el sujeto se conduce en todos los ámbitos de la vida. Es un escrutinio total. Es una profunda revisión vital, no una técnica que busca perfeccionar determinadas cualidades para un funcionamiento cotidiano más efectivo o para maximizar el bienestar.

La atención al comportamiento de nuestra vida cotidiana, a nuestro estilo de vida, a cómo usamos el tiempo, los días, los recursos, cómo nos relacionamos con las ropas, con los alimentos, con la vivienda, con la vida profesional. Necesitamos atención para darnos cuenta de qué clase de vida estamos llevando y para darnos cuenta de si eso que hacemos en nuestra vida es una buena vida que nos aporta dicha, paz y satisfacción profunda, o simplemente estamos braceando en el movimiento de las olas superficiales. Aplicando la atención nos damos cuenta, y al darnos cuenta podemos transformar lo que debe ser transformado para tener realmente una buena vida. (V8)

Pero ¿qué significa la buena vida? Señala Dokushô que “es aquella que nos hace sentirnos satisfechos”, pero, “hablo de una satisfacción profunda, no solo de la satisfacción de tomarse una cerveza o pasear por un paisaje agradable” (V8). Más allá del carácter puntual del estado de satisfacción, a pesar de las dificultades de la vida cotidiana, existe la posibilidad de sentirse en paz, profundamente dichosos: “Un fondo de océano estable de dicha y de satisfacción que no se ve alterado por el movimiento del oleaje que tiene que ver en la superficie del océano” (V8). Existe, pues, la posibilidad real de que la superficie siempre cambiante e inconsistente no tenga el poder de alterar el fondo estable. Retomando a Maslow, la posibilidad de la satisfacción profunda surge cuando las necesidades están cubiertas y satisfechas.

La meditación requiere de un fuerte compromiso con una práctica que puede resultar áspera en muchos momentos, y sin embargo, la propuesta es aún más exigente. El

individuo es convocado para una transformación más completa, en muchos casos para una importante re-orientación vital, o para un trabajo subjetivo que alcanza la totalidad del ser en sus diferentes formas de hacer, pensar, decir y vivir. El individuo no solo es emplazado a sentarse en meditación al menos una vez al día por un tiempo determinado (media hora o cuarenta minutos), sino que, en las enseñanzas de Dokushô, la invocación es mucho más amplia, audaz y exigente. Ello se produce a través de las *prácticas coadyuvantes*. Y, como veremos, este aspecto tiene una relación muy directa con el carácter transformador de la vía meditativa.

La idea básica reside en que la atención plena debe ser ejercitada en el marco del ecosistema ético-cognitivo donde fue enseñada, y ese marco está compuesto, entre otros elementos, por ocho prácticas coadyuvantes (lo que en la tradición se denomina el Noble Sendero Óctuple): la visión correcta, la intención correcta, la palabra correcta, la acción corporal correcta, el modo de vida correcto, esfuerzo correcto, atención plena correcta, y el aquietamiento mental correcto. Como puede observarse, la *atención plena correcta* es solo una de las prácticas coadyuvantes mencionadas, la séptima, y si la desligamos del resto, como ocurre con el mindfulness moderno, los resultados no serán los esperados (C). La práctica adecuada de la atención plena requiere no solo del entrenamiento meditativo, también es necesario atender a las siete prácticas restantes.

Dokushô pone un ejemplo práctico (C): el de un ejecutivo que, a partir de una experiencia cercana a la muerte, re-estructura su vida. Tiene una visión (sus prioridades), cambia su intención, cambia su palabra (no para vender o mentir, sino para sanar), cambia su acción a través del cuerpo (cómo llevarlo, cómo alimentarlo, darle descanso...), cambia su forma de ganarse la vida (conduce al bienestar y la felicidad), cambia su atención plena (lo que está en la base de todo), y esto le conduce al aquietamiento mental (gozo interno). Es así que existe una secuencia lógica en las prácticas coadyuvantes. Y es así que la práctica va mucho más allá de sentarse, respirar, calmar la mente y liberarse del estrés y de las tensiones. El efecto potencialmente transformador de la vía meditativa sobre el individuo es mayor del que puede pensarse: puede llegar a alcanzar el conjunto de su proyecto vital. Es así que la práctica de la atención plena exige del sujeto un trabajo sobre sí mismo mucho más intenso, amplio, complejo y, potencialmente, de más vastas consecuencias. Se considera al sujeto en su integridad y es considerada toda su orientación vital; y más concretamente, también es considerada su inserción en el cuerpo social, es decir, su función en la estructura productiva y sus hábitos de consumo, entre otras cosas.

Es por ello que Dokushô insiste en sus enseñanzas sobre lo importante de no desligar la práctica de la atención plena del contexto del que surgió. El aprendizaje de la atención plena requiere un propósito, unos objetivos superiores y unas prácticas coadyuvantes que potencian la atención plena. Todo ello constituye el *contexto ético-cognitivo-conductual* de la atención plena. En la visión de Dokushô, la atención plena puede ser y debe ser descontextualizada de un marco doctrinal y étnico, pero su eficacia se debilita si se desconecta del marco ético-cognitivo-conductual en el que fue enseñada (C).

Esta importante cuestión es la que, en demasiadas ocasiones, no se considera en el mindfulness occidental, echándose así al niño con el agua sucia de la bañera. Se confunde lo accesorio y lo fundamental, y lo que queda —una de las prácticas desvinculada de las siete restantes— es “una herramienta que puede ser eficaz para algunos problemas, pero que queda desnaturalizada” (C). Además, las cuatro nobles verdades y el óctuple sendero pueden llevarse a la vida actual y a la experiencia real sin por ello pretender una conversión al budismo (C), puesto que es un patrimonio de la humanidad, un legado de sabiduría de generaciones anteriores. Es la destilación de una experiencia humana de larga trayectoria. Dokushô abría con las siguientes palabras la primera edición del MBTB:

Comprender el contexto de cada cosa es tan importante como entender cada cosa. No vamos a hacer doctrina budista, pero hay que referirse a Buda para hablar de la atención plena. (...) En la práctica del arco con flecha, un error de unos milímetros en el lanzamiento puede llegar a ser un error de metros en el destino. Hay que apuntar bien. Hay que saber sobre la atención plena, el origen, el propósito, los objetivos superiores, las prácticas coadyuvantes, etc. (C)

Para que la flecha no yerre en su destino, resulta central por ejemplo indagar sobre la intención. La búsqueda de la *intención correcta* (segundo elemento del Camino Óctuple) es esencial para el sujeto meditativo: por qué medita, o por qué convertirse en monitor o instructor de atención plena (MBTB), o cuál es la intención de impartir cursos de mindfulness. “No sería correcto hacerlo con la intención de convertirnos en alguien importante y reconocido socialmente. No sería correcto hacerlo para ganar dinero” (Dokushô, 2019, p. 69). Debe presidir, por tanto, el principio expresado por Sawaki: “No invoques el nombre de Buda esperando obtener una limosna. Cuando invoques el nombre de Buda tiene que ser para nada” (Sawaki, 2012, p. 169).

De la misma forma, preguntarse por el *modo de vida correcto* (quinto elemento del Noble Sendero Óctuple) también representa un quehacer ineludible: cómo ganamos el dinero y cómo lo utilizamos. En ambos casos (producción y consumo), se requiere que no sea dañino para el sujeto, los demás, la naturaleza y el conjunto de la vida. La cuestión no es periférica, no se plantea como una tarea complementaria, sino como algo consustancial a la actividad propiamente meditativa de sentarse: “Ver cómo producimos y consumimos; si no, de qué sirve la atención plena. Esta es una crítica al mindfulness norteamericano que no plantea abrir el foco y no indaga en el sistema global, sino que “haz tu labor de manera eficaz y con atención”” (C).

El servicio a los demás es una idea fuerza que, en general, debiera envolver la práctica meditativa, y se plantea también como una idea clave que debiera inspirar y envolver la actividad profesional. De hecho, en relación a cómo se gana uno la vida, señala Brazier que la palabra “profesión” aludía originariamente a lo que una persona creía, es decir, profesaba (Brazier, 2003, p. 335). Dokushô también enfatiza el servicio a los demás como la idea que debiera presidir la actividad profesional de todo sujeto:

Deberíamos considerar toda nuestra vida profesional como una ayuda a los demás. Todo puede ser una ayuda a los demás. Por ejemplo, un arquitecto: ¿cuál es el propósito de un arquitecto? Uno puede decir hacerse rico, comprarse una gran casa, tener una gran fama, ser famoso etc., y para eso utiliza la arquitectura. Ahí hay un cierto desvío ¿no? El propósito primero de cualquier arquitecto debe ser hacer un servicio público, ayudar a alguien a tener una casa confortable, a tener una ciudad confortable y, por supuesto, como compensación a esa dedicación recibir reconocimiento y recibir el honorario que sea. Y todos nosotros podríamos plantearnos nuestra vida como un servicio a los demás, como ayudar a que el mundo sea un lugar cada vez mejor. Si somos funcionarios del gobierno y trabajamos en una ventanilla y viene alguien a pedirnos algo, cómo hacer algo bueno por esa persona, cómo tratarlo con simpatía, con empatía, con respecto, con cariño..., y por supuesto cobrar a final de mes de una forma justa por lo que haces. Pero si solamente estás ahí para cobrar a final de mes el dinero, entonces tu función será un infierno, te hará desgraciado/desgraciada a ti y harás desgraciado a todo el que venga a pedir servicio. (V6)

Reiteremos que la indagación sobre *el medio de vida correcto* no se presenta como algo conveniente u oportuno, sino como elemento consustancial y condición de posibilidad para una práctica correcta de la atención plena:

En definitiva, [el modo de vida correcto] se refiere a lo que producimos y a lo que consumimos, tanto en calidad como en cantidad. Es imposible que nuestra práctica de atención plena pueda alcanzar su propósito [liberación del dolor y del sufrimiento en uno mismo y en los demás] si nuestra forma de ganarnos el sustento es dañina para nosotros mismos, para los demás y para el medio natural. Aunque practiquemos mucha meditación minfulness, no evitaremos el daño que nos hacemos a nosotros mismos, a los demás y a la naturaleza. De igual manera, es imposible que nuestra práctica alcance su propósito si ejercemos un consumo irresponsable y caprichoso de los recursos naturales. Es esencial enfocar nuestra atención en el medio de vida que seguimos. Prestar atención al modo de vida correcto implica reconducirlo hasta ponerlo completamente al servicio del propósito. (Dokushô, 2019, p. 70)

En el seno de la moderna psicología occidental, debiéramos acudir nuevamente a Alfred Adler para encontrar una propuesta que busca algo similar, de manera explícita y como concepto central de su edificio teórico, psicoterapéutico y educativo,. En el caso de la psicología adleriana, se trata de orientar la subjetividad humana hacia el aumento del Sentimiento de Comunidad —*Gemeinschaftsgefühl* en alemán, o *social interest* en inglés—, entendido como sentimiento de pertenencia, por un lado, y por otro, como capacidad de cooperación y deseo de contribuir al bien común (Oberst, 2015). Más allá de solucionar determinado problema o trastorno mental, la transformación de la persona

hacia un mayor Sentimiento de Comunidad es un objetivo central, puesto que constituye el vector fundamental de salud mental, felicidad, autorrealización y sentido de la vida.

¿Qué es para Adler el sentido de la vida? Una vida humana tiene sentido si es guiada por “el objetivo de conseguir el bien de toda la humanidad, si aspira a un estado de “mayor capacidad de cooperación” y si “cada uno se presenta, más que antes, como parte de una totalidad”. En otras palabras: la vida tiene sentido si la superación de las dificultades, incertidumbres, inclemencias y peligros de la vida no se busca a expensas de otros, en contra de otros o por encima de otros, sino junto con ellos y por el bien de todos (el propio incluido). Y si se aspira a la perfección no de la propia persona, sino a la perfección de la obra, por pequeña que sea. Un gran científico, un benefactor de la humanidad, para Adler, no tiene más valor que cualquier trabajador que hace bien su trabajo y que aspira a una convivencia bien llevada (Oberst, 2002, p. 142).

Sawaki también coincidiría con Adler en la idea de que la salud mental correlaciona positivamente con la entrega a los demás: “Sea como sea, no podemos evitar hacer cosas por los demás: ¿no te has dado cuenta de que te sientes mejor cuando das que cuando recibes? Cuanto más hagas por los demás más ganarás en tu vida. Cuanto más haces para ti mismo, más se escapa la vida a tu control” (Sawaki, 2012, p. 93). La psicología adleriana, así, plantea un viaje muy similar al que propone la psicología budista: desde una posición egocéntrica caracterizada por el apego al yo (autoexaltación, búsqueda de reconocimiento, ganar superioridad personal, perfección, etc.) hacia la participación activa en el ideal siempre inacabado de construir una humanidad y un mundo mejor.

El maestro zen y fundador de la terapia zen, David Brazier, critica abiertamente el hecho de que las psicologías (terapias) occidentales no han prestado recientemente atención suficiente a la comunidad. Se necesita, en su opinión, recrear lo que los budistas llaman *shanga*, la idea de comunidad; no se trataría simplemente de política, sino de algo esencial para la salud mental, porque la comunidad significa una salud mental preventiva. De hecho, el coste de sustituir la comunidad por la sociedad es el estrés, y su consecuente tratamiento vía psicoterapia (Brazier, 2003).

En las enseñanzas de Dokushô, el trabajo subjetivo en relación a cómo participa el sujeto en la producción y el consumo, es decir, en cómo participa en la construcción de lo social, no se presenta como un acicate para un cambio brusco en la orientación laboral; tampoco como una búsqueda de coherencia biográfica o heroísmo moral con tintes persecutorios. Se presenta más bien como ideal ético al que aspirar: “No debemos culparnos, todos estamos en el sistema, pero debemos tener claro dónde estamos, cual es nuestra jaula, y aprovechar cualquier ocasión para salir” (C). Más allá del escrutinio personal sobre el modo de inserción y la función que cumple cada cual, la cuestión deriva también hacia una reflexión más amplia de carácter social y sistémico: “Hoy por crear puestos de trabajo se justifica casi cualquier cosa, como fabricar bombas de racimo: productos y sistemas productivos dañinos” (C).

Según Dokushô, el mindfulness desnaturalizado —descontextualizado del contexto ético-cognitivo-conductual fabricado vía propósito, los objetivos generales y las prácticas coadyuvantes— podría convertirse en una técnica para quitar síntomas, lo cual está bien, “pero cuando el síntoma se quita de aquí, sale de allí” (C). “Necesitamos sistemas integrales que atiendan a las raíces profundas, y también a los síntomas” (C). La pregunta por el *modo de vida correcto* es, probablemente, lo más directamente ligado a la construcción ética de lo social. A través de la reflexión sobre el conjunto de la orientación vital, es en este punto donde posiblemente se alcanza el punto álgido de la orientación colectiva, relacional y social de la subjetividad. De hecho, el Buda afirmó claramente que las cualidades de visión correcta, esfuerzo correcto y atención correcta deben moverse alrededor del modo de vida correcto, lo cual lleva a Walsh a preguntar oportunamente por qué el abrumador interés en la atención plena se ha distanciado de las preocupaciones sociales y materiales (Walsh, 2017).

En el mejor de los casos, el mindfulness desnaturalizado puede ser un buen comienzo, mejor que nada. O quizás no, podría ser una técnica para perfeccionar el mal. La autoayuda puede reforzar la avaricia, la aversión y la ignorancia (C). En este punto, Dokushô engarza con las críticas más severas realizadas al mindfulness “desde dentro”; por ejemplo con la crítica de Purser (2019, 2019b). Para este autor la revolución del mindfulness es una falsa revolución, un McMindfulness que, más que un buen comienzo, estaría reforzando más los valores del capitalismo. En su opinión, Kabat-Zinn y sus seguidores establecen que los culpables de una sociedad disfuncional son los propios individuos inconscientes y no los marcos políticos y económicos generadores de sufrimiento, de manera que privatizando y patologizando el estrés y el malestar, el mindfulness se convierte en una forma de administrar, naturalizar y soportar los sistemas tóxicos. No se dirige el cambio personal hacia el cuestionamiento de las condiciones socioeconómicas, históricas y culturales que generan el sufrimiento. En esa misma línea, señala el monje budista Bhikkhu Bodhi que “sin una crítica social aguda, las prácticas budistas podrían usarse fácilmente para justificar y estabilizar el estatus quo, convirtiéndose en un refuerzo del capitalismo consumista” (citado en Tolboll, 2018).

La observación de Dokushô sobre la necesidad de “sistemas integrales” que también observen las raíces sociales del sufrimiento parece un buen antídoto contra la tentación de reducir la ética al ámbito del comportamiento individual. Porque, como advertía el economista, sociólogo y psicoanalista Cornelius Castoriadis (1997), la ética puede funcionar como encubrimiento si no se piensa en términos sistémicos y sociopolíticos.

#### f) Vuelta al mercado

Después de “cambiar de vida”, uno pudiera pensar que la propuesta reside en morar placenteramente esa nueva vida de despertar. No obstante, se impone la vuelta al mercado. Es así que, a pesar de las acusaciones de solipsismo y narcisismo, el movimiento hacia la sociedad es esencial en la enseñanza zen.

La idea de volver al mercado es la idea de no aislamiento, de vuelta a lo social, de compromiso con los demás seres, con la vida colectiva y su transformación. La primera

versión conocida de la búsqueda del buey considera que la última etapa consiste en la disolución del buey y del practicante en la vacuidad, es decir, el retorno al origen, a la naturaleza y la fuente original del que brota todo. No obstante, existen otras versiones que plantean una visión distinta. Como ya hemos visto, Dokushô sigue en sus enseñanzas la versión más conocida del maestro Kakuan, que perteneció a la escuela Rinzai. En dicha versión se enseña que considerar la vacuidad como la etapa última es una experiencia incorrecta; incluso puede considerarse como portadora de “una enfermedad que consiste en concebir que la vacuidad, o que la afirmación de que todo es vacuidad, es la culminación de la vida espiritual en el zen” (VI). De hecho, se trata de un aferramiento más, en este caso a la idea de vacuidad. Frente a ello, más allá de la realización de la vacuidad se formula un camino de regreso a los seis reinos de la existencia, el retorno a la vida cotidiana, a la plaza del mercado, a la vida ordinaria. Se da un paso más y se trasciende la misma trascendencia. Esta es la vocación del *bodhisattva* (volveremos sobre esta figura arquetípica).

El *Sutra del Corazón*, o *Sutra de la Gran Sabiduría (Prajñāpāramitā)*, es un texto central en el budismo Mahayana y particularmente en la tradición zen. En dicho *sutra* encontramos una frase atribuida al Buda que encierra cierta carga enigmática: “Los fenómenos son vacuidad, la vacuidad es fenómeno”. Dicho de otro modo, la vacuidad se manifiesta en todo fenómeno y, al mismo tiempo, los fenómenos manifiestan la insustancialidad de la vacuidad. Los fenómenos se convierten continuamente en vacuidad y la vacuidad se convierte continuamente en fenómeno. Para comprenderlo, recordemos que la vacuidad (*sunyata*) no significa la nada, sino la carencia de existencia propia o independiente de otros fenómenos; esto es, significa la relatividad de todos los fenómenos, en el sentido de que nada existe por sí solo. Es por ello que algo puede estar “vacío” y al mismo tiempo tener forma o “apariencia”.

Los fenómenos (todo lo que sentimos, vemos, oímos, pensamos, todas las sensaciones, emociones, lo perceptible y concebible, el espacio y tiempo) se transforman en vacuidad, los fenómenos son vacuidad, es decir, carecen de sustancia propia, de naturaleza propia. Si el Sutra de la Gran Sabiduría dijera solo eso, uno podría decir que llegar a la vacuidad es el fin último de la práctica, lo cual entraría en contradicción con nuestra existencia de cada día en la que, mientras estamos vivos, somos un fenómeno y vivimos percibiendo todo tipo de fenómenos. Pero ese Sutra no dice solo eso, también dice: “la vacuidad es fenómeno”. Por lo tanto, la práctica espiritual continúa desde la experiencia de la vacuidad a los fenómenos de la vida cotidiana, al fenómeno que somos (somos cuerpo pensable, olfateable, pesable...).

La primera versión [de la búsqueda del buey] desarrolla la primera parte, por eso es incompleta. La otra nos hace ver que desde la vacuidad debemos regresar a los fenómenos. El retorno a la fuente original se extiende desde la primera etapa a la octava [etapa]: “los fenómenos son vacuidad”. La

novena y la décima [etapas] corresponden a la afirmación “la vacuidad es fenómeno”. (V1)

La novena etapa se titula muy reveladoramente “Algo más que nada”, mientras que la décima reza explícitamente “El Retorno a la Plaza del Mercado”. “Algo más que nada” deja claro que el logro de la vacuidad no constituye la última etapa. Después de haberse liberado de los apegos a los fenómenos y a las apariencias, el estado de meditación profunda al que se accede no puede significar el apego a la vacuidad. De hecho, “el apego a la vacuidad, a la nada, es una de las grandes enfermedades en la práctica del Dharma” (V5).

Si todo es ilusión, si todo es efímero, si nada produce una satisfacción real, profunda y duradera, para qué voy a hacer nada. Me retiro a un monasterio, a una cueva, me dedico solo a meditar, a estar en un estado meditativo, a permanecer el mayor tiempo posible en este *samadhi* de la vacuidad, esperando que me llegue el momento de morir y dejo por fin este cuerpo, esta realidad ilusoria y vuelvo a la vacuidad, que es la verdadera realidad. Esta visión fundamentalista es profundamente dualista e ilusoria. Porque la vacuidad, como se dice en el Sutra del Corazón, la vacuidad no es distinta de los fenómenos. Los fenómenos cotidianos, fregar los platos, partirse el dedo gordo al caminar, sudar, las picaduras de los mosquitos, el olor de la caca que hacemos, es vacuidad. Esa es la vacuidad. Es decir, todos y cada uno de los fenómenos no son distintos de la vacuidad, porque la naturaleza de cada fenómeno, sea cual sea, *es* la vacuidad. Por lo tanto, cuando has realizado la vacuidad, si llegas a realizarla, tienes que saber que hay algo más que nada, hay algo más que el vacío. (V5)

Es así que las enseñanzas zen de Dokushô vuelven una y otra vez a advertir que “algunos piensan que la práctica espiritual es entrar en una especie de catatonía interior, donde uno está en un estado en el que no le importa lo que siente, no le importa lo que ve, no dice nada, no oye nada..., como en un estado autista” (V5). Pero se trataría de un grave error, puesto que la vida espiritual poco tiene que ver con un estado de ensimismamiento y desconexión.

Por ello, el proceso de la doma del buey finaliza con la integración final en la sociedad, en la plaza del mercado, “transfigurado por la sabiduría y la compasión experimentada” (V1). Volver a la plaza del mercado es volver “al meollo de la vida social, a las circunstancias sociales concretas después de haber experimentado la experiencia del no tiempo, el *samadhi*, o la disolución de cualquier forma de manifestación, la vacuidad” (V1).

La idea, por tanto, no es que en el *samadhi* de la vacuidad todo desaparece, porque la realidad está ahí manifestándose en todo su esplendor y su amplitud. En palabras de Kakuan, “murmura el arroyo, la flor del manzano ha florecido sin porqué” (recogido de Dokushô, 2003, p. 117). La realidad está ahí manifestándose continuamente en su dinamismo innato, y una vez aquí, “lo que toca es zambullirse, vivir en esa realidad que



es lo que es” (V5). Esa es la razón de que la última etapa del despertar se titule “el retorno a la plaza del mercado”, es decir, el retorno a “donde está la gente común y corriente” (V5).

Es mezclarse con la gente normal, no ir con esa unción en la frente diciendo: “no, que yo medito”; “no, que yo soy budista”; “no, que yo me he iluminado y por tanto no me junto con la gente vulgar y corriente, solo con los iluminados como yo”. Esta es la mejor manera de crear una secta, una secta de gente que se cree iluminada, que tienden a separarse del mundo de los demás, a sentirse especiales. (V5)

Volver a la sociedad representa la idea de volver *comprometido* con la sociedad, *implicado* en la liberación de los demás. El relato mítico-histórico señala que el propio Buda histórico, una vez iluminado, dudó de que su mensaje pudiera ser comunicado, y pensó en retener la sabiduría para sí mismo. El problema estriba en que el estado de iluminación o estado de buda es incomunicable, solo puede comunicarse el camino hacia la iluminación (de ahí que *muni*, el silencioso, sea uno de los términos sánscritos para sabio, y Sakyamuni significa “el silencioso o sabio del clan de los Sakya”). No obstante, el Buda volverá, y Campbell lo recoge así: “el dios Brahma descendió del cénit a implorarlo que se convirtiera en el maestro de los dioses y de los hombres. El Buddha fue así persuadido a mostrar el camino. Y regresó a las ciudades de los hombres, donde vivió entre los ciudadanos del mundo otorgándoles el inestimable bien del conocimiento del camino” (Campbell, 1972, p. 26-27).

Algo similar se cuenta en el Antiguo Testamento sobre Moisés, a quien Dios le dio las Tablas de la Ley bajo la orden de que volviera con ellas a Israel. En los distintos relatos míticos, es una constante que, después de su aventura, el héroe deba volver con los recursos y conocimientos acumulados con el objetivo de regenerar su sociedad. Apunta Campbell un matiz interesante: en el caso de los héroes tribales o locales, como son el emperador Huang Ti, Moisés o el azteca Tezcatlipoca, “entregan su dádiva a un solo pueblo”, y en el caso de los héroes universales como Mahoma, Jesús, Gautama Buda, “traen un mensaje para el mundo entero” (Campbell, 1972, p. 29).

Volver a la plaza del mercado es la expresión álgida del compromiso con los demás y, como apunta el propio Dokushô, fuente de inspiración para muchos activistas occidentales que entienden la espiritualidad budista íntimamente ligada al compromiso social:

El hecho de que la última etapa se llame regreso a la plaza del mercado ha supuesto una fuerte inspiración para muchos budistas occidentales en EEUU y en Europa que sienten un compromiso social, y para ellos la espiritualidad del zen no es algo que se viva en exclusiva en los monasterios apartados, sino que puede y debe ser vivido y experimentado en medio de las vicisitudes de la vida cotidiana, de la plaza del mercado. (V1)

g) El *bodhisattva* como arquetipo del compromiso

Por si existiera alguna duda sobre la discrepancia esencial entre práctica meditativa y solipsismo individualista, dice Sawaki:

Budeidad no quiere decir “yo solo”. Significa: “yo junto a todos los seres que sufren” (Sawaki, 2012, p. 94).

Si dices que el objetivo de la práctica de la Vía del Buda consiste en hacer de una persona corriente un Buda, eso es una verdad a medias. Siempre has de recorrer la Vía del Buda junto con todos los seres que sufren. Si te apartas de los demás, eso no tiene ya nada que ver con la Vía del Buda (*ibídem*, p. 186).

El *bodhisattva* es precisamente la figura que en el budismo zen representa la opción por “volver” e implicarse en la liberación de todos los seres vivientes.

En el budismo, dentro de las dos grandes tradiciones de pensamiento que son el Mahayana (Gran Vehículo) y el Hinayana (Pequeño Vehículo), el *bodhisattva* pertenece al ideal mahayánico de figura —masculina o femenina— que simboliza la compasión hacia todos los seres (en sánscrito *bodhisattva* significa “aquel cuyo ser o esencia es la iluminación”, y el budismo Mahayana tiene un panteón de muchos *bodhisattvas*). Es decir, la liberación del *bodhisattva* tiene sentido porque se propone servir a la liberación de todos los seres, y para ello renuncia al nirvana. El objetivo de transportar a todos los seres a la iluminación es la razón de que esa corriente del budismo se denomine “Gran Vehículo” (frente a ello, el Hinayana privilegiaría la iluminación individual).

Es, por tanto, una especie de salvador que porta el principio universal de la compasión (en el budismo la compasión es representada por la figura arquetípica de Avalokitesvara). El voto del *bodhisattva* puede ser expresado de distintas formas, y en la tradición zen suele ser como sigue:

*Por numerosos que sean los seres,*

*hago el voto de liberarlos a todos.*

*Por numerosas que sean las oscuridades,*

*hago el voto de iluminarlas todas.*

*Por profundo que sea el Dharma,*

*hago el voto de fundirme en él.*

*Por maravillosa que sea la Vía del Buda,*

*hago el voto de realizarla.*

Dokushô destaca que la vía del *bodhisattva* representa la transmutación del dolor en compasión, de manera que su realización simboliza una transformación integral:

El camino heroico (...) consiste en transformar el dolor en compasión, la alquimia o el proceso transformador básico en la vía del *bodhisattva*. Se encuentra con una masa ingente de dolor y sufrimiento, tanto en sí mismo como en los demás, y al verlo y al constatarlo, decide consagrar su vida (volver sagrada) a esta tarea de transformar el dolor en compasión, el dolor en despertar. Porque en la tradición budista la compasión es inseparable del despertar. La compasión no es una especie de *buenismo*, no es un camino en el que uno trata de ser bueno (una categoría ética previamente definida), no es un artificio, no es algo construido, no es una sobrepersonalidad, sino que surge naturalmente y se fortalece en la medida en la que vamos avanzando en el estado de despertar. (...) Sabiduría y compasión son las dos alas del pájaro del *bodhisattva*<sup>117</sup>.

Las dos alas, sabiduría y compasión. Nuevamente Sawaki: “Así pues, el contenido de tu *zazen* ha de ser la liberación de todos los seres. Sentarse un rato en *zazen* significa tanto aspirar a la verdad, hacia arriba, como hacia abajo, acudir al rescate de todos los seres” (Sawaki, 2012, p. 163).

Por tanto, el *bodhisattva* es quien decide no abandonar la vida y volverse hacia los demás. Decide volver a la plaza del mercado. “Sólo cuanto desapareces sin dejar rastro puede hablarse de gran compasión”, y al contrario, “mientras quede algún vestigio de ti, no puede hablarse de compasión” (Sawaki, 2012, p. 167). Después de haber confrontado los engaños y las ilusiones de un ego autocentrado, autoafirmativo y autodefensivo, está dispuesto y preparado para volverse hacia aquellos que siguen sojuzgados de sí mismos. Porque el héroe ideal del zen “entiende que una salvación exclusiva de sí mismo carece de significado: que la esencia de la satisfacción estriba en vivir para otros” (Brazier, 2003, p. 325). Dicho de otro modo, es quien entrega el ego al servicio del Dharma.

En opinión de Rommeluère (2018), el móvil del *bodhisattva* para ponerse en camino no es la carencia, no es la “adicción”, sino una nueva disposición. Es interesante cómo lo convierte en un ser corriente, imperfecto, no se trata de un super-hombre que ha vencido sus límites y todo tipo de obstáculos. No es un dechado de perfección:

Los límites, los miedos permanecen, pero están destinados al despertar. Entonces, según dicen los textos, el pecho se levanta de gozo, la palabra se vuelve canto y poesía, y la exuberancia se hace inagotable. Los límites y obstáculos ya no los acusan de ser seres imperfectos. Se desprenden de todo juicio moral para escuchar el corazón vibrante de la existencia, para sentir cómo en ellos la vida está por siempre inacabada. El despertar no es

---

<sup>117</sup> Hemos recogido estas palabras de las enseñanzas impartidas por el maestro Dokushô sobre “La Vía del Bodhisattva”, en Luz Serena, el 5 de marzo de 2020. El vídeo que recoge la enseñanza puede visualizarse en la siguiente dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=loFVxKrXCy0>

una consecución o una perfección que les hace falta, así como tampoco su destino se forja mediante la imagen de una perfección que hay que conseguir.

El corazón de los *bodhisattvas* se llena de amor y de compasión. No se trata de un simple sentimiento ni de un gesto de empatía, sino del acto valeroso que apaga para los demás los fuegos ardientes de la compulsión, de la frustración y de la confusión, a la manera de una madre que piensa en su hijo y le cura. El medio más seguro de deshacer la carencia consiste en desviarse del camino; pero no buscando la propia liberación, sino la de todos los seres (Rommeluère, 2018, p. 52).

En realidad, lejos de cualquier tipo de endiosamiento, el *bodhisattva* es todo practicante que pone en práctica la atención plena, el darse cuenta, y va observando lúcidamente sus formas de pensar, hacer y decir, así como los efectos de esas formas tanto en uno mismo como en los demás. Se trata de una práctica consciente de vida. En palabras de Kornfield, el camino del *bodhisattva* es una de las prácticas budistas más radicales y poderosas, y su radicalidad deriva de que “la felicidad se alcanza cuando se atiende el bienestar de los demás tanto como el propio” (Kornfield, 2010, p. 366). De manera que, como ya hemos señalado, el bienestar subjetivo de cada cual (felicidad) no puede sino estar en íntima conexión con el bienestar de los demás. Kornfield coincide con Brazier: esa idea contrasta notablemente con las terapias occidentales muy imbuidas de individualismo, centradas en el yo y su neurosis, sus necesidades, miedos y límites. Desde la mirada del *bodhisattva*, no habría yo y otros, sino sólo nosotros.

Comprometerse con el voto de salvar a todos los seres vivos de su sufrimiento, ¿quiere decir literalmente eliminar el sufrimiento de todos los seres? Probablemente sería muy presuntuoso enfocarlo así, un objetivo tan imposible como soberbio. Al respecto, la religiosa católica filipense y maestra zen Berta Meneses rebaja la perspectiva a un grado más realista y abordable: “Hay que hacerse totalmente uno con el otro. Este “hacerse uno” es la única salvación que se nos pide llevar a cabo” (Meneses, 2006, p. 88). Es decir, el voto implica que el buscador de sabiduría rompa la barrera entre sí mismo y el otro, entre sí mismo y el resto de seres vivos. Es así que el sujeto se abre a una comprensión nueva de la realidad y cumple con el voto. “Alguien que se libera del sufrimiento únicamente a sí mismo es como un cadáver. Buda vive entre los seres humanos” (Sawaki, 2012, p. 166).

Loy subraya que hay algo de específico en la tradición budista que une la transformación personal y la transformación social en un nuevo modelo de activismo que conecta la práctica interna y la externa. Ese algo es el *bodhisattva*, un arquetipo que ofrece una nueva visión de la relación entre la práctica espiritual y el compromiso social, y que al mismo tiempo que considera la preocupación por el propio despertar personal, ofrece una alternativa al individualismo egocentrado galopante de nuestro tiempo (Loy, 2016). En una interesante reflexión realizada sobre la crisis planetaria desde una perspectiva budista, David Loy y John Stanley apuntan que el tiempo actual exige cierta reformulación del espíritu del *bodhisattva*, de la mano de la crisis ecológica: “Necesitamos otro tipo de

*bodhisattvas*, que tomen votos no solo por los seres individuales sino para salvar también los pilares que soportan la vida y a las especies que sufre en esta biosfera dañada”<sup>118</sup> (Loy y Stanley, 2008). Precisamente, existe una formación denominada *Eco-Sattva Training*, proporcionada por *One Earh Sangha* y en la que participa David Loy, entre otros formadores.

El *bodhisattva* representa, por tanto, el ideal de una subjetividad no solo abierta a lo social, sino naturalmente comprometida con lo social, desde la responsividad que sintoniza con el dolor de todos los seres vivientes (no solo humanos). A nuestro entender, Erich Fromm capta perfectamente el espíritu y la actitud del *bodhisattva* cuando habla sobre el zen: “... la transformación del carácter es una condición de la salvación. Deben abandonarse la codicia de posición y todas las demás codicias, el amor propio y la autoglorificación. La actitud hacia el pasado es de gratitud, hacia el presente de servicio y hacia el futuro de responsabilidad” (Suzuki y Fromm, 2014, p. 131).

h) Todo es uno (paradigma holográfico)

En las enseñanzas de Dokushô la práctica meditativa no se presenta como una varita mágica con capacidad de solucionar los conflictos humanos y los grandes males sociales, pero cuando menos amortiguaría o dulcificaría muchos problemas relacionales, “si cuando hay un conflicto, una discusión, nos sentáramos a meditar, a dejar que nuestras emociones se apacigüen, que nuestros pensamientos y construcciones mentales se disuelvan, y entramos en ese espacio de silencio donde, sea como sea, todo está bien” (V6). No solo porque la práctica meditativa adormece al yo y su permanente autorreferencialidad, lo cual pacifica las relaciones; el mero hecho de sentarse a meditar tendría implicaciones que van más allá de los beneficios de quien medita, es decir, tendría implicaciones sociales en una escala muy superior a la del entorno más cercano. Sentarse en *zazen* significa que “imprimimos un impulso a toda la sociedad”, dice Sawaki (2012, p. 163). En este punto es donde comienza a disolverse la dicotomía entre liberación individual y social, asunto central que abordaremos en este sub-apartado sobre el paradigma holográfico.

... el maestro Dogen decía: cuando una persona se sienta en meditación, aunque esté apartada en lo más profundo de un valle remoto, en soledad, su práctica de meditación, el estado mental que alcanza, influencia a todo el universo. Solamente con el hecho de sentarse en un lugar a meditar, calmar su propia mente, integrar sus contradicciones, conectar con el gozo interno, eso afecta a todas las existencias del cosmos, incluso a las galaxias más remotas. Pero claro, no hay métodos para medir eso, no puede ser cuantificado. Y eso es verdad, yo tengo una confianza completa en eso que dice Dogen. De hecho es lo que vivo, más o menos en mi vida de cada día,

---

<sup>118</sup> El texto puede consultarse en el blog de Dokushô: <http://dokushovillalba.blogspot.com/2010/06/el-dharma-de-la-crisis-planetaria.html>

vivo en una montaña relativamente remota, a dos horas de Alicante más o menos, y a veces estamos haciendo *zazen* en medio de esa montaña dos, tres, cuatro personas, o a veces estoy sentado yo solo en mis rincones de meditación..., y me digo: “Hay que ver, yo aquí solo, meditando, en medio de este bosque, bajo estos árboles, y el mundo dando vueltas con tanto dolor y tanto sufrimiento”. Entonces surge a veces ese impulso de Teresa de Calcuta, de querer ir hacia los que sufren para ayudar. Y está bien hacerlo, está estupendo, es una buena acción, para los que sientan que ese es exactamente su camino. Pero también hay que tener fe en la propia práctica de *zazen*. El hecho de sentarse y no hacer nada, el hecho de sentarse y no pensar en nada, no tratar de resolver nada, incluso no intentar liberarse de nada, es una liberación impresionante y es un regalo para aliviar el dolor y el sufrimiento del mundo. (V6)

Este punto de las enseñanzas puede resultar enigmático para la mente occidental, educada en el materialismo mecanicista y una ciencia bastante reduccionista; puede resultar incluso algo esotérico, excesivamente vinculado a ámbitos de dudosa reputación científica como la parapsicología. Efectivamente, hasta ahora no hay un método conocido para medir la influencia social del propio trabajo subjetivo, por lo que se trataría de confiar en que tal hecho es cierto. Podría aproximarse a un acto de fe. Alguien incluso podría pensar que es una forma de auto legitimarse en el repliegue meditativo mientras el mundo se parte. No obstante, la posibilidad de dicha influencia social ocupa un lugar importante en la vía del zen y en las enseñanzas de Dokushô: “Todo lo que hacemos, incluso si somos un ermitaño que vivimos completamente aislado, tiene una influencia en todo, aunque nadie lo ve con los ojos de mirar, aunque nadie esté tomando nota de ello, aunque ningún periodista escriba un artículo y aunque no haga un documental sobre eso. Es una gran influencia, para todos” (V6). De hecho, apuntará Dokushô que no puede afirmarse que los actos llevados por muchos revolucionarios o activistas hayan tenido un impacto mayor en la transformación de las circunstancias, en comparación con los actos anónimos y menos llamativos que, quizás, pueden inspirar intensamente a muchas generaciones muchos siglos después (V6).

Esta cuestión nos lleva a la compleja cuestión de la influencia de la conciencia sobre la realidad física, y también al peligro —ya señalado en estas líneas— de banalización propio de tendencias *New Age*, de las nuevas espiritualidades del yo y de determinadas expresiones de la psicología positiva. Temas como la percepción extrasensorial, la telequinesis y la telepatía están de alguna forma vinculadas a ello. El físico matemático y psicólogo transpersonal William Keepin (2014) se refiere a este intrincado asunto. Habla de las aportaciones de Dean Radin, uno de los científicos que ha enfrentado el entrelazamiento de las mentes en su libro *Entangled Minds*. También señala la aportación de la psiquiatra Elisabeth Targ, quien realizó un interesante estudio —aleatorio, doble ciego, publicado en el *Western Journal of Medicine*— sobre los efectos de la oración en pacientes con SIDA. Encontró que los pacientes receptores de oraciones experimentaron mejor salud y una menor morbilidad que el resto. La eficacia práctica de la oración

también ha sido analizada por el doctor Larry Dossey, a través de la revisión de múltiples estudios, llegando a similares conclusiones: rezar tiene impactos en otros, mejora la curación de los pacientes. Constató, además, que el efecto sanador era independiente de la separación espacial entre paciente y orador. Dossey neutralizó el posible efecto “placebo” mediante experimentos sobre la conexión entre la conciencia humana y las tasas de replicación de la germinación de semillas y del crecimiento de bacterias en el laboratorio. Descubrió que la voluntad humana intencional tiene efectos en las tasas de replicación biológica, puesto que las bacterias no “sabían” que eran receptoras de oraciones. De ahí que, en su opinión, existe una relación fundamental entre la oración/meditación y los procesos biológicos y fisiológicos. Concluye que la evidencia es “simplemente abrumadora respecto a que la oración funciona a distancia a la hora de modificar procesos físicos en una variedad de organismos, desde bacterias hasta seres humanos” (recogido de Keepin, 2014, p. 22).

Todo ello demostraría hasta qué punto la materia y la conciencia están conectadas a niveles profundos. En opinión de Keepin, también estarían demostrando el acercamiento creciente entre la sabiduría espiritual (las aproximaciones de los místicos de distintas tradiciones) y la nueva comprensión científica.<sup>119</sup>

Sea como fuere, la misma categorización que confronta liberación individual y liberación colectiva es un error, es una ilusión, no existe tal diferencia, puesto que “todo lo que hacemos, incluso si somos un ermitaño que vive completamente aislado, tiene una influencia en todo” (V6). Con el objeto de sostener la idea que cualquier pequeño acto como meditar puede tener influencia en el conjunto, Dokushô acude al paradigma holográfico elaborado, entre otros, por Ken Wilber.

Cuando el buda Sakyamuni alcanzó el despertar, tocó con los dedos de la mano derecha el suelo, la tierra, en postura de meditación, y dijo: ahora yo, el cielo, la tierra, los animales, las plantas, todos los seres vivientes hemos alcanzado el despertar. ¿Eso es individual o colectivo? Ahí ya no hay categoría, no hay diferencia entre lo individual y lo colectivo. Cuando se produce el despertar, el despertar es precisamente el darse cuenta de que no hay ningún individuo que esté separado de la totalidad y que, por lo

---

<sup>119</sup> Sobre el efecto de la mente en la materia, son conocidas las investigaciones de Masaru Emoto, acusadas de pseudocientíficas, sobre la influencia de las palabras, oraciones, sonidos y pensamientos en el agua y, en concreto, en la forma de los cristales de hielo obtenidos del agua: la apariencia estética de los cristales es distinta en función de si las palabras o pensamientos son positivos o negativos. En una línea similar, cualquiera de nosotros puede realizar un sencillo experimento que consiste en observar el comportamiento del agua en un elemento como el arroz (tuvimos conocimiento de este experimento gracias a una comunicación privada de José Albelda, pintor, ecologista y profesor de la Universidad Politécnica de Valencia). Se hierve arroz y, una vez hervido y frío, se pone la misma cantidad en dos tarros de cristal, limpios e iguales. Cada tarro llevará una pegatina con un mensaje distinto: uno de ellos negativo (por ejemplo, “te odio”) y el otro positivo (“te quiero”). A continuación, se dejarán los dos tarros en un armario sin que les dé la luz. Después de tres meses podrá comprobarse que, aunque contraviene cualquier lógica materialista clásica, el proceso de pudrición del agua/arroz es distinto en uno y otro caso: el arroz del tarro “te odio” ha avanzado mucho en el proceso de descomposición, mientras que significativamente menos en el otro. El gesto emocional de diferenciarlos ha sido suficiente para afectar el proceso.

tanto, cualquier transformación que haya en una parte de la totalidad afecta, influye y es una transformación que tiene lugar en la totalidad. Eso es lo que nos enseña el paradigma holográfico. (...) Es el hecho de que una parte del todo contiene toda la información del todo... En la enseñanza budista de los sutras se describe la realidad muchas veces en términos holográficos. Además, está también el concepto de holón. (...) Holón es una palabra de origen griego, que fue recuperada por el escritor Arthur Koestler, habló de ello por primera vez en su libro *El espíritu de la máquina*. Un holón es una totalidad que contiene totalidades, y que a su vez es una parte de una totalidad mayor. (V6)

En efecto, Wilber (2005) en su pensamiento *kosmológico* habla de que el *kosmos* (la totalidad) está compuesto por holones, es decir, por elementos que son al mismo tiempo totalidad y parte: cada totalidad está formada por partes, a las que incluye y al mismo tiempo trasciende. Todas las cosas son holones, pero cambia la profundidad, es decir, no todos los holones —una galaxia o un león— poseen el mismo nivel de complejidad y de consciencia. Todos los holones reciben la presión de cuatro fuerzas, que son las que están en la base de la dinámica de todo cuanto existe:

- En un eje vertical, hay una fuerza (“Eros”) que empuja al holón hacia arriba, hacia la trascendencia, hacia un nivel superior; mientras que también existe otra fuerza (“Tánatos”) que la empuja hacia abajo, hacia la disolución o muerte.
- En un eje horizontal, existe una fuerza (“Ágape”) que lleva al holón hacia la unión o comunión con otros holones de su mismo nivel evolutivo, mientras que otra (“Fobos”) la empuja a mantener su individualidad, autonomía, auto-preservación o identidad aislada.

En su vertiente psicológica, Wilber explica que estos impulsos son fundamentales también en la estructuración y desarrollo del ego, y al mismo tiempo pueden generar patología mental cuando son gestionadas de forma inadecuada (Wilber, 1986 y 2017). Por ejemplo, el exceso de comunión (“Ágape”) produce un desvanecimiento de las fronteras, la fusión con los demás y la pérdida de autonomía, mientras que un exceso de individualidad o agencia produce alienación (no conduce a la autonomía). De la misma forma, un exceso de Eros no conduce a la trascendencia de lo anterior, sino al contrario, al miedo y a la represión de lo anterior. No obstante, más allá de su aplicación a la estructuración del ego y a la patología mental, estas cuatro fuerzas actúan en todo lo que existe, y todo lo que existe se movería en una misma dirección, es decir, hacia un universo cada vez más autoconsciente.

El paradigma holográfico tiene importantes repercusiones, puesto que transforma la visión sobre cada individualidad o totalidad: no puede existir una separación tajante entre ninguna individualidad o identidad, porque toda totalidad es a su vez una parte de una totalidad mayor.



Por ejemplo, nosotros decimos: yo, este cuerpo, este individuo, aquí hay un yo, este organismo, este psiquismo. Vale, sí, es una totalidad, es una totalidad orgánica en sí, tiene su propia identidad podríamos decir. Cada uno tiene su huella dactilar propia, tiene su iris personal e intransferible, que ahora se usa para activar los nuevos móviles. Pero esta totalidad que somos, está compuesta por otras totalidades menores: por ejemplo de órganos, que a su vez son totalidades en sí, tienen su propia identidad, función, características, pero que a su vez están conformadas por totalidades menores como los tejidos, y los tejidos están formadas por células, y las células están formadas por moléculas, y las moléculas están formadas por átomos... Así hacia dentro, *ad infinitum*, totalidades dentro de totalidades, totalidades formadas por totalidades. Y si vamos hacia fuera es exactamente lo mismo. Nosotros como organismos individuales formamos parte de totalidades mayores como la familia, que es casi un organismo en sí; nuestra familia a su vez está dentro de un clan formado por esa gran familia que son los padres y tíos, de unos y de otros, los cuñados, los primos, es un clan, que es un campo mórfico, es un campo energético también, que tiene sus propias características (los clanes se distinguen, tienen características propias). Pero a su vez formamos parte de una ciudad, y cada ciudad tiene su propio nombre, su propio alcalde, su ayuntamiento y sus características propias, no es igual vivir en una que en otra, el estilo de vida, la manera de vestirse, los hábitos, las costumbres..., aunque hoy en día todo se está uniformizando con esto de la globalización, pero aun así, todavía cada ciudad conserva sus propias características. Pero la ciudad es un gran cúmulo de seres humanos, de familias, clanes, barrios, solo puede existir en medio de un ecosistema, que es una totalidad mayor. (...) Y en general, los seres humanos vivimos en un enorme holón al que llamamos planeta Tierra o Gaia. Somos parte, una parte orgánica de ese gran holón que es la Tierra, que a su vez, junto con otros holones o planetas conforman un sistema, nuestro sistema solar, que no es más que otro holón en medio de infinidad de sistemas que conforman finalmente las galaxias, y las galaxias forman parte de cúmulos de galaxias, y así *ad infinitum*. (V6)

Desde esta perspectiva, se enfatiza el hecho de que lo infinitamente grande es idéntico a lo infinitamente pequeño, y a la inversa. De hecho, probablemente todos hayamos asistido a imágenes del macrocosmos que son idénticas al microcosmos, y a la inversa. El ser humano ve desde su perspectiva antropocéntrica, pero “nuestro organismo es para una bacteria lo que para nosotros es un cúmulo de galaxias” (V6). Al mismo tiempo, desde esta perspectiva se subraya que lo infinitamente grande y lo más pequeño están interactuando constantemente en cada sujeto. Todo ello está en interdependencia profunda y continua.

Las imágenes fractales muestran cómo a muy distintas escalas nos encontramos con imágenes idénticas: al ampliar ciertas partes de la imagen de un fractal, aparece una

imagen muy similar, y así sucesivamente. Es decir, un fractal es un conjunto de determinadas partes geométricas y cada total contiene la misma información que cada parte. Las distintas tradiciones espirituales y religiosas han subrayado esta idea de diversos modos (Keepin, 2014). Por ejemplo, en la tradición judeocristiana se dice que el ser humano está hecho a imagen y semejanza de Dios. En la mitología hindú y budista se habla de la “red de Indra” como metáfora (también llamada “joyas o perlas de Indra”): el universo entero es imaginado como un vasto enrejado de joyas relucientes, y cada una de ellas refleja todas las demás, de manera que cada joya individual refleja o contiene en sí misma el universo entero (Keepin, 2014, p. 28). La metáfora ilustra los conceptos de vacuidad, interdependencia e interpenetración. El filósofo británico y estudioso del budismo zen Alan Watts lo explicó con la metáfora de una telaraña multidimensional cubierta de gotas de rocío, de forma que cada gota de rocío refleja las demás gotas de rocío, y en cada gota reflejada a su vez se reflejan las demás, hasta el infinito. Es decir, si elegimos arbitrariamente una de las joyas veremos que en su superficie se reflejan todas las demás (infinitas en número), y además, veremos que cada una de las joyas reflejadas en la joya que hemos elegido también está reflejando todas las otras, de manera que se produce un infinito proceso de refracción.

Por tanto, cada joya constituye una forma de vida individual y, al mismo tiempo, está intrínsecamente conectada con todas las demás. Y aquí viene lo que más nos interesa: un cambio en una de las joyas se refleja en todas las demás. Es precisamente lo que Dokushô subraya en las enseñanzas. Es la idea de que las intervenciones de tipo compasivo o constructivo se propagan con efectos benéficos, y las intervenciones dañinas a una parte de la red dañan también al resto. Todo está, pues, conectado. Los budistas encontraron hace mucho tiempo la clave del *efecto mariposa*, por decirlo así. De ahí que, frente a la acusación a los meditadores de escapismo y de no tomar partido en un mundo que se parte, el teólogo Juan José Tamayo —vinculado a la Teología de la Liberación— advierta de que para maestros del budismo zen como Thich Nhat Hanh el dualismo interior-exterior no existe; en consecuencia, la paz en la propia vida es un medio para la instauración de la paz en el mundo, puesto que el mundo es nuestro yo ampliado (Tamayo, 2009). Dice Dokushô:

Todo es uno. Y cuando tú intervienes en tu mente y envías una onda, afecta a todo. Y si es intencional, más todavía. La física cuántica lo está viendo cada vez mejor. Rompen un electrón en dos: si el que está en Suiza es sometido a una presión, la otra que está en USA sufre igual. El espacio no es impedimento, no es un obstáculo. El trabajo que hacemos en nosotros mismos, estamos trabajando por el bien de todo el universo. Jung lo llamaba sincronicidad. Si practicamos se va a ir dando cada vez más. Jesús pedía orar por el enemigo: es el mismo principio. (C)

En efecto, Jung habló de sincronicidad para explicar gran parte de los fenómenos vitales, influido por la idea de *acausalidad* de las investigaciones de la física cuántica en los años 20-40 (Muñoz, 2006). Mientras que tiempo y espacio son categorías yoicas que se explican desde el principio de causalidad, el principio de sincronicidad (conexión acausal)

explicaría fenómenos inconscientes en los que no operan las categorías tempo-espaciales. Puede presentarse de dos formas distintas. Por un lado, se da una coincidencia o concordancia entre un acontecimiento psíquico y otro físico, y no existe vínculo causal entre sí; es decir, existe un puente entre mente y materia. Por otro lado, fenómenos psíquicos como sueños o pensamientos que tienen lugar simultáneamente en diferentes lugares. Ninguna de ambas manifestaciones puede explicarse por el principio de causalidad, sino que parecen depender de procesos arquetípicos en el inconsciente. La analista junguiana Marie-Louise von Franz lo explicó así:

Al estudiar esa conexión [entre psique inconsciente y materia] aún indefinida e inexplicada (podría resultar que “psique” y “materia” son en realidad el mismo fenómeno, uno observado desde “dentro” y otro desde “fuera”), el Dr. Jung expuso un nuevo concepto que él llamó sincronicidad. Este término significa una “coincidencia significativa” de sucesos exteriores e interiores que no están conectados causalmente. Lo importante está en la palabra “significativa”.

Si un avión se estrella ante mis ojos cuando me estoy sonando la nariz, eso es una coincidencia de hechos que no tiene significado. Es simplemente un suceso casual de un tipo que sucede en todo momento. Si compro una bata azul y, por error, la tienda me envía una negra en el mismo día en que se muere un familiar mío, esto puede ser una coincidencia significativa. Los dos hechos no están relacionados causalmente, pero están conectados por el significado simbólico que nuestra sociedad da al color negro.

Dondequiera que el Dr. Jung observaba tales coincidencias significativas en la vida de una persona, parecía (como revelaban los sueños de esa persona) que había un arquetipo activado en el inconsciente de la persona. Aclaremos esto con mi ejemplo de la bata negra: en un caso semejante, la persona que recibe la bata negra puede haber tenido también un sueño sobre el tema de la muerte. Parece como si el arquetipo subyacente se manifestara simultáneamente en los hechos internos y externos. El denominador común es un mensaje simbólicamente expresado, en este caso, un mensaje sobre la muerte (von Franz, 1995, p. 211).

A este respecto, también resulta muy interesante el concepto de holobionte, introducido por la destacada bióloga estadounidense Lynn Margulis, considerada una de las principales figuras en el ámbito de la biología evolutiva. El término se utiliza normalmente para hacer referencia a la asociación entre un macroorganismo (sea animal o planta) y los microorganismos simbióticos que componen su microbiota. En cierto sentido, tiene mucho que ver con la noción hindú y budista de “anātman” o no-yo. Los dos conceptos, holobionte y no-yo, señalan que el ser individual no es una entidad autoexistente, sino una manifestación de una red de relaciones que en realidad no tiene fronteras. Es decir, entidades que consideramos “individualidades”, como por ejemplo un árbol o una persona, en realidad son holobiontes, esto es, la asociación entre un huésped

y un montón de microorganismos (toda su microbiótica), y dicha unidad constituiría un individuo biológico en sentido pleno, así como una unidad de selección (en sentido evolutivo). Las bacterias son, pues, esenciales en todos los procesos tanto de mantenimiento de la vida como de creación de nueva vida. Esta visión nos mostraría que son los seres más sencillos —las bacterias— y no los más complejos los más importantes del sistema de la vida. Entre otras cosas, las bacterias inventaron el deseo de vivir, el cual estaría directamente relacionado con el imperativo autopoyético de sobrevivir, y asimismo relacionado con el “afán” del calor por disiparse (Puche, 2020). Asimismo, la cosmovisión de Margulis estaría confrontada con la dura y sanguinaria visión darwinista de la vida como lucha y competición entre individuos y especies: puso sobre la mesa que la vida conquistó el planeta —se multiplicó y se hizo más compleja— mediante la cooperación y la asociación entre sus distintas formas, más que gracias al combate y la muerte (Puche, 2020).

Por tanto, en nuestra percepción ordinaria distinguimos el yo del resto, de lo otro, del mundo, pero, ¿existe realmente una separación? ¿Puede este organismo vivir separado de su entorno? Preguntará Dokushô: “¿Cuál es la esencia del árbol?”. Lo identificamos con las raíces, las ramas, o con otras partes del objeto considerado árbol, pero en la esencia del árbol está la tierra, el agua, el sol, es decir, en todo aquello que le da vida, a pesar de que a todo eso no se le llama árbol. Otro tanto sucede con el ser humano:

¿Alguien ha visto un yo humano que no pisa tierra, suspendido en la nada, que no beba agua, que no se alimente? El ser humano no es sólo esta masa de carne. Es la multitud de interacciones que mantiene este organismo con la vida. Estamos totalmente imbricados con la vida. La esencia de nuestro ser no está en nuestro interior. Somos uno con el entorno, con el nicho ecológico. Basta que suba o baje unos grados la temperatura para que nuestra existencia individual y colectiva no sea posible; o basta la falta de agua... Nuestra imagen aislada de nosotros mismos es un espejismo. Esto está en la base de la crisis de civilización y sociedad de nuestro tiempo. Ningún ser puede ser separado de su nicho ecológico. No es que un organismo viva en un nicho ecológico, *es* un nicho ecológico. Nuestro nicho ecológico, dice Dogen, es el universo entero. Cuando vemos los ríos, los árboles, a otros, la ciudad..., debemos ver aspectos de nuestro cuerpo real. No verlo es nuestra gran ignorancia. Los indios lo decían: la tierra no pertenece a los seres humanos, sino al revés. Somos tierra. (R1)

Es decir, nuestra sensación de constituir seres individuales es una ilusión. “Cuanta más felicidad en el mundo, más feliz seré, porque me llegará de una u otra forma; cuanto más dolor, más dolor tendré. Porque yo y el mundo somos inseparables” (C). Se hace evidente que el ser individual no es una entidad que existe por sí misma, sino una manifestación de una red de relaciones que no tiene fronteras. Por ello dice Dogen que se estudia al yo para olvidarlo, y que cuando olvidamos el yo devenimos uno con las diez mil cosas. Es decir, si olvidamos al yo en su forma manifiesta y temporal (personalidad, cuerpo, proyecto de identidad, familia, etc.) nos hacemos uno con toda la existencia (con el orden

implicado, en palabras del físico David Bohm y que hemos empleado en un apartado anterior). Es la diferencia entre la identificación con una forma y unos atributos determinados (con el yo en su forma manifiesta y temporal), y la identificación con la esencia o el Ser (la identidad que se deriva de la unidad con todo lo que es; unidad con Dios, en lenguaje cristiano).

Cuando el sujeto se sienta a meditar y consigue generar un estado de calma, de apertura, de empatía, después impregnará su pequeño universo con dichas cualidades: “Ese estado en el que uno se encuentra, incluye a todo el que encuentra..., con los que habla, con los que negocia, con los que trabaja, con los que ama, con todos” (V6). Existe una influencia *situacional*, fundada en la coincidencia o cercanía temporal y espacial, pero la capacidad de influencia va más allá. Gracias a la profunda interconexión que ilustran tanto la red de Indra como el paradigma holográfico, lo que sucede en una escala infinitamente pequeña tiene una repercusión en los ámbitos magníficamente grandes, y de ahí se explica que “incluso una persona que no sea un activista social, que no haga ninguna acción concreta para cambiar o transformar la sociedad, por el hecho de trabajar en su propio interior, y de apaciguar, de clarificar su propia mente y poner orden en la república de su mundo interno, eso tiene una influencia enorme en todo el sistema” (V6).

De esta cosmovisión se deriva que la transformación de la subjetividad individual mediante el trabajo interno a través de las disciplinas de la conciencia, sirve para la transformación del mundo en su conjunto. Sobre ello, autores como Keepin manifiestan un optimismo radical, ciertamente envidiable, y que no nos importaría compartir:

Estando tan profundamente arraigados en los abismos del orden implicado [Bohm], un grupo de seres humanos adecuadamente alineados puede trabajar directamente sobre el propio proceso creativo del amor y, por tanto, tener unos potentes efectos sobre las manifestaciones de la conciencia que se están revelando. Esta es una de las numerosas maneras en que el poder de la comunidad y la alineación consciente de los grupos espirituales están deviniendo en fuerzas cada vez más relevantes para la nueva humanidad emergente, ya que amplían espectacularmente las potencialidades y opciones de la sociedad humana (Keepin, 2014, p. 33).

i) El ser relacional y social

Ya hemos señalado que las enseñanzas zen subrayan la visión *perspectivista* de la mente ordinaria (insiste en la parcialidad de la mente ordinaria, en el hecho de que dicha mente está incapacitada para la mirada no sesgada). De la misma forma, es también evidente el *contextualismo* que rezuman las enseñanzas zen de Dokushô. Por un lado, la mente y los sujetos están históricamente situados en un nivel macro, pero además de la influencia del contexto socio-histórico amplio, en un nivel micro somos radicalmente relacionales: “somos seres en relación”, o dicho de otro modo, “somos nuestras relaciones, (...) es decir, que fuera de nuestras relaciones no somos nada” (V6). El contexto relacional desempeña un papel constitutivo, la mente está ontológicamente contextualizada (y además es fundamentalmente interdependiente del mundo sociocultural en el que está

inserta). Este aspecto de la enseñanza también refleja el marchamo no individualista de la enseñanza y la práctica meditativa. Es otra veta de la orientación social que subyace a la enseñanza de la meditación y de la subjetividad relacional que fomenta la práctica meditativa.

Por tanto, en la concepción budista la mente toma forma en contextos relacionales, intersubjetivos y sociales. Es decir, no se trata de una mente aislada. La práctica meditativa es un método para llevar a la autoconciencia reflexiva la actividad mental prerreflexiva que, además de estar históricamente situada e intensamente condicionada por el contexto sociocultural, es ontológicamente relacional. No existe un sujeto con capacidad de acción *anterior* a su relacionalidad e intersubjetividad (lo cual no quiere decir que el sujeto y su capacidad de acción sean un mero epifenómeno de las circunstancias objetivas o de su constitución biológica). Dicho en sentido amplio: “Sencillamente, la ida del hipotético *yo* está basada en su relación con lo *no-yo*. Por lo cual, lo *no-yo* es tan imprescindible para el *yo* como el *yo* mismo” (Dokushô, 2019, p. 31).

El pediatra y psicoanalista británico Winnicott fue quien probablemente expresó de forma más certera y radical la idea de relacionalidad en los años cuarenta del siglo pasado, cuando elaborando su teoría del desarrollo emocional temprano manifestó provocadora e ingeniosamente que, en realidad, “el bebé no existe”. Se refería a la imposibilidad de que exista un bebé por sí solo, sin el cuidado materno; lo que existe es la pareja de crianza, la diada, y es el ambiente suficientemente bueno (la función materna) el que habilita el desarrollo y la maduración del *yo* (Winnicott, 1988). Quien dice que el bebé no existe, dice que la madre no existe, que en psicoterapia el paciente no existe, etc (Sáinz, 2017). Sin cualidades ambientales (*no-yo*), no hay vida humana posible.

Esta perspectiva también nos evoca poderosamente el posterior psicoanálisis relacional, según el cual el mundo vivencial inconsciente del individuo y los principios organizativos de la experiencia subjetiva se construyen en contextos relacionales. Es decir, lo principal de la psicopatología no proviene de la descomposición bioquímica de nuestros cerebros, sino de las fallas relacionales. Un buen ejemplo de ello podría ser la teoría de los sistemas intersubjetivos de Stolorow y Atwood: lejos de postular agencias psíquicas impersonales, el mundo vivencial del individuo evoluciona a partir del encuentro de la persona con las experiencias formativas que constituyen su historia vital singular. Las repercusiones son importantes, tanto para la metapsicología como para la terapéutica, de manera que el “interés en iluminar la fenomenología del individuo nos ha llevado de la mente al mundo, e igualmente de los contenidos mentales a los contextos relacionales, de lo intrapsíquico a lo intersubjetivo” (Stolorow, 2012, p. 384). La vida psíquica del individuo dejar de ser entendida como producto de mecanismos intrapsíquicos aislados, de manera que el contexto intersubjetivo desempeña un papel constitutivo tanto en la psicopatología como en la cura (al igual que el trauma se produce en un contexto intersubjetivo, también la cura requerirá de un contexto relacional que ofrezca confianza y seguridad para revivir e integrar lo no integrado). Por tanto, hoy está cada vez más asumido que la mente humana descansa sobre una base interpersonal/intersubjetiva y se desarrolla en un contexto

sociocultural, además de descansar sobre una base neurobiológica y estar también lingüísticamente constituida.

Brazier ya señaló la relación del zen con el paradigma psicoanalítico de las relaciones objetales, previo al psicoanálisis relacional. Partiendo de la premisa de que son los vínculos y no las pulsiones las que producen el desarrollo mental, esta evolución posterior a Freud enfatizó el hecho de que los humanos interiorizamos imágenes de objetos y seguimos relacionándonos con ellos independientemente de que estén presentes; especialmente, es la internalización del vínculo primario con la madre lo que posibilita la formación de las estructuras intrapsíquicas, y es ese patrón emocional el que *a posteriori* orientará las formas de enlazarnos con los demás. Pues bien, Brazier encuentra similitudes importantes entre la teoría de las relaciones objetales y la teoría budista de la relación con el objeto:

Todos los estados mentales se aferran a la percepción de objetos. Estos pueden hallarse realmente presentes, como cuando surge el miedo ante la percepción de una serpiente, o no presentes en realidad, como cuando una persona se siente deprimida por algo que recuerda del pasado. A este respecto la teoría de la relación con el objeto de Buda guarda un paralelismo con la idea psicoanalítica. Nuestra existencia rebosa de objetos que no se hallan realmente presentes y eso nos influye en la mayoría de las actividades. No es desde luego infrecuente que las personas vivan toda su existencia ante una audiencia imaginaria. En una conversación con su discípulo Ananda, transcrita como “El Discurso más Breve sobre el Vacío”, Buda señala que el primer paso hacia la paz de la mente es desembarazarnos nosotros mismos de todos los trastornos causados en la cabeza por cosas que en realidad no suceden (Brazier, 2003, p. 122).

Abunda Brazier en la idea de que todos los objetos que percibimos están coloreados por un programa personal que no es otro que nuestro apego al yo. En especial, retenemos en nuestra mente un objeto específico, el yo, el cual tergiversa todas las demás percepciones:

Puede parecer extraño, al principio, concebirnos como objeto. A buen seguro cabría decir que nuestro yo es el sujeto que percibe y no el objeto percibido. En realidad, sin embargo, el budismo afirma que el yo como perceptor no es algo que podamos advertir directamente. No es posible encontrar a tal yo. Pero aunque en realidad nunca nos veamos, todos retenemos en la mente muchas imágenes de nosotros mismos. Estas son objetos imaginarios. No están verdaderamente presentes, pero son imágenes que empleamos para lograr un sentido de nuestra experiencia. En la psicología budista, el yo es por tanto un objeto irreal que tiende a dominar nuestra percepción y a tergiversar nuestra relación con el mundo (Brazier, 2003, p. 123).

Somos animales sociales. La enseñanza zen, al igual que parte del psicoanálisis post-freudiano, rompe con el mito cartesiano de la mente aislada, puesto que en el dualismo

metafísico cartesiano —donde se establece una separación completa entre *res cogitans* (mentes) y *res extensa* (cuerpos y otras cosas materiales), entre mente y mundo, entre sujeto y objeto— encontramos al cogito desencarnado, descontextualizado. Afirmar como lo hace Dokushô que “fuera de nuestras relaciones no somos nada” es romper la brecha ontológica entre mente y mundo, aceptando que la estructura básica de nuestro ser está empapada inevitablemente de mundo, al igual que el mundo está completamente rociado de significados humanos.

De lo que estamos comentando se desprende que la mente de cada cual no es un fenómeno que opera solo en el cerebro o en el cuerpo de cada sujeto, sino que, más que un *ente biológico*, la mente es una *relación social* que se inserta en el marco de una matriz relacional y de una sociedad. De ahí se deduce la concepción radicalmente relacional y social de la experiencia humana: para entender el sufrimiento en su conjunto, hay que mirar a la relación social y a la propia sociedad (a la *mente en relación*), para establecer un nexo crítico con ambos.

Es muy distinto partir de una concepción de *mente aislada* o de *mente en relación*. También es muy distinto partir de una mente que fundamentalmente se entiende como entidad *biológica* o partir de una comprensión *socio-relacional*. Veámoslo, por ejemplo, a través de un enorme problema en las sociedades occidentales como son las adicciones (el consumo de drogas alcanza a ser un desastre de salud pública en no pocos países “desarrollados”). Ya hemos analizado profusamente que la psicología budista establece en el centro de su edificio la insatisfacción que se deriva del “nunca es suficiente”. Judith Grisel utilizó precisamente esa reveladora expresión como título de su exitosa obra sobre la adicción publicada en 2019, *Never Enough: The Neuroscience and Experience of Addiction*. Narra que se doctoró en neurociencia del comportamiento para comprender mejor su propia adicción a diferentes drogas, asumiendo como punto de partida que la causa de las adicciones son las moléculas anómalas en el cerebro, es decir, una falla neuronal, un sistema nervioso arruinado, una vulnerabilidad biológica heredada (interactuando, a lo sumo, con factores medioambientales). Es decir, asumiendo como punto de partida un modelo biomédico del sufrimiento humano que ha terminado por establecerse casi como sentido común. Señala la autora del libro que mantener un funcionamiento cerebral saludable es una empresa a largo plazo y que se construye en la relación con el entorno. Revela que sus más de 30 años como neurocientífica le sirvieron para comprender que el cerebro y el comportamiento son producto de múltiples influencias interactuando entre sí, y que las más importantes están fuera de nuestras cabezas. El cerebro canaliza las influencias, pero no es la fuente, de manera que la adicción es un síntoma y no la causa de la enfermedad<sup>120</sup>.

En esa misma línea, tan interesante o más es el ensayo sobre la depresión del escritor y periodista anglosuizo Johann Hari, *Conexiones perdidas*, también convertido en *best*

---

<sup>120</sup> Se puede consultar su interesante artículo de prensa: Judith Grisel, “Estudié neurociencia para comprender mi adicción a las drogas y ahora sé que la cura no está ahí” (<https://vientosur.info/spip.php?article15490>).



*seller* internacional. Hari cuenta su relación con la depresión, el tratamiento para equilibrar químicamente su cerebro (para gloria de las compañías farmacéuticas), a pesar de que la noción de que la depresión como fruto de un desequilibrio en el cerebro no se sostiene en evidencias científicas. El autor señala y desarrolla en su libro otras causas, ligadas a la idea de desconexión: desconexión de un trabajo con sentido, de las otras personas, de valores significativos, de los traumas de la infancia, del mundo natural, o desconexión de un futuro esperanzador y seguro: “No eres una máquina con sus componentes rotos. Eres un animal que no ve atendidas sus necesidades” (Hari, 2019, p. 345). Se refiere a la necesidad de todo ser humano de rodearse de una comunidad, de contar con valores significativos, de tener un trabajo con sentido, de no caer en la ficción de que el dinero y los objetos de consumo son el camino a la felicidad, de contacto con la naturaleza, de sentirse respetado, de poder contar con un futuro seguro. No obstante, es especialmente interesante que Hari no termine su libro con la típica apelación de que “si quieres, puedes”, puesto que admite que él fue capaz de superar la depresión en la medida en que pudo contar con las condiciones externas adecuadas: tenía un buen trabajo, disponía de mucho tiempo, también de dinero, no tenía a nadie a su cargo (hijos o mayores que cuidar), etc. Es decir, apela a la idea de que curar la depresión no es exclusivamente una cuestión de cambio individual, no se trata solo o principalmente de que la gente modifique su vida. Si el problema es colectivo y fruto de una deriva negativa de la cultura, las soluciones deben ser también colectivas en un alto grado: “Tenemos que cambiar la cultura para que más gente se sienta libre de cambiar sus vidas” (*ibídem*, p. 349).

Traemos a colación los dos ejemplos mencionados, adicciones y depresión, porque muestran algo importante. Si la mente es un producto relacional y se genera en la interacción —es decir, algo ubicado *entre* cerebros, más que *en* el cerebro de cada individuo—, la transformación de las relaciones sociales se erige como la fuente principal para la cura de buena parte de los trastornos mentales (aunque no todos, puesto que existen trastornos que requieren de un tratamiento psicofarmacológico). No obstante, el modelo biomédico que establece que el problema yace en la misma persona y en su complejo entramado neuronal, sigue operando con una poderosa fuerza, a pesar de críticas fundadas como las recientes de Judith Grisel y Johann Hari. En una sociedad individualizada, lo funcional es que la píldora química sustituya a la búsqueda del apoyo del otro, vía empatía, consuelo, compañía, compasión, o escucha.

El peligro reside en construir una metáfora, muy rentable para las farmacéuticas, en la que el ser humano se erige en un constructo hecho solo o principalmente de genes, cromosomas o neuronas, como si se tratara de los *repiclantes* de *Blade Runner*. La historiadora y psicoanalista francesa Élisabeth Roudinesco (2000) ya advirtió sobre la metáfora del hombre-máquina, del ser humano cerebral, sobre el gusto cada vez más acusado por reducir los complejos procesos psíquicos a movimientos neuronales y los comportamientos a codificaciones en el ADN, presentando al ser humano como un sistema físico-químico e introduciendo una concepción genético-biologicista de la vida (y del sufrimiento). Se trata de un modelo en el que se pasa por alto que el ser humano es un constructo tan biológico como relacional, histórico, social, cultural, psicológico y

político. La operación consiste en despolitizar el sufrimiento a la misma velocidad que las farmacéuticas hacen caja: solo en la Unión Europea se consumieron 9.321 dosis de antidepresivos por cada mil habitantes en el año 1990, y una década después, en el año 2000, se consumieron 17.686, casi el doble (Veiga, 2014).

Hemos realizado este rodeo porque puede ayudarnos a identificar uno de los errores que también se comete con la práctica meditativa y con el mindfulness. También el mindfulness es frecuentemente aislado del contexto social en el que se da, como si existiera un componente separado denominado mindfulness que funciona en el cerebro individual a modo de sustancia química. El profesor de filosofía y especialista en filosofía budista Evan Thompson (University of British Columbia) critica esta concepción en su libro *Why I Am Not A Buddhist* (2020). Los beneficios que aporta el mindfulness no pueden separarse de los contextos sociales y comunitarios en los que se da la práctica. Uno de los malentendidos en relación al mindfulness consiste en pensar que es una consciencia esencialmente interna de una mente privada; y otro error, relacionado con el anterior, es pensar que para entender los efectos del mindfulness hay que mirar dentro de la cabeza, en el cerebro de las personas que lo practican. El cerebro se hace con los méritos que en realidad pertenecen a la persona entera y el conjunto de sus atributos. Por ello, Thompson propone un modelo de cognición incorporada y enactiva (*enactive-embodied cognition*), el cual no se ciñe a la actividad neuronal, sino que aborda la tríada “cerebro-cuerpo-mundo” como unidad (una toma de posición, por otro lado, muy budista). El hecho de que una persona necesite sus piernas para correr no supone que el correr esté en sus piernas, como el hecho de que un pájaro vuele tampoco está en sus alas; es la relación del animal en su totalidad con el entorno. Las capacidades cognitivas y emocionales no son cualidades o “estados mentales privados” que existan en el interior del cerebro (Thompson, 2020). Thompson incluso niega que exista una correspondencia inequívoca entre funciones cognitivas y determinadas áreas del cerebro: la función cognitiva de la atención, por ejemplo, no se puede identificar claramente con un área particular del cerebro. Cuando ciertas áreas del cerebro se activan se facilita la atención, pero no la generan y tampoco la constituyen.

El discurso de Dokushô asume la radical naturaleza relacional de la experiencia y la mente humanas. De ahí se entiende mejor que la *shanga* sea tan importante en la práctica meditativa. La tradición budista apela a tomar refugio en los tres tesoros, en el buda, en el *dharma* y en la *shanga*, y esta última hace referencia a la comunidad meditativa:

... en el zen la comunidad es muy importante, el sentido de pertenecer, formar parte de una comunidad de practicantes que tienen el mismo propósito que nosotros, que genera un sistema y un campo de fuerza que es mayor que nuestra propia individualidad, que nos trasciende y podemos fundirnos en esa realidad mayor que nosotros mismos” (V8).

En un contexto en el que muchos quieren hacerse un hueco y abundan distintas modalidades de mindfulness, se ha acuñado el concepto “mindfulness relacional” (Araya y Aristegui, 2015) para diferenciarlo del mindfulness “yo mi me conmigo”; se trataría de

un mindfulness más escorado hacia la indagación en las dimensiones relacionales de la práctica meditativa, que busca la apertura al otro, con un acento especial en la compasión, en contraste con el dominante discurso individualista y positivista del mindfulness.

Por tanto, a pesar de la imagen estereotipada del meditador sentado y aislado en sus esfuerzos introspectivos, las enseñanzas zen en general y las enseñanzas de Dokushô en particular resaltan la naturaleza social-relacional del ser humano. Pensamos que es una línea en la que habría que seguir insistiendo, puesto que, como señala el autor de “Occupy Mindfulness”, David Forbes, “lo que suele faltar a menudo en las discusiones sobre la atención plena es esta intersubjetividad o perspectiva de segunda persona que aborda el contexto de significado compartido” (citado en Walsh, 2017). Observa Stolorow que iluminar la fenomenología del individuo requiere transitar de la mente al mundo, de los contenidos mentales a los contextos relacionales, de lo intrapsíquico a lo intersubjetivo (y a lo sociocultural).

Batchelor ensancha todavía más la concepción relacional de la práctica meditativa cuando establece que, en realidad, la práctica no solo se dirige a la consciencia de nuestro propio cuerpo, sino que también incluye la sensibilidad hacia los cuerpos de los demás, tomando conciencia de cómo los demás mueven su cuerpo, cómo lo habitan y cómo interactúan con el nuestro (Batchelor, 2017, p. 370-371). Es decir, aclarará Batchelor que no solo se trata de prestar atención a lo que emerge “dentro” (*ajjhatta*) de uno mismo, sino también a las sensaciones y estados mentales que se producen “fuera” (*bahiddhā*), refiriéndose tanto a otras personas como a otros organismos vivos. También Thich Nhat Hanh sostiene la misma idea: “Meditation is about the awareness of what is going on-not only in your body and in your feelings, but all around you” (Hanh, 2003). No solo no hay repliegue individualista, sino que hay una mayor y radical apertura relacional hacia los demás. Se propone, así, un realineamiento fundamental de la subjetividad humana hacia los demás, hacia los cuerpos, sentimientos, necesidades, deseos y miedos de los otros, solidarizándose con su situación particular.

Además, al igual que Dokushô, Batchelor eleva la perspectiva, añadiendo que es también poner atención a los entornos físicos, sociales y culturales en los que estamos insertos: “Se alcanza el nirvana cuando prestamos una atención estrecha y firme a nuestro cuerpo y nuestra mente fluctuante y angustiada y a los entorno físicos, sociales y culturales en que estamos inmersos” (Batchelor, 2017, p. 374). Esto último podría entenderse como una especie de *realineamiento político* (en sentido amplio) de la subjetividad humana, puesto que no solo se plantea “leer” la mente de los demás (orientación relacional), sino también “leer” el contexto más amplio (orientación contextual, social o política).

#### j) Crítica del mundo contemporáneo

En efecto, “leer” el contexto macrosocial es un ejercicio muy presente en las enseñanzas de Dokushô. De hecho, la lectura crítica del mundo contemporánea permea constantemente su discurso.

Por ejemplo, los obstáculos con los que el practicante se encuentra son observados desde ese prisma de crítica social (hemos abordado dichos obstáculos en el apartado dedicado al “yo autorregulado”). Pongamos por caso la avidez a los placeres sensoriales. El deseo creciente de más y más placeres no se contempla como un fenómeno casual, sino que, además de encontrarse en el programa genético de todo mamífero, se trata de un fenómeno inducido por un sistema socioeconómico que requiere de actitudes consumistas y hedonistas: “Gran parte de la industria hoy es el desarrollo de la avidez sensorial” (V3). Y, desde luego, esa inducción sistémica y sistemática no es inocua desde el punto de vista de sus consecuencias sociales y ecológicas.

No basta con que tomemos el sol en la playa cercana, sino que necesitamos tomar el sol en la Riviera maya, en Acapulco, o en Bali, aunque para eso tengamos que entramparnos con el banco y pasarnos once meses trabajando duro para pagar el crédito. Esta avidez parece que es inofensiva, pero no lo es, porque para satisfacer todos esos nuevos placeres sensoriales se requiere fletar aviones, combustible, materia prima, mucha energía puesta al servicio de algo que finalmente no es tan imprescindible. Cada uno debe pensar “cómo es mi relación con los placeres sensoriales”. (V3)

No es nada raro que las enseñanzas vengan regularmente impregnadas de una lectura social, haciendo un llamado a realizar un trabajo sobre sí mismo también en relación a las consecuencias “externas”, a las consecuencias sociales de las conductas, debido a las importantes implicaciones no solo para uno mismo, sino para el conjunto de la sociedad y el planeta.

Si tomamos en consideración el obstáculo de la agitación o inquietud, la actual dispersión mental tampoco es un fenómeno que pueda desligarse del tipo de sociedad en la que el sujeto está inserto o de las opciones tecnológicas que se impulsan: “Hoy en día con estos aparatitos, con teléfonos, las Tablet, las consolas, la tv..., hay 100 mil formas de excitar la mente” (V3). Es así que el argumentario de naturaleza social envuelve constantemente las enseñanzas, con importantes deliberaciones sobre las implicaciones de todo ello, y también con recomendaciones para esquivarlas.

En esta sociedad de la información, nuestra atención está casi siempre ocupada en los datos que recibimos a través de todo tipo de terminales electrónicos, hasta el punto de dissociarnos de la realidad del cuerpo y sus necesidades básicas. Los diez mil estímulos atraen continuamente nuestra atención hacia un universo virtual y abstracto, generando un estado de dispersión mental, de distracción, al mismo tiempo que una sobreestimulación mental y emocional, que tarde o temprano conduce a la ansiedad, a la angustia y a diversos grados de estrés. Por ello, lo más urgente es anclar la atención en la dimensión más concreta y sólida de nuestra experiencia, que es la realidad del cuerpo. Centrar la atención sobre el cuerpo es el mejor antídoto para liberarla del raptó al que la somete la actividad mental e intelectual. (Dokushô, 2019, p. 88)

Dokushô apunta que las sociedades modernas hiperestimulan el sistema nervioso voluntario en detrimento del sistema nervioso autónomo (Dokushô, 2008, p. 110), y ello se manifiesta en una hiperactividad mental consciente: los sujetos son empujados a un exceso de pensamientos generados por el lóbulo frontal (los registros de electroencefalogramas lo registran como ondas beta). Esto genera una gran tensión mental. Frente a ello, la meditación zen rebaja la actividad del lóbulo frontal y estimula el cerebro primitivo (tálamo, hipotálamo y demás zonas), el cual regula el funcionamiento del sistema nervioso autónomo y a través de él la actividad biológica inconsciente. Dicho de otro modo, se va aumentando la presencia de ondas alfas y theta en el cerebro.

No hay duda de que experimentamos una época de grandes contrastes. Por un lado, la digitalización y la hiperconexión. Por otro, paradójicamente la vida en soledad. Dokushô es implacable con respecto a la “tele-programación” que sufren los individuos en las sociedades contemporáneas. Prueba de ello es la reflexión que, bajo el título “Tele-programados”, publicó en su web en octubre de 2019. La recogemos íntegramente, porque juzgamos que muy apropiadamente el espíritu crítico de Dokushô, y porque se trata de una afilada reflexión sobre la libertad con una interesante mezcla de contundencia, brevedad y hondura<sup>121</sup>:

Se podría decir que nuestra única libertad consiste en elegir el canal y el programa de televisión que queremos ver. Pero esta afirmación es excesivamente generosa porque incluso esa elección está tele-programada.

Nuestros gustos musicales, nuestras aficiones, nuestros pensamientos, nuestra manera de ver las cosas, las novelas que leemos, las noticias de la prensa escrita, de la hablada y de la visualizada, las películas a las que tenemos acceso, el color de las paredes de nuestra casa, los adornos del mueble bar, lo políticamente correcto, nuestros conceptos de bien y de mal... todo es fruto de una programación a distancia, es decir, de una tele-programación. Estamos tele-programados. Vivimos dentro de MATRIX. Y lo que es peor: no nos damos cuenta. Es más, creemos que somos libres. Creemos que podemos elegir ser lo que queremos ser. Soñamos despiertos.

Estoy de acuerdo que las democracias aparentes de Occidente son la forma de gobierno menos mala, si las comparamos con la dominación descarnada y cruel de las dictaduras tradicionales. Pero de ahí a creer que estas democracias son el imperio de la libertad hay un trecho demasiado grande.

Las democracias occidentales son la nueva piel del viejo lobo de siempre que viste actualmente el Gran Capital, no porque el Gran Capital se haya convertido a la democracia, sino porque se ha dado cuenta que en los sistemas democráticos se puede ordeñar más y mejor a los corderos de

---

<sup>121</sup> Puede encontrarse aquí: <https://dokushovillalba.com/tele-programados/>

siempre. Digamos que las democracias son más rentables: la gente produce más porque se la programa para consumir más. En las democracias actuales se ha racionalizado y optimizado la producción de bienes (menor esfuerzo, mayor ganancia) al mismo tiempo que el consumo se ha vuelto completamente irracional (mayores ventas, mayores ganancias). No importa que gran parte de lo que se produce y se consume no sirva para nada, siempre y cuando genere beneficios. No importa que nos estemos cargando el medio natural que sustenta la vida, siempre y cuando se produzca enriquecimiento a corto plazo. No importa que no se te permita ninguna otra vida alternativa, siempre y cuando los tele-programadores te hagan creer que eres libre de decidir.

En la película “El show de Truman” el protagonista consiguió escapar del decorado artificial y alcanzar la verdadera libertad. ¿Podremos hacer nosotros lo mismo? ¿Queremos hacerlo?

Ya hemos señalado que en el zen es común que el sabio tenga apariencia de ignorante, incluso de estúpido, y su apariencia es en todo caso la de una persona normal. Relacionado con ello, también hemos señalado que el trabajo físico adquiere una relevancia fundamental, una connotación profundamente positiva, forma parte del proceso de despertar: “Los sabios se levantan de la meditación, cogen la azada y el pico, y trabajan y se ganan su pan con su trabajo” (V4). Alcanzar la sabiduría no libra al sabio de sus obligaciones materiales. El sabio no elude el sacrificio que representan las labores de reproducción material de la vida. Esta espiritualidad estrechamente pegada a las labores más corrientes y ordinarias de la vida cotidiana, en la que no se forma una elite liberada de las servidumbres comunes, apunta hacia una forma de comunitarismo y socialización del trabajo que, en principio, parecen suavizar esquemas de desigualdad y estratificación social en la configuración de la vida en común (al menos en teoría, no nos adentraremos en el análisis del grado de congruencia entre la teoría y su materialización histórica). La apariencia distinguida, el carácter pretencioso y la muestra explícita de estatus, ya sea éste construido a partir del capital económico o cultural-educativo, se comprenden como la antítesis del despertar, formando así una cultura de tintes igualitaristas<sup>122</sup>. El siguiente relato muestra la correlación positiva entre el despertar y la persona común, como es el caso del agricultor, así como la correlación negativa entre la docta vida del aristócrata y la sabiduría.

Dice la historia ocurrida en Japón, que a un monje culto, procedente de la aristocracia, le dijeron que en tal sitio había un maestro eminente, que había alcanzado un profundo despertar, y él se dispuso a visitarle, y cuando

---

<sup>122</sup> Con ello no pretendemos ignorar dos aspectos importantes. Por un lado, las comunidades tradicionales feudales no han sido precisamente muestra de igualdad social, dado que tradicionalmente el nacimiento ha marcado profundamente la posición social y la trayectoria vital de los individuos, mucho más en sociedades como el Japón tradicional y feudal. Por otro, las comunidades budistas han solido estructurarse y siguen haciéndolo —como en el caso de la comunidad que lidera Dokushô— en base a un sólido sentido de jerarquía y autoridad, que dicho sea de paso, consideramos no tiene porqué ser negativo ni lesivo.

ya quedaba como un kilómetro para llegar al monasterio, se encontró con un viejo labriego, y le preguntó: ¿dónde está el templo del maestro? Coja aquel camino, el puente, lo atraviesa... El otro siguió su camino dejando al viejo campesino, y cuando llegó al monasterio llamó y pidió una audiencia con el maestro. Esperó, esperó y esperó varias horas, y por fin le hicieron pasar a las habitaciones privadas del maestro y allí se encontró al maestro con su hábito de monje, con su báculo, y cuando lo vio se postró ante él con todo el respeto del mundo, dándose cuenta de que era el labriego que había encontrado labrando los campos antes. Y el maestro le dijo: “Cuando me viste trabajando los campos no me hiciste tantas reverencias, ¿por qué me las haces ahora? ¿Qué has visto ahora? Ah, ya sé... me has visto vestido así, no te preocupes”, y salió el maestro de la habitación. Al cabo de un rato entraron dos sirvientes con la ropa del maestro en un maniquí y la pusieron delante del monje pretencioso: nos ha dicho el maestro que ya puede hacerle postración a la ropa de prelado. (V4)

Se trata de un pasaje interesante porque asocia el despertar con un universo semántico vinculado a la actitud laboriosa, la sencillez y lo rural. Y al contrario, muestra que el despertar poco tiene que ver con otorgar importancia a la imagen externa, con la actitud altiva y capitalina vinculada al poder y al estatus. El relato transpira una concepción de la vida en común que parece primar la igualdad entre las personas, sin discriminación por procedencia o clase social, y una vida social en la que, de establecerse alguna diferenciación, ésta gravitaría sobre los méritos de cada cual en el camino hacia el despertar.

Estas pinceladas que venimos anotando sobre el ideal humano y comunitario en la cultura del zen muestran que la práctica meditativa tiene mucho que ver con deshacerse de la voluntad de *ser alguien*. No obstante, la cultura y subjetividad contemporáneas están justo en las antípodas, puesto que la tensión ligada a la idealidad (tensión narcisista de *ser alguien*) es precisamente el imperativo por antonomasia de nuestra cultura occidental globalizada. Dokushô describe nuestra sociedad contemporánea en términos muy críticos como “una sociedad de *luisescatorces*, el rey sol: todos nos creemos el sol, el centro del universo, la medida del universo” (V6). Dada la referencia de Dokushô, no está de más recordar la frase atribuida a Luis XIV (otros se la atribuyen a Luis XV): “Después de mí, el diluvio”.

Como diría el psiquiatra psicodinámico y practicante del Dharma Mark Epstein (2010), toda la enseñanza budista se orienta a intentar comunicar que la erradicación del narcisismo y del sufrimiento humano es una posibilidad real. Buda habría estado construyendo una visión para una mente liberada del narcisismo. De hecho, aceptar la propia insustancialidad e impermanencia es eliminar el narcisismo y, por tanto, el sufrimiento auto-creado. Es más que probable que ahí radique el núcleo contracultural por excelencia de la práctica meditativa.

En Dokushô, la dura crítica al individualismo no constituye una avenida de sentido único. El reconocimiento del individuo promovido por la cultura occidental tiene sus ventajas, es innegable, porque “hasta la revolución francesa los individuos no tenían consideración, cada uno nacía en la clase social en la que nacía, aristocracia, campesinado, comerciantes..., y de ahí no podían salir..., no existía esto de la auto-promoción como ahora, sino que uno aspiraba a quedarse como su padre” (V6). La revolución francesa trajo un “cambio de paradigma”, “la liberación individual”, los “derechos individuales”, y eso “fue una gran aportación histórica, y es importante que se siga conservando obviamente, pero también venía con su lado oscuro” (V6). El individualismo es un fenómeno ambivalente y los costes, por decirlo así, son también incontestables. A partir de ahí el individualismo fue creciendo, “se ha ido produciendo un hinchazón, una inflamación patológica, y actualmente es una plaga emocional que estamos sufriendo” (V6).

La crítica social de Dokushô es también una informada crítica histórica del advenimiento de la sociedad industrial y sus consecuencias. Señala a la revolución industrial como una de las causas históricas profundas, en la medida en que la disciplina fabril “rompió físicamente las familias”, puesto que fragmentó el ecosistema en el que la unidad familiar era al mismo tiempo unidad de convivencia y unidad de producción. El trabajo en las grandes factorías, con jornadas laborales que dejaban exhaustos a los trabajadores, tuvo como consecuencia “hogares desechos, desestructurados necesariamente, porque se rompía el vínculo fundamental, sobre todo entre progenitores e hijos (...), y el proceso continúa todavía” (V6). Es obvio que esta lectura crítica sobre el devenir histórico rompe con la idea positiva de continua evolución ascendente que profesa la ideología del progreso.

Así, se señalan críticamente las transformaciones históricas en la estructura material y socioeconómica que provoca la naciente sociedad industrial, pero la perspectiva histórica es también utilizar para articular una lectura crítica de la cultura, de las nuevas subjetividades emergentes y del nuevo entramado relacional que representan las sociedades industriales. Con el desarrollo de la sociedad industrial capitalista, se disuelven las formas tradicionales de comunidad, solidaridad y reciprocidad: “Eso unido a la moral protestante que está detrás del capitalismo depredador, en el sentido de que si tú eres listo, inteligente y diestro, tú te lo mereces y tú puedes conseguirlo... Entonces se convierte en la lucha del más fuerte, en el principio del *self made man* o *woman*, y una lucha competitiva muy distinta a las redes de apoyo mutuo que existían incluso entre los estratos más pobres antes de la revolución industrial” (V6).

En relación al contexto actual, el individualismo extremo es presentado en la enseñanza como una sustancia corrosiva que carcome las mismas bases de la vida en común, dificultando la pervivencia de instituciones fundamentales como la familia, ya casi convertida en *rara avis*, o reduciendo notablemente las posibilidades para las relaciones (estables) de pareja: “¿Por qué? Porque ninguno quiere formar parte de algo que sea mayor que él mismo, algo que le condicione, algo que lo limite” (V6). La tendencia en las ciudades y megalópolis hacia apartamentos individuales sería un indicador de todo



ello, aludiendo así al interesante hecho de que las nuevas modalidades de relación social y afectiva producen un impacto en la organización espacial, y a la inversa. Todo ello tiene importantes impactos en la estructura social y en la economía.

Eso [que cada cual tenga su apartamento] tiene sus ventajas y sus desventajas. Entre las desventajas está que cada uno tiene que comprar un frigorífico, una lavadora, una tostadora, una cafetera... Y eso para otro es una ventaja porque significa que los centros comerciales están activos ¿verdad? Entonces atomizar el tejido social de manera que la unidad básica sea el individuo y que cada individuo necesite su propia calefacción, su propia plaza de garaje, su propia lavadora, su propia tostadora..., estimula la economía, estimula el trabajo, el mercado laboral, pero es una desgracia a nivel social, porque las redes, los vínculos que unen a los individuos se van rompiendo cada vez más, y cada vez resulta más difícil hacer algo juntos. Qué difícil resulta hacer algo juntos, incluso una simple reunión de la asociación de vecinos, del bloque, o del barrio, o la comisión de fiestas del barrio, o la asamblea general de cualquier asociación... Esto es porque hay una fuerza de disgregación muy grande. (V6)

En efecto, el relato de Dokushô capta una realidad difícilmente refutable: las dinámicas disgregadoras de lo comunitario poseen potentes efectos en el plano ecosocial, puesto que se prioriza el consumo individual de bienes frente a un modelo de bienes compartidos. El pensamiento social de Dokushô va así identificando claramente la fundamental contradicción entre economía y ecología, por un lado, y entre economía y sociedad, por otro. Dicho de otro modo, su visión apunta a que el crecimiento continuo de la economía es al mismo tiempo un potente disolvente social y un formidable destructor ecológico. Destruye la naturaleza y el tejido social. Opinamos que es en este nudo donde, probablemente, las enseñanzas zen de Dokushô alcancen su puntada más elevada de crítica (eco)social. La crítica no admite contemplaciones ni equidistancias, llega a ser sumamente directa y corrosiva, y con altas dosis de agudeza y profundidad:

La sociedad del mercado en la que vivimos es una gigantesca industria cuyo combustible primario no es el petróleo, es el deseo humano. Esto es, la sociedad del mercado se basa en una sobreexplotación del deseo humano, porque si no te hicieran desear lo que se produce, para qué se iba a producir, si nadie lo va a adquirir. Igual que a los pollos los meten en granja, en jaula, con música para que produzcan más, viviendo seis meses en vez de dos años, no pasa nada, el deseo humano es exacerbado hasta el paroxismo. Es inmoral, primero porque está basado en un engaño, en satisfacciones sustitutorias, no en gratificaciones reales de las necesidades. Además, el deseo es el fuego —en la tradición budista se habla de fuego, bien usado calienta, mal usado es una fuerza destructora—, es el fuego desbocado que está arrasando la vida misma de los seres humanos y de todos los demás seres vivos y del planeta. Porque todo ese proceso de producción y consumo necesita materia prima, las cosas están hechas de

algo, salen del ecosistema en el que vivimos. Así, para consumir, para satisfacer los deseos, hay que producir, generar los objetos de deseo. A los productores se les entrega a cambio de su tiempo de vida un cierto poder adquisitivo que les permite obtener ciertos bienes de consumo. Pero al mismo tiempo, los productores, como los pollos, con su actividad generan lo que ya el marxismo indicó como plusvalía, una riqueza añadida que va, no a paliar las necesidades de los seres humanos, sino que pasa a engrosar la riqueza de los propietarios de los medios de producción. En resumen, como en la película Matrix, la sociedad actual, bajo el influjo del dios mercado, es como una granja de seres humanos en la que nos están excitando continuamente, haciéndonos salivar, de forma que la energía de nuestros deseos se convierte en el impulso que mueve toda la maquinaria. Como en Matrix: metidos en unos huevos extraían la sustancia vital para alimentar el sistema. (V7)

En el alegato de Dokushô se vislumbra la idea central de que el capitalismo no es un fenómeno solo “externo”. De hecho, se refiere al capitalismo que todos “tenemos inyectado en vena” (C). Parece así recoger la importante idea de que la razón capitalista, hoy en su formato neoliberal, se ha convertido en una especie de norma que reglamenta el conjunto de la vida, desde lo más superficial hasta lo más íntimo. No solo la esfera legislativa, la política y la economía vienen marcadas con el sello de la razón neoliberal, sino que las relaciones sociales, el sentido común y la propia interioridad de los individuos está cruzada por ese modo específico de racionalidad. Las conductas, la sensibilidad y la subjetividad de los sujetos también están, de alguna forma, infectados por esa máquina que produce masivamente desconfianza, desafección y distancia relacional. Ha colonizado el espacio fundamental que es el sentido común, la vida cotidiana y el entramado relacional que sustenta a ésta.

Con la idea del capitalismo “inyectado en vena”, la visión de Dokushô se acerca mucho al tipo de análisis realizado, entre otros, por el sociólogo Christian Laval y el filósofo Pierre Dardot (2013), desde postulados foucaultianos y lacanianos: la lógica neoliberal no solo ha colonizado las instituciones públicas, también ha penetrado las relaciones personales y nuestra misma intimidad. Más allá del postulado de “menos Estado” del liberalismo clásico y de una política económica que se instala “desde arriba”, es una nueva lógica normativa que produce funcionamientos psíquicos de nuevo tipo y da lugar a una nueva forma de vida. Margaret Thatcher, quien fuera la primera ministra del Reino Unido desde 1979 hasta 1990 y conocida como la Dama de Hierro, fue realmente reveladora cuando sentenció que “la economía es el método, el objetivo es cambiar el alma”. El abogado y politólogo irlandés John Holloway también lo expresó muy certeramente cuando dijo que el capitalismo no es algo externo a nosotros, sino una cuestión de cómo se organiza nuestro hacer, cómo nos relacionamos con las otras personas, y cómo pensamos. Es por ello que no es posible derrotarlo si no es derrotado en los sujetos mismos, escapando de sus lógicas de codicia, beneficio máximo, consumismo, etc. “La

revolución no es cuestión de destruir el capitalismo, sino de rehusar crearlo” (Holloway, 2011, p. 278).

Sin embargo, Dokushô aclara que “no estamos aquí denunciando al Gran Leviatán como origen de todos los males” (V7), en el sentido de que los sujetos no son meras víctimas. La responsabilidad individual juega un papel en todo el engranaje y ocupa un lugar importante en su propio discurso de crítica social:

Si nosotros estamos ahí dentro, alguna responsabilidad tenemos. Funcionamos en este engranaje porque somos inconscientes e ignorantes. Hacemos como Vicente, que hace donde va la gente. Cuanto más ignorantes e inconscientes más atados estaremos a este engranaje infernal (...) Hay que tomar conciencia del sistema en el que estamos, pero hay que tomar conciencia de la implicación de uno en el sistema. (V7)

Es así que el objetivo fundamental tanto de la crítica social como del conocimiento de la sociedad que habitamos, es aumentar las posibilidades de un sujeto crecientemente consciente y liberado de la ignorancia o inconsciencia. Y para ello es también relevante aumentar la comprensión sobre la sociedad que habitamos y nos habita, así como “tomar conciencia de la implicación de cada uno en el sistema”. Digamos que la bota del sistema amenaza con aplastar las posibilidades de autonomía del sujeto, pero no excluye a éste de su responsabilidad. En la enseñanza zen no hay lugar para un sujeto víctima, sino una invocación a construir una subjetividad humana responsable y solidaria.

La crítica cultural y social de Dokushô es severa e inclemente, pero no es algo extraño en el mundo del budismo zen. No es menos demoledora, por ejemplo, la crítica de Brazier, para quien la modernidad ha supuesto muchos avances pero también una problemática caja de Pandora. Vivimos más tiempo y comemos mejor, pero también nos matamos mutuamente con mayor eficacia y no somos visiblemente más felices que antes (Brazier, 2003, p. 286). Su lectura llega a ser muy dura en relación a la actual situación social y ecológica:

La idea habitual en el mundo moderno es que la mayoría de las cosas van más o menos bien y que eventualmente el progreso arreglará los restantes problemas. Según la concepción budista, por un lado, tal complacencia se halla mal fundada. Nuestro planeta está enfermo. Nuestra sociedad es opresora y pobre de espíritu. Nuestras comunidades se desintegran. Nuestras familias se fragmentan. La guerra predomina cada vez más. Se extinguen especies a un ritmo sin precedentes. Se cierne el desastre ecológico. El *dukkha* está por doquier y la masa de la población busca distracción u olvido en vez de cualquier solución auténtica (Brazier, 2003, p. 326-327).

Y sin embargo, el mundo es infinitamente bello, añadirá Brazier, cada momento consciente es un milagro, cada persona es portadora de luz, y existe “otro poder” que aguarda a colaborar en toda buena acción. Aun así, Brazier contrapone la mitología

moderna del progreso y la mitología budista de la degeneración gradual: nos hallamos en un proceso gradual de descomposición “a no ser que despertemos” (*ibídem*, 2003, p. 328). La ideología del progreso suele medirlo todo en términos de tecnología y números, pero, en su opinión, es mucho más dudoso que haya existido un progreso en la evolución espiritual, dado que junto con las ganancias en poder tecnológico se han dado grandes pérdidas en destrucción de tradición y en reemplazo de las comunidades por la sociedad de masas, con una pérdida importante en salud mental. En esa misma línea, Sawaki advierte de que, en relación a la aceleración que llamamos “progreso” o “civilización”, lo importante es preguntarse en qué dirección progresamos. Desde su visión, este progreso es en realidad decadencia, puesto que se acelera en el declive y el mundo entero se sume en el sufrimiento. Además, el maestro aplica un realismo implacable: “¿cuánto han avanzado los humanos en cuanto a su carácter? Siguen siendo los mismos granujas que se lían a mamporros entre sí. Con la diferencia de que hoy disponen de armas más peligrosas” (Sawaki, 2012, p. 187).

Esta visión que observa un proceso degenerativo donde la cultura occidental vencedora ve un progreso indudable, no concuerda con el optimismo que se respira en amplias zonas del mundo *mindfulness*. De la misma forma, las enseñanzas e impresiones de Dokushô se mantienen bastante alejadas de esa tendencia bastante arraigada en círculos meditativos y espirituales de inspiración oriental (también entre los seguidores y discípulos de Dokushô) a identificar un proceso histórico-evolutivo en positivo hacia formas de experiencia, relación y conciencia más elevadas.

Es difícil tener una visión evolutiva completa, porque somos una pequeña parte que está viviendo su momento. Claro, la necesidad de relación es la necesidad de vida, y va a ir surgiendo de una forma o de otra. Pero hoy por hoy, sobre todo en el mundo occidental, no hemos encontrado un holón lo suficientemente funcional como ha sido el núcleo familiar —que ha tenido sus problemas obviamente, sus disfunciones, y hay muchas familias disfuncionales—, pero como esquema y como modelo en el que los niños puedan crecer sanos y tener unas relaciones de hermandad con hermanos, es ahí donde se aprende todo. (...) Lo que es cierto es que la tendencia hacia el aislamiento individual sigue creciendo en la sociedad moderna. Después, por supuesto, hay clubes de fútbol, clubes de falleros, hay muchos lugares donde acudimos, hay iglesias, hay centros budistas, hay clubes de excursionistas..., donde buscamos la relación, el contacto con otro, hacer algo juntos. Pero, básicamente, la tendencia por desgracia sigue siendo hacia el aislamiento. Y eso es una tendencia hacia la disgregación social. [Es preocupante] Porque si perdemos las cualidades de empatía, las cualidades de interrelación los unos con los otros, es cada vez más difícil mantener los vínculos y los lazos. (V6)

k) La religión del Dios Mercado

Podemos encontrar una sistematización de su crítica a la sociedad, economía y cultura contemporáneas en su libro *Zen en la plaza del mercado*. Apuntaremos algunas de sus ideas básicas, con el objetivo de construir una visión más completa del pensamiento crítico de Dokushô. Nos interesa especialmente la extensa y contundente crítica que en dicha obra dirige al totalitarismo de la “religión del Dios Mercado”:

La religión del mercado es, como veremos, una religión totalitaria que está devastando no sólo las sociedades humanas, el medio ambiente y los grandes valores de las civilizaciones a los que se ha llegado después de muchos siglos de evolución, sino que también está pulverizando los principios y las prácticas espirituales que enseñan todas las demás religiones, las cuales, hoy por hoy, no han sido capaces de hacer frente ni contrarrestar el poder de seducción y la influencia de este nuevo totalitarismo (Dokushô, 2008, p. 145).

En la base de toda esa situación estaría el mercado, erigido en un nuevo dios. No habría existido en toda la historia de la humanidad un fenómeno tan grande, tan eficaz y tan taimado de manipulación de masas, puesto que no se percibe como tal, sino como el orden natural del mundo e incluso como el resultado del libre albedrío de los humanos.

En la lectura de Dokushô el mundo del siglo XXI se caracteriza por: el derrumbe de los grandes sistemas ideológicos y la pérdida creciente de influencia de las grandes tradiciones religiosas; una degradación ecológica sin precedentes; una injusticia social sangrante que ensancha las desigualdades; el aumento de la violencia y de los conflictos armados; una globalización en la que capital, mercancías e información circulan libremente (pero no las personas); y el crecimiento continuo de la población. No obstante, todo ello viene envuelto por la expansión de la religión del Dios Mercado, con la economía como teología, los publicistas como predicadores, y la mayor parte de los políticos como sus relaciones públicas. El rito fundamental de esta religión es el de la producción-consumo (aunque lo que se produzca no sea de utilidad real y lo que se consume tampoco), y el paraíso en la tierra viene definido por la acumulación de beneficios (capital, objetos o riqueza). Es la religión que proporciona el sistema de valores más atractivo para la mayoría de la población humana, indistintamente de su específico credo religioso. Sus tentáculos se han extendido no solo en las instituciones de la sociedad y en el sistema político, sino en la familia, en las relaciones y en el propio sistema individual de valores (en nuestra percepción del mundo y de nuestra función en él). Todo ello deriva en un importante requerimiento:

Tenemos la responsabilidad individual y el imperativo histórico de tomar conciencia de la realidad en la que vivimos, de la crisis global que estamos atravesando. Necesitamos indagar en sus causas y poner en pie un nuevo sistema de valores que nos permita una existencia realmente humana (Dokushô, 2008, p. 145).

Estamos ante una “ideología totalitaria” que se impone por la fuerza de la persuasión — las sutilezas de la publicidad y los medios de comunicación—, pero también por la fuerza más explícita de la presión económica y por la fuerza bruta de los ejércitos y la industria armamentística. Las diez leyes fundamentales de esta religión son las que siguen:

- el máximo beneficio económico;
- la economía de mercado es el orden natural;
- la vida humana es tiempo de trabajo;
- la naturaleza no es más que una reserva de recursos a explotar;
- el patrimonio social, cultural y espiritual es mercancía para comprar y vender;
- el valor de las cosas solo se representa por el precio;
- el individuo considerado como productor y consumidor;
- la fe ciega en el Progreso entendido como crecimiento económico (material) ilimitado;
- el deseo de consumir más y acumular más permitirá alcanzar la máxima felicidad;
- y sólo vence el más fuerte, la competitividad como regla de oro.

A través de toda esta crítica lectura del mundo contemporáneo, Dokushô deja bien claro que la enseñanza zen poco tiene que ver con una mística espiritual para aquellos que buscan abstraerse de los problemas del mundo: “¿Cómo podríamos permanecer sordos los practicantes zen modernos al enorme clamor de dolor y aflicción de nuestro tiempo?” (Dokushô, 2008, p. 164).

La religión del mercado está creando un enorme sufrimiento a la humanidad, también al resto de animales, y está creando un desastre ecológico sin precedentes, por lo que debe ser analizado y deconstruido a partir de la sabiduría y de la compasión budistas. Pero, como ya hemos avanzado, el sistema de valores que está resultando tan perjudicial no es solo algo “externo” a las mentes humanas, sino que opera con fuerza en el propio interior de los seres humanos, y es por ello que se requiere una transformación íntima. La avaricia de beneficio (producción) y la codicia de experiencias sensoriales (consumo) son exacerbadas sistemáticamente por una “religión demoníaca”, en el sentido de que se trata de una religión que no cumple su promesa de felicidad. El deseo es parte de la existencia humana, “desear es vivir y vivir es desear” (*ibídem*, p. 167), pero el deseo debe ser domesticado por la inteligencia, la sabiduría y la compasión, para que no sea un fuego destructivo. No obstante, “estamos siendo ordeñados como vacas” (*ibídem*, p. 168), mediante la estimulación del deseo y la codicia que alimenta el “engranaje infernal”: “Ganamos algunas cuentas de colores, un bienestar ficticio, y a cambio nos perdemos a

nosotros mismos. A todas luces se trata de un mal negocio para la inmensa mayoría de los seres que poblamos este planeta” (*ibídem*, p. 168).

Si el infernal engranaje funciona porque los sujetos han sucumbido a sus cantos de sirena, el objetivo debe consistir en tomar conciencia del deseo y educarlo, por el bien de uno mismo y el de los demás. Educar el deseo también significa *reducir* conscientemente los deseos, para así contener la dimensión física de la economía. “De esta forma podremos ralentizar primero y estabilizar después el crecimiento económico hasta convertirlo en un crecimiento sostenible y solidario con los demás seres humanos y con la naturaleza” (*ibídem*, p. 172). Aunque Dokushô se ha mostrado en más de una ocasión a favor del decrecimiento, en esta ocasión la formulación es algo ambivalente y más bien crecentista (ralentizar el crecimiento no significa necesariamente decrecer, y la idea de estabilizar el crecimiento para convertirlo en “crecimiento sostenible y solidario” es una formulación crecentista en base a una regulación de tipo keynesiano). Sea como fuere, se requiere de una amplia movilización colectiva y “asumir individualmente el imperativo moral e histórico de militar activamente para detener e impedir los efectos devastadores que la religión del mercado está provocando en todo el planeta y en todas las sociedades humanas” (*ibídem*, p. 172).

Dokushô recuerda en su libro que para el budismo la represión fundamental no es la sexual (Freud y el psicoanálisis clásico), tampoco la represión de la muerte (psicoanálisis existencial), sino la represión de la intuición fundamental de que el yo-autoimagen no existe, de que la autoconciencia es una construcción mental. De ahí se deriva la compulsión con la que los humanos tratan de conferir sustancia y realidad al yo-autoimagen, a través del poder, la fama, el dinero, etc. De hecho, señala que desde la primera infancia, la construcción del yo-autoimagen es el principal mecanismo de defensa de la psique humana para huir del displacer. Si para el psicoanálisis clásico la ansiedad básica proviene del displacer y del miedo del bebé a perder a sus padres, y si para el psicoanálisis existencial la angustia básica proviene del miedo a la soledad y de la indefensión por el hecho de ser *algo* (en vez de *nada*), para el budismo el malestar existencial proviene de la vulnerabilidad y de la indefensión ante el vacío primordial. Es decir, la causa fundamental de angustia, ansiedad y malestar existencial es el miedo a no ser, es el terror al vacío, es el miedo a que “el ser se desintegre retornando al no ser original” (*ibídem*, p. 193). Precisamente para escapar de ese miedo, el ser humano construye un dique en forma de yo-autoimagen o ego: “La psique elabora una imagen mental de lo que quiere ser (ego) y una imagen mental de lo que debería ser (super ego), y de esta forma la experiencia corporal y emocional de angustia queda reprimida en el fondo del inconsciente (ello)” (*ibídem*, p. 193). Construyendo un sentido de autovalor, significado y poder, es decir, fortaleciendo la sensación de ser *algo* o *alguien*, el ser humano pretende librarse de ser engullido (nuevamente) por el abismo del no ser. No obstante, en el fondo todo ser humano sabe que el yo-autoimagen es una impostura, y por tanto, en todo ser humano late un sentimiento profundo de carencia (complejo de

inferioridad, diría Adler<sup>123</sup>), de irrealidad, de inautenticidad. De ahí que se redoble el esfuerzo por ser real, sólido, sustancial, auténtico. Recordemos también la paradoja que sigue a todo ello, desde la perspectiva budista: cuanto más se afirma el yo-autoimagen, más intenso es el sentimiento de irrealidad, ya que el sujeto se aleja de su verdadera realidad. Enfatiza Dokushô:

Desde el punto de vista del budismo, repito, la represión básica no es la de la conciencia de la muerte, sino la de la conciencia de que ya estamos muertos, es decir, que ese yo-autoimagen con el que nos identificamos no existe, no es real. (...) Es el yo-autoimagen el que debe morir, es decir, el que ha de reconocer que no es más que una ficción, una construcción ilusoria. (...) El yo-auto-imagen no tiene miedo a la muerte, *es* miedo a la muerte, ya que sólo puede afirmarse a sí mismo mediante la negación de la muerte y lo que ella representa, la realidad del no-yo, el vacío original (Dokushô, 2008, p. 195).

Como hemos visto con Loy, ese miedo es la causa última de que el ser humano se enfrasque permanentemente en proyectos de realidad (poder, dinero, éxito, fama, etc.), a través de los cuales intenta objetivarse, sustanciarse. *Samsara* —como opuesto al *nirvana*— es ese mundo que se experimenta como una espesa y viscosa red de apegos (y rechazos) que pretenden cubrir la carencia y otorgarle al sujeto un buen fundamento. En esa dirección, Sawaki golpea en la línea de flotación: “Eres mortal. Y pese a ello no te interesa más que el dinero y la buena mesa. Hasta el momento de tu muerte te afanas en acumular todo cuanto sea posible. Ésa es la causa de tus padecimientos” (Sawaki, 2012, p. 127). Y en la misma línea:

Las personas corrientes montan durante toda su vida un buen número en torno a su reputación, sus preferencias, su carrera y lo que es de su gusto. Andan constantemente husmeando como un perro, esperando pillar algo en algún lado. ¿Y qué conseguimos con ello? ¡Nada! Cuando al fin comprendas que así con consigues nada, no habrá ya nada que buscar. Encuentras la paz en *zazen*, en el abandono del cuerpo y de la mente (Sawaki, 2012, p. 169)

Desde la visión de la psicología profunda, Jung habló de que el deseo de realizar el Sí-Mismo puede manifestarse en una insatisfacción permanente como síntoma. Es decir, el sujeto no encuentra la vía de la incorporación en la conciencia y, en consecuencia, la insatisfacción interna se proyecta fuera, por ejemplo a través de la obsesión por acumular cosas materiales (ese mecanismo explicaría el origen psíquico del consumismo desorbitado del ser humano moderno). No se trataría de una neurosis traumática que remite a un pasado patológico, sino de una *neurosis de sentido* que remite a un futuro no realizado: existe un deseo irrealizado de plenitud, de completarse, y si la llamada de lo

---

<sup>123</sup> El maestro zen chino Tôzan Ryokai dijo algo muy adleriano: “Debido a su complejo de inferioridad [de carencia] / los seres humanos miran los objetos / como si fueran tesoros preciosos (recogido de Dokushô, 2008, p. 196).



inconsciente no es correspondida por la conciencia, la insatisfacción interna opta por proyectarse fuera.

También para el budismo el ser humano es esclavo de esa incesante sed (*tanha*), y da igual cuánto se beba, porque el sentido del yo es un constructo sin fondo, no puede hallar fundamento. Precisamente es la proliferación de deseos innecesarios la base del malestar y, en palabras de Dokushô, un problema político de primera magnitud.

Siete mil millones de seres humanos deshecho ilimitadamente materias, objetos, energía..., es una bomba de relojería. Tenemos que realizar una transformación de la identidad. No es más quien más tiene, sino quien más autoconciencia tiene. Este sería un paso evolutivo. Pero requiere una muerte psicológica y espiritual. (R1)

Hemos recordado todo esa línea argumental de cuál es la represión fundamental del ser humano, su necesidad de construir un yo-autoimagen como mecanismo de defensa, así como la inutilidad de tales intentos, porque, en última instancia, las enseñanzas de Dokushô y su crítica social encuentran su sentido último en este punto: no habrá solución sin la transformación de los individuos y de su interioridad, aventurándose a caer en el vacío, decidiéndose a superar la ilusión de separación, arrojándose al hecho de no ser. Volvemos así a la cuestión que apuntábamos al inicio de este apartado: más allá del cambio de las estructuras externas, la enseñanza zen pretende operar de manera directa en el cambio interno, enfrentando el sentido de carencia que está en la base no solo de la infelicidad humana, sino también del riesgo de “autoaniquilación como civilización e incluso como especie” (Dokushô, 2008, p. 200). En lo esencial, se propone así levantar la represión sobre el miedo último y definitivo del ser humano: que el sujeto acepte que no es nada, para así darse cuenta de que es todo.

¿Cómo salir de este engranaje infernal? La mera transformación de las estructuras económicas y políticas externas, sin la imprescindible transformación de los individuos, sólo conduce a cambios de decorados. Las revoluciones sociales que han priorizado la transformación de los marcos políticos y económicos exclusivamente han terminado en fracaso. El budismo enseña que la transformación debe operarse originalmente en el interior de las conciencias. La resolución de nuestro sentido interno de carencia, de la angustia-ansiedad-malestar, no es algo que pueda hacerse por decreto, sino que requiere un proceso responsable y comprometido de introspección, de honestidad. Individualmente tenemos que enfrentarnos a nuestra principal represión, a nuestro mayor miedo: el miedo a la muerte o el miedo a no ser. La experiencia budista zen por excelencia es la del vacío. La meditación zen enseña a dejarnos caer en el vacío, a morir psicológica y espiritualmente a la ilusión de ser un yo-autoimagen distinto y separado de la totalidad (*ibídem*, p. 200).

En su letra y espíritu, la visión crítica de Dokushô tiene paralelismos indudables con la obra del filósofo y teórico budista David Loy, quien hace más de veinte años escribió un

artículo precisamente bajo el título “La religión del mercado” (en dicho artículo considera la economía como teología)<sup>124</sup>. En el libro que venimos comentando, *Zen en la plaza del mercado*, Dokushô lo cita varias veces y sigue su línea argumental sobre la represión fundamental, el afán por construir un yo sólido y lo fallido del intento. Loy es un autor que ha esparcido la crítica social y cultural por toda su obra (2004, 2009, 2016 y 2019), pero *El gran despertar: una teoría social budista*, escrita en 2003, constituye probablemente la sistematización más completa de su visión social; sin olvidar el más reciente *Ecodharma: Buddhist Teachings for the Ecological Crisis*, orientado exclusivamente a la crisis ecológica de nuestro tiempo. Veamos algunos de los puntales de su visión, por completar las enseñanzas de Dokushô siguiendo a quien es quizás el referente internacional más importante de la crítica social budista.

Para Loy, los esfuerzos por reducir el *dukkha* contemporáneo no pueden desligarse de los asuntos institucionales y estructurales. Es decir, más allá de la activación de conductas compasivas y de ayuda mutua en contextos relacionales cercanos, se requiere de una mirada global, estructural, sistémica (diríamos que *política*, en sentido amplio): “Hay mucho que hacer para aliviar la situación de los que carecen de casa y los que padecen hambre en las ciudades de Estados Unidos, por ejemplo, pero también necesitamos dirigirnos a la naturaleza de los sistemas económicos y políticos que crean y toleran tales privaciones...” (Loy, 2004, p. 36).

El socialismo y el capitalismo, ambos prometen la salvación y la felicidad en el futuro a través de la satisfacción de los deseos. No obstante, el acento budista en una sed (*tanha*) insaciable, hace que deba rechazarse de plano la idea de que la felicidad (individual) procederá de la satisfacción del deseo, porque este no tiene fondo. En las sociedades actuales el aumento del nivel de vida y bienestar material se ha convertido en algo tan compulsivo, e incluso en una religión secular, debido a que sustituye a la pérdida de fe en cualquier otra posibilidad de realización (el cielo junto a Dios, el cielo secular del socialismo, etc.). No obstante, una vez cubiertas las necesidades básicas como alimento, cobijo y atención médica, la infelicidad humana no admite una solución económica. Aclara Loy que la felicidad no podrá alcanzarse *satisfaciendo* el deseo, sino *transformándolo*. Más que las posesiones materiales o el estatus, es el estado de la mente lo que puede aportar felicidad.

El sentimiento de dualidad entre los seres humanos y el mundo hace que el ser humano se sienta profundamente inseguro, y busca la seguridad a través de los actos de poder. El hecho de que la inseguridad no se calme se interpreta como una falta de suficiente poder. La solución budista es distinta: pasa por asumir la no-dualidad con el mundo y alcanzar así la sabiduría; al mismo tiempo, se trata de actualizar dicha sabiduría en el modo de vivir y alcanzar así el amor (el objetivo consiste en transformar la codicia en generosidad, el odio en amabilidad amorosa y la ignorancia en sabiduría). Es decir, existe una alternativa al llenado permanente del agujero negro. Según Loy, dicho agujero puede

---

<sup>124</sup> El artículo resume su intervención en la Conferencia “Justicia ambiental: ética global para el siglo XXI”, realizada en la Universidad de Melbourne, en octubre de 1997.

experimentarse de un modo distinto, no como fuente de inseguridad, ansiedad y horror, sino al contrario, como el centro de la verdadera naturaleza del ser. El vacío deja de ser un problema. La sed se extingue. El yo deja de necesitar objetivarse a través del algún fenómeno en el mundo.

Por tanto, para el budismo la codicia, el odio y la ignorancia constituyen las tres raíces del mal, pero se pone el acento en la tercera raíz, la ilusión o ignorancia; el énfasis se pone especialmente en la trampa de los dualismos. La ilusión fundamental es la idea de un yo separado, y la sabiduría es darse cuenta de que el sentido del yo es la ilusión fundamental. La línea argumental básica es la que sigue: los humanos intuyen su falta de fundamento, experimentan esa vacuidad como sensación de carencia, la reprimen, y se articula el impulso para construirse u objetivarse como entidad sólida, pero la estrategia nunca podrá llegar a reparar y satisfacer. Eso que sucede en el ser humano individual, podría explicar lo colectivo:

La ausencia de fundamento de las empresas se manifiesta como una continua presión por el beneficio y el crecimiento. La intrínseca inseguridad de los Estados-nación se manifiesta como tendencia hacia la agresión externa y la represión interna, contra enemigos reales o imaginarios. De manera más general, la experiencia colectiva que tiene el *Homo sapiens* de “carencia” se manifiesta como la necesidad de sentirnos seguros logrando un control total sobre nuestra casa y madre, la biosfera (Loy, 2004, p. 300).

Desde esas premisas, en opinión de Loy se requieren tres puntos esenciales para construir cualquier alternativa de *sociedad despierta* que sea compatible con el budismo:

- Una, no ofrecer felicidad a través de la satisfacción de los deseos. Por ello, la solución no es el desarrollo económico (crecimiento) o científico, sea dicho desarrollo de tipo capitalista o socialista:

Ahora bien, hay que recordar la intuición budista de que la economía y la tecnología no pueden resolver por sí mismas nuestro *dukkha*, porque nuestro problema básico —nuestro sentido de carencia— no es económico o tecnológico, sino espiritual (Loy, 2004, p. 74).

- Dos, una vez satisfechas las necesidades físicas mínimas en cuanto a comida, cobijo, ropa y atención médica, la función más importante de un sistema social no es la gratificación cada vez mayor de los sentidos, sino promover una “cultura del despertar” (en expresión de Batchelor); es decir, estimular el desarrollo ético, psicológico y espiritual, y para ello la educación es fundamental (entendida en sentido amplio, como cultivo de sí mismo).

- Y tres, la visión budista no es utópica, no hay un modelo idealizado de lo que debiéramos ser. El objetivo no es crear alguna situación nueva en el futuro, sino algo que ha de descubrirse sobre la naturaleza del momento presente. Es

decir, una vez asumidas ciertas cuestiones básicas —como la no-violencia, un nivel básico de bienestar social, el acento en la educación—, las enseñanzas budistas no implican unas estructuras sociales y económicas determinadas para resolver el *dukkha* institucionalizado (aunque resulta sumamente interesante la mención de Loy a favor de ciertos enfoques anarquistas y “verdes” que proponen el fortalecimiento de comunidades locales).

La perspectiva budista que apunta Loy tampoco se hace ilusiones sobre la naturaleza humana y su bondad. Dice Loy que los defensores del capitalismo argumentan que el énfasis en la competitividad y el provecho personal se basa en la naturaleza fundamentalmente ego-centrada de los humanos, mientras que los críticos del capitalismo afirman que la naturaleza humana es más cooperativa y por ello el bien general se promueve mejor con políticas distributivas. El Buda puso el acento en que todo ser humano posee rasgos saludables e insanos, y la cuestión reside en cómo reducir la dimensión insana —emociones como rabia, orgullo, codicia, envidia, etc.— y fortalecer las saludables. Al igual que la flor de loto que, enraizada en el lodo y en el estiércol del fondo, crece hacia arriba y florece en la superficie. Todo ser humano (no despierto) está algo trastornado, es decir, aquejado por el deseo intenso, la maldad y la ilusión. Por ello, siempre habrá por ejemplo delincuencia; mejorar las condiciones económicas y sociales puede reducirla, pero difícilmente erradicarla. La autoperfección es un proceso de mejora gradual, paso a paso, no hay una solución repentina o mágica. Así que encontramos una actitud no utópica, sino realista hacia la debilidad humana.

Según Loy, desde la perspectiva budista el mayor problema de los actuales planteamientos sociales es que no hacen felices a la gente, ni siquiera a quienes más se benefician de ellos. El mundo contemporáneo, además, ha institucionalizado la codicia (la globalización capitalista), el odio (la creciente militarización) y el engaño (el enorme poder de los medios de comunicación y publicidad). Veámoslo en el caso de la codicia:

Legalmente, la principal responsabilidad de una empresa no es respecto de sus empleados ni de sus clientes, sino de sus accionistas. ¿Qué implica, entonces, cuando dichos accionistas son anónimos, dispersos aquí y allá y sin ningún otro interés en las actividades de la empresa excepto en la medida en que afecta a sus beneficios? (...) Como muestra el ejemplo de Bhopal<sup>125</sup>, una empresa es incapaz de sentir pena por lo que ha hecho (...). Lo que es peor, una empresa no puede amar, pues el amor supone un compromiso con otros que incluye responsabilidad hacia ellos y trasciende nuestro propio autointerés individual. El modo impersonal en que las empresas privadas son gobernadas y estructuradas garantiza que tal responsabilidad es tan difusa que, a fin de cuentas, tiende a desaparecer. Brevemente, el problema de la codicia es mucho peor cuando se

---

<sup>125</sup> Loy se refiere al que es quizás el peor accidente industrial de la historia, un escape químico que tuvo lugar en Union Carbide durante 1984 en Bhopal, India.

institucionaliza en forma de empresa impersonal que cobra vida propia (Loy, 2004, p. 75-76)

Por tanto, el problema es la institucionalización de unas estructuras que, por su propia articulación global y naturaleza impersonal, posibilitan la expansión de la codicia, el odio y el engaño, al tiempo que imposibilitan la activación de sus contrapesos. La importante apreciación de Loy nos evoca al sociólogo Zygmunt Bauman y sus reflexiones sobre los “efectos adiafóricos” del capitalismo avanzado o de la modernidad líquida (Bauman, 2005b). Dice Bauman que cualquier organización social consiste en neutralizar el impulso moral, mediante diversas disposiciones, entre las que está la siguiente: se asegura la distancia entre quienes ponen en marcha la acción y quienes sufren las consecuencias, y así quienes sufren la acción quedan fuera del alcance del impulso moral de los actores (otra disposición es la clásica deshumanización del otro, de manera que se exceptúan esos rostros como objetos potenciales de responsabilidad). Es obvio que, en condiciones de globalización, la cadena de acción se complejiza enormemente, existen múltiples mediadores e intermediarios entre la acción primigenia y los efectos últimos de esa acción, de manera que los actores rara vez tienen la oportunidad de considerar cuál es la calidad de sus intenciones (a qué van a contribuir) y cuáles serán sus consecuencias; y en caso de considerar por ejemplo las consecuencias, la propia responsabilidad se deshace en una trama compleja en la que el vínculo causal es difuso y la propia participación (individual) se considerará muy pequeña. No se trata de que la organización fomente una conducta inmoral, avalando el mal; tampoco fomenta el bien. Se trata, más bien, de que convierte la acción social en moralmente adiafórica, es decir, en éticamente neutral, amoral o indiferente, y por ello está exenta de toda evaluación ética y censura, no está sujeta a juicio moral. Se deja sin efecto la responsabilidad frente al Otro. A lo sumo, las organizaciones complejas como las empresas globalizadas utilizan la capacidad moral del actor para ponerla al servicio de la eficiencia, dándole forma de “lealtad a los compañeros”, fortaleciendo así la dedicación cooperativa de todos a la tarea conjunta<sup>126</sup>.

Loy no esquiva la incómoda cuestión de la utilización perversa de la práctica meditativa. Ya hemos señalado críticamente la aplicación del mindfulness en el mundo empresarial (para aumentar el rendimiento y los beneficios) o en el ámbito militar. Pero no es algo nuevo. Loy apunta al curioso fenómeno del zen *samurai*, que empleó principios y prácticas budistas para enseñar a la clase militar japonesa cómo morir y matar. Desde una perspectiva más amplia, el budismo fue importado a Japón por sus clases gobernantes, y las enseñanzas budistas fueron utilizadas como ideología soportadora del Estado y justificadora de la clase privilegiada. También hoy, advierte, los practicantes pueden resultar más vulnerables a la ideología dominante y más fácilmente integrados en el sistema social hegemónico, dado que la experiencia zen “trasciende” los conceptos y la

---

<sup>126</sup> En todo caso, Bauman subraya en distintas partes de su extensa obra que, hoy, los efectos adiaforizantes se consiguen sustituyendo la “responsabilidad *por otros*” con la “responsabilidad *ante uno mismo*” y “*por uno mismo*”, fruto de la interpretación consumista de la libertad en la fase líquida de la modernidad. De ello también debiera tomar nota el mindfulness contemporáneo.

ética, y enfatiza la unidad con la propia situación. Ello refuerza la necesidad de una teoría social budista que impida esa más fácil integración (*ibídem*, p. 82).

Para dar salida a esta enrevesada situación global, en la lectura de Loy emergen conceptos como la simplicidad voluntaria, “la sabiduría de la autolimitación” —aunque reducir el consumo no baste para reformar el orden económico, simplificar la vida resulta necesario—: “Sin la sabiduría de la autolimitación, puede que no quedemos satisfechos ni siquiera cuando todos los recursos de la biosfera se han agotado” (Loy, 2004, p. 73). Para el budismo, el problema no es fundamentalmente la pobreza (de hecho, algunas “pobrezas”, por ejemplo en áreas rurales, no son pobreza), sino la enfermedad, la vejez y la muerte. Ante ello, el crecimiento económico y el consumismo no son soluciones satisfactorias, son más bien evasiones que reprimen el problema básico de la vida a través de sustitutos simbólicos como dinero, estatus y poder (*ibídem*, p. 113). En todo caso, la solución para la pobreza no es sobre todo económica, puesto que su origen no es fundamentalmente económico. El problema no es la falta de suficientes recursos para cubrir las necesidades básicas de todos, hay mucho más que suficiente.

La salida tampoco es tecnológica, porque el problema no lo es. Se trata de transformar los tres venenos —codicia, odio e ilusión— a través de los cuales el ser humano se hace infeliz y hace infelices a los demás, en su contraparte positiva: generosidad, compasión y sabiduría. El intento de manipular cosas en el mundo objetivo a través de la tecnología para conseguir así la felicidad, consigue reforzar aún más el problema central, que no es otro que el sentido de separación entre un ego interior y un mundo objetivo exterior. A nivel colectivo, podría decirse que los humanos intentan solucionar su sentido de carencia colectiva de fundamento propio, objetivando y transformando el mundo por la vía tecnológica. El desarrollo tecnológico podría haberse convertido en esa compensación necesaria, en ese proyecto colectivo de seguridad y control (mucho más en un contexto histórico en el que ha desaparecido la seguridad tradicional ofrecida por la religión).

La ironía de la crisis ecológica es que “nuestros esfuerzos tecnológicos para asegurarnos materialmente durante los últimos quinientos años son los que han producido la degradación de la biosfera que ahora amenaza nuestra supervivencia” (*ibídem*, p. 248). El ansia de control parece tener un *efecto boomerang*. La biotecnología abre una nueva frontera: si hasta ahora los humanos se esforzaban por fundamentarse a sí mismos reconstruyendo su medio ambiente, ahora es posible intentar fundamentarse reconstruyéndose a sí mismos mediante la alteración de sus propios códigos genéticos (*ibídem*, p. 260-261).

Resumiendo, el individuo percibe que el ego es ilusorio, que es vacío, y por ello se halla obsesionado por una profunda inseguridad, por una carencia que pretende solucionar modificando el mundo exterior, consiguiendo “ahí fuera” algo, perpetrando algún “proyecto de realidad”. Del sentido dualista de separación provendrían los grandes males del mundo actual, y el budismo propone una solución radical: enfrentar directamente el agujero, no intentar llenarlo, no tratar de satisfacer la sed, convertir el agujero sin fondo

en el centro de uno mismo. Con la esperanza de que la transformación individual se convierta en transformación colectiva.

#### l) Ecologismo profundo

Las enseñanzas zen en general, y las enseñanzas de Dokushô en particular, constituyen una narrativa preñada de alusiones constantes a la naturaleza y sus elementos. Los relatos budistas están repletos de fragmentos que ensalzan la belleza natural de ríos, lagos, bosques o animales salvajes. La manifestación directa de los fenómenos naturales y los cambios que se producen en la Naturaleza ocupan un lugar preeminente. En cierta medida, es lógico y fácilmente comprensible, dado que la cosmovisión budista emerge y se desarrolla en sociedades rurales tradicionales, en las que los humanos todavía mantienen intacta su percepción sobre su naturaleza tanto inter-dependiente como eco-dependiente.

Es así que en Dokushô encontramos un universo semántico plagado de naturaleza, desde viejos maestros que viven en lejanas montañas, hasta el buey asomando cerca de los arroyos; o bajo los árboles, o por caminos donde la hierba se espesa, a través de campos de albaricoqueros en flor; un mundo en el que el canto de pájaros y chicharras representan experiencias auditivas que posibilitan el acceso a la clara conciencia; y un largo etcétera (V1, V2).

Detengámonos en las experiencias auditivas como una de las puertas de entrada para la apertura de la conciencia. Es un buen ejemplo para señalar que la naturaleza no es un mero decorado en la narrativa de la práctica meditativa y del despertar, sino que llega a ser un elemento constitutivo de la experiencia meditativa. Una relación más íntima y directa con la naturaleza ofrece una inestimable oportunidad para profundizar en la vía meditativa:

Por ejemplo en Luz Serena, cuando estamos meditando en verano especialmente, y tenemos de día el canto de los pájaros o las chicharras, que son una puerta muy importante por la que muchos entran, y después en ese instante mágico del día en el que las chicharras callan y hay un silencio ensordecedor... y de ese silencio comienza el canto del grillo. Siempre digo que se mantengan atentos para identificar la última nota de las chicharras, y esos minutos o segundos de silencio, y la primera nota de canto del grillo. (V2)

Así como retornar a la respiración hace que el sujeto pueda desembarazarse de los objetos que suscitan *dukkha*, el cultivo de la atención a través de los objetos naturales es una palanca inestimable que hace que en la cultura del zen exista un profundo respeto por el mundo natural y la paz mental que surge de la comunicación directa con dicho mundo. Es lo que lleva a decir a Brazier que en el zen el yo ha sido siempre verde:

Cabría decir que en el zen el yo siempre ha sido verde. La cultura del zen está apegada a la naturaleza. Emprenda un paseo. Siéntese junto a una cascada. Abraza un árbol. Sienta la lluvia sobre su piel. La percepción

directa de la naturaleza nos retrotrae a la cordura original. El propio Buda quedó iluminado cuando se hallaba sentado bajo un árbol. Recomendó con calor y repetidas veces que los seres humanos pasaran largos períodos de tiempo lejos de pueblos y ciudades, en lugares serenos y bellos en donde podría esfumarse la artificiosidad (Brazier, 2003, p. 56).

La relación con la ecología va más allá. Para muchos existe un claro paralelismo entre la ecología externa y la ecología interna, una correlación directa entre la contaminación del mundo externo y la contaminación interna, una esencial correspondencia entre el cuerpo humano y la Madre Tierra como cuerpo extendido. Loy habla de “amar el mundo como nuestro propio cuerpo”. La maestra zen Barbara Kosen lo expresa así:

Según el budismo este cuerpo y este espíritu no son nuestros, sino que los tenemos a nuestra disposición tal como tenemos a nuestra disposición la tierra y el espacio. Cuerpo y espíritu son la existencia que recibimos y debemos cuidar de ellos como de una joya preciosa, y es igual con la tierra y la naturaleza que nos rodea.

Entonces la contaminación no existe sólo al exterior, sufrimos también de una contaminación de la mente. Esta se manifiesta con el ruido, el estrés y el miedo.

La contaminación del estrés viene de que queremos hacer demasiado y queremos tener demasiado, y nunca llegamos a un estado de paz. En el budismo se reconoce que nuestra naturaleza está completa, no hay nada que añadir y nada que quitar. Pero mucha gente no se conforma con lo que tiene, quiere más...<sup>127</sup>

Es más que probable que exista una conexión directa entre la negación moderna de la espiritualidad y el alejamiento moderno de la naturaleza, pero las enseñanzas meditativas parecen obstinadas en unir ambas.

Sin embargo, la conexión entre meditación y ecología se produce en niveles aún más profundos. El pensamiento ecológico, en su pliegue más esencial, nos propone algo muy propio de la visión budista: todo está interconectado. Ya hemos elaborado la idea budista de que, como nada existe por sí mismo (nada es autoexistente), nada es plenamente “sí mismo”, todos los seres están conectados entre sí. Alguien podría malentender esa idea de vacuidad: puesto que todo es “vacío” de naturaleza propia y nada es intrínsecamente real, las cosas no importan. De la vacuidad bien entendida se concluye exactamente lo contrario: se establecen las bases subjetivas para que emerja una conciencia ecológica

---

<sup>127</sup> Barbara Kosen lanzó estas ideas en una intervención bajo el título “Zen y ecología” en el marco del Congreso Nacional de Medio Ambiente realizado en el año 2007 (en la mesa “Ecología y religiones”). El texto puede encontrarse aquí: <http://ideaa.eu/ecologia-religione/zen-y-ecologia-ideas-expuestas-por-barbara-kosen-en-la-mesa-ecologia-y-religiones-conama8/>



profunda, basada en la comprensión empática y compasiva de que todos los seres vivos dependen unos de otros, en una intrincada red de relaciones que siempre está cambiando. Es decir, el acento budista en la no-dualidad entre el ser humano y el mundo estimula la identificación con los “otros”, puesto que no estamos separados, y de ahí surge la compasión: *com*-pasión, sufrir *con* (Loy, 2004).

En esa línea, el maestro zen Thicht Nath Han concibió en 1966 el concepto *interser*, y para ilustrarlo, utilizó el ya muy conocido y hermoso ejemplo de la hoja de papel:

Si eres poeta, verás claramente que flota una nube en esta hoja de papel. Sin nube, no habrá lluvia; sin lluvia, los árboles no crecen; y sin árboles, no podremos hacer papel. Para la existencia del papel es esencial la nube. Si no está la nube, tampoco puede estar el papel. Así, podemos decir que la nube y el papel inter-son. (...) Si miramos más profundamente esta hoja de papel, veremos en ella la luz del sol. Sin la luz del sol el bosque no puede crecer. De hecho, nada puede crecer. Aun nosotros no podemos crecer sin la luz del sol. Así pues, sabemos que el sol también está en esta hoja de papel. El papel y el sol inter-son. Y si seguimos mirando, podemos ver al leñador que cortó el árbol y lo trajo al molino para transformarlo en papel. Y podemos ver el trigo. Sabemos que el leñador no puede vivir sin el pan cotidiano, así que el trigo que se convirtió en su pan también está en esta hoja de papel. Y el padre y la madre del leñador también están. Cuando lo vemos así, vemos que sin todas estas cosas, esta hoja de papel no puede existir.

Mirando aún con mayor profundidad, vemos que nosotros también estamos en ella. Esto no es difícil de ver, porque cuando miramos una hoja de papel, forma parte de nuestra percepción. Tu mente está aquí y la mía también. Así que podemos decir que todo está aquí en esta hoja de papel. No puedes señalar una sola cosa que no esté en esta hoja de papel —el tiempo, el espacio, la tierra, la lluvia, los minerales de la tierra, el sol, la nube, el río, el calor. Todo coexiste con esta hoja de papel. Es por ello que creo que la palabra *interser* debería estar en el diccionario. “Ser” es *interser*. No puedes ser por ti mismo; tienes que *interser* con todas las demás cosas. Esta hoja de papel es, porque todo lo demás es.

Supongamos que tratamos de regresar uno de los elementos a su origen. Supongamos que regresamos la luz al sol. ¿Crees que esta hoja de papel sería posible? No, sin la luz de sol nada puede ser. Y si regresamos al leñador a su madre, tampoco tenemos papel. El hecho es que esta hoja está hecha sólo de elementos que no son papel. Y si regresamos estos elementos a sus orígenes, no puede haber papel del todo. Sin los elementos que no son papel, como la mente, el leñador, la luz del sol, no habrá papel. Así de delgada como es, esta hoja de papel contiene todo el universo” (Thicht Nath Han, 1999, p. 119-120).

Es así que la visión no-dual estimula la identificación con los otros, porque en realidad nadie está separado del resto. La empatía con todos los seres vivos implica un cierto olvido o abandono de uno mismo, y al mismo tiempo lo fortalece (R1). Según Dokushô, se cuestionan así tanto la visión egocéntrica como la visión antropocéntrica (R1). La visión egocéntrica se fundamenta en el yo como centro del universo: “Todo lo que hay ahí como no-yo está ahí para mi propia auto-afirmación” (R1). Por su parte, la visión antropocéntrica es un egocentrismo de especie: “Yo como especie tengo todo lo demás para mí, para mi auto-afirmación y supervivencia” (R1). Ambas percepciones (egocéntrica y antropocéntrica) se ven enmendadas por la perspectiva holística que promueve la práctica meditativa y, en especial, la comprensión de la vacuidad (recordemos que el concepto de vacuidad es una extensión de la doctrina de la originación dependiente o condicionalidad, de forma que el Buda dijo que ver el Dharma es ver la condicionalidad, y al revés, ver la condicionalidad es ver el Dharma). De hecho:

Esa es la revolución copernicana que necesitamos, romper con esa percepción [egocéntrica y antropocéntrica]. La Iglesia mató y quemó por la verdad de Copérnico (la Tierra no es el centro del universo) y hoy es cultura general. Necesitamos una revolución igual con respecto al egocentrismo y el antropocentrismo. Ahí radica el núcleo de nuestros conflictos. No es una cuestión moral, se trata de transformar la percepción: vivir en un mundo ilusorio o en un mundo real. No hay otra opción, además. (R1)

Lo contrario es la vivencia de separatividad, lo cual constituye una construcción ilusoria consensuada socialmente. Se trata de una “alucinación colectiva que nos hace sufrir mucho” (C), porque la verdadera naturaleza de la realidad es que estamos irremediablemente unidos a otros, tanto a otros seres humanos como a otros seres vivos y al mundo natural en su conjunto. La práctica de la atención ayuda a los sujetos a tomar conciencia de esta unidad fundamental, y por ello, a ajustar sus percepciones a la verdadera naturaleza de las cosas.

El fundador de la escuela Sôtô del zen, el maestro Dogen (1200-1253), describió así su despertar: “Descubrí con toda claridad que la mente no es distinta de las montañas, los ríos y la amplia Tierra, el Sol, la Luna y las estrellas” (recogido de Loy, 2015, p. 139). Es más que obvia la omnipresencia de la Naturaleza en la descripción del despertar, pero también la identificación con todo el universo, hasta el punto de que el despertar personal es un logro de la totalidad. Por ello afirma Loy: “Así, pues, el despertar supone darse cuenta de que “yo” no estoy dentro de mi cuerpo, mirando a través de mis ojos un mundo que está separado de mí. Más bien, “yo” soy lo que el universo entero está haciendo, justo aquí y ahora” (Loy, 2015, p. 139).

Nótese que el hecho de volverse uno con lo otro, con la totalidad de la vida, no solo abarca el reino de los otros vivos (animales y vegetales), sino que también incluye el reino mineral, también considerados seres vivientes en el budismo.

La división de realidad material, reino vegetal y animal, es una convención fruto de la mente racional. No es la realidad sino una representación de la misma. Hay una conciencia mineral y vegetal que son también diferentes destellos de la perla brillante. “Los seres no sensibles predicando continuamente el Dharma” decía un maestro. ¿Cómo escucharlo? Y el maestro dijo: “Tú tendrías que entrar en contacto con tu parte inanimada”. Pero ese es un registro de conciencia que no utilizamos. Los verdaderos chamanes tienen la facultad de cambiar el registro de conciencia, y llegan a ser uno con plantas, animales, montañas... Hablan con las plantas y reciben mensajes (en el lenguaje de los seres vegetales). Es una forma de sintonía o telepatía. En el budismo se incluyen a los minerales porque se consideran seres vivientes. En nuestros huesos están prácticamente todos los minerales de la naturaleza. Sin los minerales no hay vida, y solo cambia la proporción (y otras funciones). ¿La montaña no tiene conciencia? ¿Por qué reducimos la conciencia al ser humano? Cuando nosotros miramos despiertos a una montaña, ésta toma conciencia a través de nosotros, pero esto no quiere decir que seamos nosotros el producto de la conciencia. Con la ampliación de la conciencia en nosotros, no florecemos nosotros, sino el universo a través de nosotros. La conciencia transpersonal. El ser humano se hace uno con la totalidad de la vida, y en consecuencia cuida montañas y ríos... En la conciencia egocéntrica, nivel de conciencia personal o autoconciencia, el ser humano rapiña y utiliza todo en su provecho. Desde la conciencia multicéntrica, en el que cada ser está en el centro del universo, no se puede decir “mi conciencia”, sino “la conciencia que emerge a través de mí”. (R1)

Desde esa perspectiva, las enseñanzas proponen cuestionar los propios cimientos de nuestra programación cognitiva y emocional, mostrando por ejemplo lo absurdo de sentirse dueño de la naturaleza.

Es como si un champiñón dijera: “Yo tengo un bosque”. Nosotros decimos: “La naturaleza nos pertenece”. La Tierra, la vida..., no pertenece al ser humano, el ser humano forma parte, es esa vida. El otro limitado punto de vista ha generado miles de años de historia en base a guerras y conflictos. (R1)

Y llegamos a un punto clave: de ese hacerse uno con el resto emerge *naturalmente* la compasión:

Las emociones saludables surgen de ese estado de unidad con todos los seres vivos, es decir, uno se abre a la posibilidad de cuidar a los demás seres, no porque te caigan bien, o por interés, o por deuda, sino porque uno sabe que la propia vida está inextricablemente unida a todos los demás. Cuidar a otros seres es cuidarse a uno mismo. Las emociones saludables

son integradoras (unidad, conexión, integración), nos conectan a la vida y al propósito básico de la vida. (C)

En efecto, Dokushô subraya en sus enseñanzas que, en la visión budista, el asunto no versa sobre un imperativo moral del estilo “ama al prójimo como a ti mismo”; entre otras cosas, “porque la hemos liado si no te amas” (C). No puede ser una exigencia externa, o una prerrogativa que viene del exterior, tiene que ser algo que se cultiva y crece de forma natural. En el budismo la compasión no es entendida como negación de uno mismo, o como ejercicio de abnegación: “No es un precepto externo. La compasión es un manantial que brota del interior, es una experiencia real que te llena, rebosas y compartes. No es un imperativo. Es como con el neoliberalismo: los ricos desbordarán riqueza y así la compartirán. Pero luego no lo hacen” (C). Es decir, la conciencia de la interconexión conduce *naturalmente* a una ética de no dañar (Brazier, 2003, p. 334). Es entonces cuando se puede “amar el mundo como nuestro propio cuerpo”, en afortunada expresión de Loy.

Por tanto, desde la visión zen, volvemos una y otra vez a la misma cuestión esencial: en el corazón del asunto ecológico se halla el yo, o mejor dicho, la alienación entre el yo y el mundo. Desde el planteamiento dualista, siendo el yo la medida fundamental de sentido y valor, el mundo objetivo, incluida la naturaleza, se torna objeto y se reduce a instrumento al servicio de la autorrealización del yo. Dice Loy que el problema no es de moralidad, sino de entendimiento. Es decir, el problema no es el mal, sino la ignorancia, y por ello la solución no vendrá de aplicar bien la voluntad, sino de lograr una comprensión profunda de la naturaleza (insustancial y radicalmente inter-dependiente) de las cosas. Reivindica una postura socrática:

Se reivindica a Sócrates: el comportamiento inmoral se debe, ciertamente, a la ignorancia, pues si *realmente supiéramos* qué es lo bueno, lo haríamos. La clave, desde luego, está en el “realmente”, pues el tipo de conocimiento necesario no es ni el código moral correcto ni ninguna comprensión científica objetiva, sino una intuición que puede liberarnos de los modos dualistas de pensar por los que “nos atamos sin una cuerda”, como dice un refrán zen (Loy, 2004, p. 265).

Loy señala que el taoísmo ya apuntaba ese otro modo de autocomprensión, oponiendo la identidad egoica a la realización del Tao (la fuente dinámica de la que brotan todos los fenómenos naturales). Se realiza el Tao en la medida en que el sujeto se va “disminuyendo” cada vez más, hasta alcanzar el *wei-wu-wi*, la “acción de la no-acción”. Esa expresión se suele confundir con “no hacer nada”, con pasividad y no-interferencia, pero en realidad se trata de la acción no-dual, es decir, actuar sin la noción de un yo-agente aparte de la acción. La dualidad es trascendida *siendo* el acto, de manera que se descubre que no es el yo quien actúa, sino que el Tao se manifiesta a través de uno (Loy, 2004). Como la persona no se siente separada de los demás, de quienes han realizado el Tao brota espontáneamente la preocupación por los demás (ahí radica la crítica taoísta al confucianismo y a su acento en la moralidad que, en última instancia, brota del miedo y de la separatividad).

Así, “el modo de liberarnos de nuestro cuerpo (yo), es darnos cuenta de que el mundo entero es nuestro cuerpo” (Loy, 2004, p. 274). La diferenciación que establecemos entre nuestro propio cuerpo y el resto del mundo es una ilusión (recordemos la hoja de papel), afirmada tanto por el Vedanta Advaita, el budismo y el taoísmo. Y es esa ilusión o ignorancia la que lleva a los seres humanos al impulso de dominar el mundo natural y ponerlo al servicio de sus propios propósitos.

La crítica taoísta se dirige a este impulso, pues en lugar de las intenciones que nos mantienen preocupados con la “mejora” del mundo, siempre yendo a alguna parte, pero incapaces de descansar en ningún lado, el taoísmo ofrece la acción de la no-acción (*wi-wu-wei*) y recomienda dejar que las cosas sean (Loy, 2004, p. 276)

Es decir, cuando se es incapaz de ser uno con el mundo, surge la intencionalidad orientada hacia el futuro y se necesita interferir en el mundo para “mejorarlo”. El impulso hacia el desarrollo económico y tecnológico ilimitados es un buen ejemplo de esa intencionalidad insaciable de controlar, negando la intuición taoísta de la espontaneidad autoorganizadora del mundo natural, y creando así un desorden creciente (recordemos la ironía de que son nuestros esfuerzos tecnológicos para asegurarnos materialmente los que han provocado la degradación biosférica que amenaza nuestra supervivencia).

Al igual que el taoísmo, el budismo enfatiza la deconstrucción del yo como *el* asunto central. En general, nos habla de la percepción errónea del mundo como una colección de objetos autoexistentes. Probablemente es su intuición central: no hay nada autoexistente, tampoco el yo lo es. Olvidándose de uno mismo, se pierde el sentido de separación y el sujeto se da cuenta de que es la red. El despertar tiene lugar cuando cesa la reflexividad automatizada y se experimenta el dejar ser, de manera que “en lugar de ser una conciencia subjetiva haciendo frente al mundo como un objeto, soy una manifestación del mundo, interpenetrándolo e interpenetrado por él. Cuando ya no lucho por hacerme real a través de las cosas, me encuentro “realizado” por ellas, como dice Dogen” (Loy, 2004, p. 282).

Es esa pérdida de autopreocupación (el despertar) el lugar desde el que emerge la posibilidad de responsabilizarse de los otros de manera espontánea y natural, sin una motivación posterior de ganar algo con ello, sea material o simbólico, porque ya no hay un yo que tenga nada que ganar o perder. Señala Loy que es la “moralidad no-moral del *bodhisattva*”, quien sabe que nadie se salva totalmente hasta que todos se salven, y, puesto que uno es el universo, ayudar a los otros es ayudarse a uno mismo. Es decir, se ayuda no por deber. Amar al prójimo porque ese prójimo *es* uno mismo (y el término prójimo alberga a todos los seres vivientes, puesto que no hay una división ontológica entre los humanos y el resto de seres vivos). El budismo comparte así la intuición taoísta y su crítica a la habitual moralidad: mientras haya sentido del yo, será necesario inculcar códigos morales.

La revolución copernicana de la que habla el budismo, o sea, transformar radicalmente la auto-comprensión —perspectiva que encontramos claramente en Dokushô y en otros autores como Loy—, posee una íntima relación con el concepto de *self ecológico* propio

de la *Deep Ecology* o Ecología Profunda (hemos elaborado dicho concepto en el marco teórico de este trabajo). Su formulación se debe especialmente al fundador de dicho movimiento, el filósofo noruego Arne Næss (1912-2009). La ecología profunda es una ecosofía, es decir, no solo desarrolla un conocimiento sobre las cosas, en este caso lo ecológico (del griego *oikos*, la casa), sino que el ser humano se interroga también sobre sí mismo, para vivir con *sofía* (sabiduría). Esta posición más ecosófica que ecológica del movimiento ambientalista, postula una visión ecocéntrica o biocéntrica: un paradigma en el que el ser humano deja de ser el centro de la naturaleza para pasar a ser un ser más, no superior al resto, tampoco inferior. Habla, así, de la “igualdad biosférica”, que se sustenta en la idea de que todas las criaturas humanas y no humanas son expresiones de la única sustancia que dio origen al universo, y defiende una apuesta por la vida en todas sus formas. Todas ellas son igualmente dignas y tienen derecho a existir, independientemente de su grado de autodeterminación.

El filósofo australiano Warwick Fox ha señalado que la intuición central de la ecología profunda es probablemente esta idea de que no existe una división ontológica firme entre los distintos seres de la existencia, y que no hay una distinción radical entre la existencia humana y la no-humana (Devall y Sessions, 2007). Los seres humanos no son el cénit de la creación. Hay una especie de igualitarismo ontológico.

Cuesta no ver en esas ideas a Francisco de Asís (s. XIII), en su audaz y precoz ecocentrismo, en su celebración del mundo natural como un regalo sagrado, en sus visionarias exhortaciones al conjunto de las criaturas, y en sus intuiciones sobre el parentesco de todas ellas (“Cántico del Hermano Sol, Hermana Luna”). En lugar de considerar el dominio del ser humano sobre la creación, consideró que todas las cosas de la creación, no solo las criaturas vivientes, son hermanas, puesto que proceden de un mismo Dios. Por su defensa de la fraternidad cósmica, bien pudiera considerarse el primer ecólogo profundo en Occidente (la meritoria encíclica *Laudato Si* del Papa Francisco encuentra ahí una inspiración profunda).

A partir de influencias de Spinoza, del Budismo y de Gandhi, la ecosofía de Naess se fundamenta en la idea de auto-realización, entendida como la “auto-realización para todos los seres” (posee enormes similitudes con la idea junguiana de individuación). La autorrealización de los seres humanos puede realizarse de distintos modos, y el enfoque de Naess consiste en una conexión con un sentido ampliado del yo, una conexión que trasciende el ego para identificarse con otros seres vivientes, es decir, una expansión de la conciencia hacia una *self ecológico*. Hablamos, pues, de un estadio transpersonal de la conciencia. Se trataría de ampliar el sentido de identificación no solo con otros humanos o con el conjunto de la humanidad, sino con el conjunto de la comunidad de vida (comunidad biótica) y la tierra a la que pertenecemos. De hecho, la verdadera maduración de los individuos requiere de la progresiva identificación con todos los seres vivos, y para ello es importante desarrollar el sentido de pertenencia a un lugar concreto (que puede ser elegido). Dice Naess:

Usted se identifica con su madre, con su padre y con sus hermanos en el sentido de que los ayudaría del mismo modo como se ayudaría a sí mismo. Esta identificación puede extenderse mucho más allá de su familia: por ejemplo, sus amigos, sus vecinos y su país. También se puede extender a la totalidad de la humanidad. Pero no se detiene ahí. Usted puede identificarse con animales, con plantas y con otras formas naturales (recogido de Speranza, 2006, p. 57).

Por tanto, la autorrealización *naessiana* supone extender el yo original y solipsista hasta convertirse en un yo-universo. Son evidentes las similitudes con la visión budista.

A través del proceso de auto-realización, se va trascendiendo el self “egoico” para alcanzar un estado de conciencia que es expresión del “self ecológico”. Tal como lo formula Dokushô en sus enseñanzas, el comportamiento ambiental responsable deja de ser una cuestión altruista, deja de ser el resultado de la exhortación moral “exterior” que exige un buen comportamiento “respecto a otros”. Se convierte en una cuestión de auto-interés. Por decirlo con Capra (1995), la clave reside en sentirse parte de la *trama de la vida*, más allá de sujetos y objetos enfrentados. A través de esa ampliación de la conciencia, el respeto hacia el conjunto de los seres vivos resultaría intuitivamente claro y de un valor obvio:

Experimentar la naturaleza permite valorar la singularidad y la diversidad de las formas vivas. En una observación atenta y continua de la naturaleza el dualismo entre sujeto y objeto termina desapareciendo. Las fronteras del “yo” se ensanchan ayudándonos a experimentar una íntima sensación de unidad con algo que nos sobrepasa. Aumenta la empatía con todo lo vivo, la conciencia de sus interrelaciones. Conjugada con un trabajo interior y paulatino esta experiencia permite el desarrollo del “Yo-ecológico”, que, conforme al principio general de la interdependencia de los seres vivos, comprende que la realización de su potencial inherente está íntimamente conectada a la de los demás. No se trata, por tanto, de la realización de los deseos e inquietudes personales desde una perspectiva egotista, sino de una profundización y extensión del “yo” en la que participan todos los seres vivos, y de las que el cuidado, el respeto y el amor se derivan como consecuencias naturales. El altruismo deja de ser entonces un deber moral para convertirse en la expresión de un destino conscientemente compartido (Iglesias, 2009).

Este enfoque profundo y espiritual propone una “apertura más sensitiva hacia nosotros mismos y hacia la vida que nos rodea” (Devall y Sessions, 2007, p. 392). Si, como señala Riechmann, “mística significa sobre todo descentramiento del yo” y “espiritualidad quiere decir experiencia de la interconexión de todos los seres” (Riechmann et al, 2018, p. 119), el yo ecológico podría acercarse mucho a una vivencia espiritual de corte místico. Ahora bien, es el propio Riechmann quien advierte oportunamente de que nada de la ecología profunda será posible sin anticapitalismo ecologista.

Detengámonos un momento en la actitud *natural* a favor de cuidar que surge del ensanchamiento del yo, sin necesidad de que la conducta moral se fundamente en ninguna idea “exterior” de deber. En realidad, se nos hace más fácil ver la moralidad como un producto “externo”, como algo establecido desde la sociedad. El ser humano, un ser irracional en sus pulsiones, sentimientos e impulsos instintivos, es moldeado o “domesticado” por la sociedad para, de esta forma, hacer posible la vida en común. El proceso de socialización y la educación son dos de los mecanismos más importantes por los cuales se produce la integración social de las personas. Esa es la visión de la sociología, pero también del psicoanálisis, puesto que Freud construyó su metapsicología sobre el fundamental conflicto entre individuo y sociedad, entre las pulsiones sexuales y la necesidad de aceptar las normas básicas a través de la represión y la culpa. La civilización exige represión del deseo y adaptación a las reglas sociales (el superyó es la instancia que actúa como juez o censor del yo, y conduce a la formación de ideales).

Visto así, no existiría vida moral fuera de la sociedad, y como mejor se puede entender la sociedad es como una inmensa fábrica de moralidad. Sin coacción social, sin sojuzgar los impulsos pre-sociales de los humanos —cruels, amenazadores y peligrosos- no es posible la vida en común. La fuerza moralizadora de la sociedad nos libera de la posibilidad de la barbarie. Y siguiendo esta lógica, naturalmente una conducta inmoral es consecuencia de un déficit de socialización y de educación. Los mecanismos sociales para transmitir la misma —las instituciones educativas, la familia...— han fallado en su cometido. O quizá las presiones antimorales ejercidas desde islotes antisociales han sido más fuertes. En todo caso, la conducta inmoral hace referencia a la manifestación de impulsos pre-sociales o a-sociales que han escapado a las presiones ejercidas por la sociedad. Es así que el comportamiento moral es entendido como la obediencia a la norma social.

Pero esta visión es limitada. La sociedad no es sólo una fuerza moralizadora. Puede ser y es, al mismo tiempo, la otra cara de la moneda: una instancia silenciadora de la moralidad. O dicho de otra manera: la moralidad posee también fuentes pre-sociales. Hay muchas pruebas etológicas que afirman el carácter innato de la moralidad, como capacidad para la vida social y comunitaria. Emmanuel Lévinas, uno de los grandes filósofos de la moral del siglo XX, ya lo vio<sup>128</sup>. Según este autor, la “responsabilidad para con el Otro” es la estructura esencial, primaria y fundamental de la subjetividad humana. Esta responsabilidad significa “responsabilidad por el otro”. No tiene nada que ver con la obligación contractual, ni con el cálculo del beneficio recíproco. Es decir, no asumo mi responsabilidad por orden de una fuerza superior que sanciona la no responsabilidad con el infierno o con algún tipo de castigo. Por ello, mi responsabilidad no la experimento como una carga. Soy responsable del otro sin esperar reciprocidad. Jung también vio que existe en el humano un sentido moral innato, es decir, la tendencia a la conducta moral puede ser algo más que la adhesión ciega a determinados códigos colectivos (Samuels, 2015).

---

<sup>128</sup> Hemos recogido las reflexiones de este autor de la obra del sociólogo Zygmunt Bauman, *Modernidad y Holocausto* (1997, p.238).



Lo interesante es que, desde este punto de vista, la moralidad no es tanto un producto de la sociedad, sino la estructura primaria de la relación intersubjetiva. Es así que las raíces de la moralidad son pues mucho más profundas que las referidas a las estructuras de dominación y cultura de una sociedad dada. Inspirado por Lévinas, dice Bauman (1997) que, cuando los mecanismos sociales se ponen en marcha, la estructura de la moralidad ya está presente en el sujeto humano; la sociedad es la instancia que manipula, dirige, explota o bloquea la moralidad. El comportamiento inmoral, la conducta que renuncia o abdica de la responsabilidad para con el otro, no es sólo la consecuencia de un mal funcionamiento de los mecanismos sociales, sino en muchos casos, la consecuencia de determinadas condiciones sociales que llegan a destruir la capacidad moral innata a los seres humanos. Desde esta segunda visión la cuestión de la moralidad es reubicada: no —sólo— es una cuestión ubicada en el terreno de la socialización, la educación y la civilización, sino —también, y según en qué casos, sobre todo— como una cuestión relativa a las instituciones y los procesos represivos de una sociedad dada.

Esta definición del comportamiento moral como una capacidad inherente a los seres humanos está muy cerca de lo que Hannah Arendt denominó “piedad animal”, entendida como una característica universal de la especie humana: la inhibición espontánea que experimentamos los humanos ante la violencia, el desagrado profundo que nos provoca el sufrimiento ajeno y los impulsos de ayuda ante tal sufrimiento. Ya hemos señalado los efectos adiafóricos de la globalización, de modo que se quiebran las condiciones sociales de proximidad para que la responsabilidad con el otro pueda ser efectiva: no es posible aprehender con claridad al “otro” (no constituye una categoría cercana y significativa, sino una categoría abstracta y sin rostro), no pueden visualizarse las consecuencias de las acciones en los otros, y, por tanto, la distancia social impide que pueda sentirse la repugnancia e inhibición natural ante el sufrimiento de los demás. “Ojos que no ven, corazón que no siente”, dice el refrán.

También lo vio el sociólogo John Lachs (1981), cuando habló de que una de las características esenciales la sociedad moderna es la *mediación de la acción*. El fenómeno consiste en que las acciones de uno las lleve a cabo otra persona, una persona intermedia que está entre mi acción y yo, haciendo que me resulte imposible experimentar dicha acción directamente. El “hombre intermedio” esconde los resultados de la acción de la vista de los actores, por lo que hay muchos actos que nadie se atribuye conscientemente. Sólo así es posible la crueldad enorme, y en gran medida involuntaria, a la que asistimos en muchas sociedades por parte de hombres y mujeres de buena voluntad. Se trata de la introducción, a escala masiva, de la mediación de la acción y del intermediario: la cadena de intermediarios que hay entre nosotros y nuestros actos hace desaparecer la conciencia del contexto, por lo que las acciones se convierten en movimientos sin consecuencias. En estas condiciones existen dificultades estructurales para aceptar que nuestras propias acciones, a través de sus consecuencias remotas, hayan contribuido a provocar sufrimientos. En opinión de Lasch, padecemos de una “ignorancia monstruosa”.

El aumento de la distancia física y psíquica es una característica estructural de la evolución social moderna (gracias al progreso de la ciencia, la tecnología, la economía

globalizada y la revolución en los medios de comunicación), y por tanto, también su capacidad de producción social de invisibilidad moral. Casi todas las acciones socialmente significativas se transmiten por una larga cadena de dependencias causales y funcionales muy complejas, y los dilemas morales se diluyen y desaparecen de la vista. Al mismo tiempo, cada vez se hacen menos frecuentes las oportunidades para realizar un examen de conciencia. Las víctimas de nuestras potenciales acciones se vuelven psicológicamente invisibles. Habría alguna esperanza si los medios de comunicación masivos cumplirían con la función moral de acercar al otro para proveerlo de rostro —de vez en cuando lo hacen—, pero es obvio que su diseño principal tiene más que ver con el entretenimiento y la distracción, adobado de buenas dosis de adulteración y manipulación en base a determinados intereses (no hay más que ver la estructura de propiedad de los grandes medios, o el enorme endeudamiento y dependencia con respecto a los poderes financieros). Así, las sociedades industriales avanzadas pueden peligrosamente acostumbrarse a la indiferencia moral en todas aquellas acciones que trascienden la esfera de la experiencia inmediata. Queda el camino absolutamente libre para la acción instrumental y la razón exclusivamente tecno-económica. Dicho de otro modo, la razón moral —externa o interna— posee cada vez mayores dificultades para co-gobernar la acción.

En efecto, se trata de una “ignorancia monstruosa”, tanto por su escala —la cual aumenta a medida que aumenta el progreso tecnológico— como por sus implicaciones. Los sujetos de hoy suplen sus necesidades gracias a sistemas económicos, políticos y sociales que invisibilizan las consecuencias de tales operaciones, por ejemplo en el Sur Global o en lo relativo a la destrucción ecológica y climática. De ahí que todo lo que tenga que ver con rescatar la moralidad innata y la piedad animal —a través de la intensificación de la conciencia de interdependencia y de los mecanismos de identificación ampliada—, podría constituir una especie de mecanismo de defensa especialmente interesante en las condiciones actuales, para liberarnos de esa brutalidad sin mala intención que caracteriza el tiempo actual. El desarrollo de la atención plena podría ser uno de los medios para liberarnos de esa monstruosa ignorancia. Como dice Thich Nhat Hanh, necesitamos atender a “las campanas de la atención plena” para así poder “escuchar dentro de nosotros los sonidos de la Tierra lamentándose” (citado en Walsh, 2017).

De hecho, la capacidad de ensanchar las fronteras del yo es susceptible de ser cultivada, quizás siguiendo la reflexión que se atribuye a Rumí, místico musulmán persa y erudito religioso del siglo XIII: “Tu tarea no es buscar el amor, sino simplemente buscar y hallar en tu interior todas las barreras que tú mismo has levantado contra él”. Una de las formas de ese ensanchamiento del yo consiste en ampliar el ámbito de nuestros cuidados. La observación atenta y continua de la naturaleza hace desaparecer el dualismo entre sujeto y objeto, provocando una íntima sensación de unidad y empatía hacia todo lo vivo. El desarrollo progresivo del “yo ecológico” no está para nada vinculado con la satisfacción de los deseos individuales, sino que la ampliación del yo está en íntima relación con el principio sustancial de la interdependencia de los seres vivos. Como ya hemos señalado, profundizar en el yo de esta forma provoca que el cuidado y el respeto sean consecuencias

naturales, no un deber moral. Así, por esta vía se proponen radicales cambios culturales, cambios de percepción, de valores y de estilos de vida, incluso una nueva cosmovisión. Se trataría no tanto de centrar la atención en los síntomas de la crisis ecológica como en sus causas radicales (Fox, 2007).

En cierta forma, Darwin fue quien científicamente encontró que todos los seres vivos estaban vinculados, puesto que habían evolucionado desde un mismo origen. Podría considerarse tanto una comprobación intelectual y racional, como una percepción espiritual (Kumar, 2018, p. 136). Dogen descubrió que su mente no es “distinta de las montañas, los ríos y la gran tierra extensa, el sol, la luna y las estrellas”. El ecologista John Seed también habla de ello:

Cuando los seres humanos investigan y atraviesan las capas de autocomplaciente antropocentrismo, comienza a tener lugar un cambio muy profundo en la conciencia.

La alienación disminuye. El ser humano no es ya alguien ajeno a la naturaleza y aparte de ella. El carácter de humano se reconoce como simplemente la etapa más reciente de la existencia... se empieza a estar en contacto con uno mismo en tanto que mamífero, vertebrado, una especie surgida recientemente de la selva. Al dispersarse la niebla de la amnesia, se produce una transformación en nuestra relación con otras especies y en el compromiso hacia ellas...

“Estoy protegiendo la selva” se convierte en “Soy parte de la selva protegiéndose a sí misma. Soy esa parte de la selva en la que recientemente ha emergido el pensamiento” (citado en Loy, 2004, p. 296).

Es así que en la conciencia humana surge la experiencia de que soy esa parte de Indra que ha emergido hace poco como pensante. Loy afirma que los humanos somos la única estructura disipativa que puede darse cuenta de que no estamos separados de la red de Indra, y de que no somos parte de la red, sino que la totalidad de la red (Loy, 2004).

El énfasis de la cosmovisión budista en la no-dualidad del yo y el mundo resuena plenamente con la visión de la ecología profunda. Para ésta, dicha identificación progresiva con la totalidad de la humanidad pero también con el mundo no humano y con la naturaleza en su conjunto (que es parte de uno mismo), “curaría” al yo desarraigado, proveyéndole de una plenitud perdida. Se trata de un potente reclamo de unidad (todo es uno) ante el desarraigo, la desconexión y la fragmentación de los individuos en las sociedades contemporáneas. Las nuevas conexiones son con la naturaleza, pero también con las propias emociones y con la espiritualidad. La Autorrealización provocaría el cambio fundamental en el estilo de vida, hacia una “vida simple en medios y rica en fines” (Naess), lo cual significa una vida que aúna un bajo consumo material con un elevado contenido de experiencias. Dicho planteamiento ha inspirado numerosos proyectos de vida comunitaria y autosuficiente a lo largo y ancho del mundo (por ejemplo, el movimiento global de ecoaldeas).

El planteamiento de la interdependencia fundamental entre todos los fenómenos y la sustancial conexión y dependencia de los seres humanos con respecto a los procesos naturales, implica una visión holística o ecocéntrica que sería no solo coherente con muchas tradiciones espirituales, tanto orientales como occidentales, sino que además estaría en coherencia con los descubrimientos científicos del siglo XX que apuntan hacia un cambio de paradigma que cuestiona la mecánica newtoniana y el paradigma cartesiano (Iglesias, 2009). Estaría en cuestión esa concepción parcial de la realidad que la concibe como materialista, mecánica, causalista, que dirige el conocimiento hacia lo exterior cuantificable y racionalizable (Almendro, 2009). Este cambio de paradigma provendría del pensamiento sistémico (desde los biólogos organicistas y los ecólogos, hasta la psicología Gestalt), la física cuántica, la teoría de la relatividad, y las matemáticas de la complejidad (Capra, 1995).

El self ecológico es asimismo central a la reciente (sub)disciplina que se ha dado en llamar Ecopsicología. En su importante alegato a favor de una Ecopsicología radical, Andy Fisher recoge la clarificadora mirada que propuso Harold F. Searles, psiquiatra y psicoanalista especializado en la esquizofrenia, en su libro publicado en 1960 *The Nonhuman Environment: In Normal Development and in Schizophrenia*. Decía Searles:

During the past approximately sixty years, the focus of psychiatry's attention has gradually become enlarged, from an early preoccupation with intrapsychic [interior] processes... to include interpersonal and broad sociological-anthropological factors. It would seem then that a natural next phase would consist in our broadening our focus still further, to include man's [sic] relationship with his nonhuman environment (citado en Fisher, 2012, p. 3).

Señala Fisher que cuatro décadas más tarde parece comenzar a tomar forma esa revolución en el campo de la psicología, de la mano de la reciente Ecopsicología. En realidad, Jung, desde su psicología profunda —que para muchos constituye la primera Ecopsicología—, ya había apuntado maneras en una dirección anticipadora, avanzando el eje vertebrador de la nueva disciplina, esto es, la importancia de la conexión entre psique y naturaleza y la profunda desconexión del ser humano moderno con respecto a la naturaleza:

Al crecer el conocimiento científico, nuestro mundo se ha ido deshumanizando. El hombre se siente aislado en el cosmos, porque ya no se siente inmerso en la naturaleza y ha perdido su emotiva “identidad inconsciente” con los fenómenos naturales. Estos han ido perdiendo paulatinamente sus implicaciones simbólicas. El trueno ya no es la voz de un dios encolerizado, ni el rayo su proyectil vengador. Ningún río contiene espíritus, ni el árbol es el principio vital del hombre, ninguna serpiente es la encarnación de la sabiduría, ni es la gruta de la montaña la guarida de un gran demonio. Ya no se oyen voces salidas de las piedras, las plantas y los animales, ni el hombre habla con ellos creyendo que le pueden oír. Su

contacto con la naturaleza se ha perdido y, con él, se fue la profunda fuerza emotiva que proporcionaban esas relaciones simbólicas (Jung, 2008, p. 95).

Además, el psiquiatra suizo hizo explícito, desde una perspectiva más personal e introspectiva, su íntima relación con su hábitat más querido: “En Bollingen estoy en mi más propia esencia (...) A veces estoy como abierto al paisaje y a las cosas, y vivo yo mismo en cada árbol, en el murmullo de las olas, en las nubes, en los animales que vienen y se marchan, y en las cosas” (Jung, 2012, p. 267). El (post)junguiano Andrew Samuels explica que “el deseo declarado de Jung con su psicología analítica era reaccionar frente a un enfoque supra-racional y supra-consciente que aísla al hombre del mundo natural y de su propia naturaleza, limitándole” (Samuels, 2015, p. 72). Analizó el mito del héroe como uno de los grandes impulsos del psiquismo humano, el impulso hacia la individuación, a través del cual las personas elaboran su propia identidad diferenciada y su lugar en el mundo, afrontando los obstáculos, pérdidas, separaciones afectivas, retos, triunfos y desdichas que inevitablemente conlleva el hecho de vivir. El viaje del héroe representa un ciclo, de manera que la persona vuelve al punto de partida, pero transformada. Desde la perspectiva biográfica, si en la primera parte de la vida el arquetipo del héroe tiene por objetivo construir un proyecto de vida independiente y adopta para ello la forma de guerrero (espíritu de lucha y conquista), en la segunda mitad el proceso es dirigido de forma distinta, y en su última etapa se activa el arquetipo del héroe como mago (investido con la fuerza psíquica del mago). Esta nueva forma que adopta el héroe conecta al individuo con el universo, lo hace sentirse parte de ese universo. Después de haberse dedicado a la construcción de su identidad yoica, el individuo descubre que debe actuar de forma sabia y alejarse del peligro de actuar destructivamente. Es decir, más que por el espíritu de lucha y conquista, ahora la senda debe venir marcada por la conexión con su profunda y sabia esencia. Es entonces cuando en la psique comienza a sobresalir la experiencia de unidad con los demás, con la naturaleza, con el universo en su conjunto. Esta sería, según Jung, la culminación del proceso de individuación (como ideal probablemente nunca realizable). Estaríamos ante la realización del sí mismo.

Por todo ello se considera a Jung uno de los pioneros de la Ecopsicología y la psicología ecológica (Yunt, 2009). El psicólogo profundo Lionel Corbett lo expresa así:

The important point is that to assert the unity of psyche and nature is to repair a split which has bedevilled our culture. Unlike pre-technological societies which viewed the earth as sacred, in our culture an apparent gap has emerged between the spiritual and the material realms. By contrast, Jung's model of the psyche, because of its stress on the *numinosum*, allows a sacramental understanding of the psyche as coextensive with nature, in which the divine is felt to be immanent by virtue of experiences of the Self. When we experience the *numinosum* in the wilderness, we are not 'projecting' onto nature something that is actually inside ourselves; we are experiencing the reality of the continuity of the Self across the barrier of

the skin. The structure of the self, which includes both our psychology and physiology, is determined by the same archetypal or spiritual dynamics as those which obtain in nature at large (recogido de Yunt, 2009, p. 13-14).

Tomando como fundamento e inspiración el importante concepto de *inconsciente colectivo* que propuso Jung, Roszak ha planteado el *inconsciente ecológico* como núcleo de la mente. Hace referencia al vínculo profundo de la psique humana con el entorno natural milenario en el que y del que floreció. Los seres humanos no solo albergaríamos la memoria de toda la experiencia humana acumulada a lo largo de toda nuestra historia (inconsciente colectivo junguiano), sino la experiencia de todas las formas de vida. En lo más hondo de la psique humana, existe un vínculo emocional profundo con la Tierra, un lazo reprimido por la civilización urbana industrial, y de esa represión emerge el inconsciente ecológico, tanto individual como colectivo. A partir de la integración del mundo natural en nuestra conciencia y nuestro ser, a partir por tanto de la expansión del *self* para incluir en el mismo a todo el mundo natural y del restablecimiento así del sentido innato de reciprocidad con la naturaleza, las conductas destructivas de la naturaleza serían experimentadas como autodestrucción (Roszak, 1996). Existiría, pues, una inteligencia ecológica enraizada en los cimientos de la psique, tan enraizada como los instintos sexuales y agresivos que Freud analizó tan profusamente. O dicho de otro modo, la psique estaría enraizada en el seno de una inteligencia mucho más amplia que debiera honrarse, el *Anima Mundi* o la psique de la Tierra.

Unlike other mainstream schools of psychology that limit themselves to the intrapsychic mechanisms or to a narrow social range that may not look beyond the family, ecopsychology proceeds from the assumption that at its deepest level the psyche remains sympathetically bonded to the Earth that mothered us into existence (Roszak, Gomes & Kanner, 1995, p. 5)

Por tanto, habría un lazo profundo y una relación recíproca entre seres humanos y naturaleza. La metáfora del mundo natural como casa y como familia recoge esta idea (el concepto de Madre Tierra, la concepción de otros animales no humanos como hermanos, etc.). Otra metáfora se refiere a la naturaleza como *Self*, en el cual las identificaciones del yo se expanden hasta incluir a Gaia en su totalidad. Es el Loy que habla de “amar el mundo como nuestro propio cuerpo”. La ilusión de separación entre seres humanos y naturaleza conlleva el sufrimiento de ambos en forma de devastación ecológica y, en el caso de los humanos, alienación, desesperanza y aflicción. No obstante, restablecer la conexión conlleva la sanación para ambos<sup>129</sup>.

---

<sup>129</sup> Además de las importantes implicaciones educativas, la Ecopsicología representa novedades en el campo de la clínica. Los ecopsicólogos proponen un nuevo enfoque clínico destinado a restablecer la conexión con la naturaleza. Mientras que otras terapias confrontan otro tipo de alienaciones —entre persona y persona, persona y familia, persona y sociedad— la Ecopsicología pretende sanar la alienación más básica entre una psique urbana de muy reciente creación (tomando en cuenta la larga historia humana) y el mundo natural. Proclama los beneficios positivos de dicha relación, explora cómo el contacto con el mundo natural puede resultar de suma importancia para el bienestar psicológico desde la niñez hasta la edad adulta, y

Es obvia y explícitamente reconocida la influencia de Oriente en la psicología transpersonal (Almendo, 1998). Se trata de un intento a favor de encontrar para el ser humano un lugar distinto en el universo, no como explotador y dominador, sino como parte del mismo (Fox, 1990). Joanna Macy es otra de las referencias que, basándose en la ecología profunda, la filosofía budista y la teoría de sistemas, ha construido un modelo de intervención para el cambio social y personal —“El Trabajo que Reconecta”— para todos aquellos activistas y ciudadanos que comparten la necesidad de provocar el Gran Giro hacia sociedades sostenibles, partiendo de la idea de que el dolor por lo que sucede en el mundo es una prueba irrefutable de nuestra conexión en la red de la vida. Decía así en la década de los 90:

Está siendo socavada la noción convencional de la persona en que hemos sido educados y en la que hemos sido condicionados por la corriente cultural general. Lo que Alan Watts denominó “el ego encerrado bajo la piel” y Gregory Bateson mencionó como “el error epistemológico de la civilización occidental”, está siendo desarbolado y desintegrado. Es reemplazado por constructos más amplios de la identidad y del interés propio, por lo que cabría llamar “el yo ecológico” o “eco-yo”, coexistente con otros seres y con la vida de nuestro planeta. Es lo que yo denomino “el reverdecimiento del yo” (recogido de Brazier, 2003, p. 183).

Si los sujetos llegan a sentirse profundamente arraigados en la red de vida más amplia —tal y como proponen la teoría de Gaia, el budismo y muchas otras tradiciones espirituales (especialmente las tradiciones indígenas)—, no es nada extraña la idea de que “el mundo siente a través de nosotros” y la idea de que “la Tierra llora en nuestro interior, o a través de nosotros” (Macy y Johnstone, 2018, p. 110-111).

Las enseñanzas de Dokushô confluyen con los diversos hilos que hemos mencionado en este sub-apartado y que conforman el ovillo del *ecologismo profundo*. Explica que, debido a un error fundamental de percepción, la cultura humana se ha separado y está en lucha con el ecosistema del que ha surgido y que la sustenta. Tal disociación entre cultura y naturaleza es la causa última de la crisis ecológica global, y al mismo tiempo, la causa de muchas disfunciones biológicas, emocionales y mentales del propio individuo. Por ello, “restablecer un medio de subsistencia justo, que permita al individuo insertarse felizmente tanto en el sistema sociocultural como en el ecosistema, es fundamental para acabar con gran parte de la angustia y de las enfermedades del mundo desarrollado” (Dokushô, 2008, p. 36).

#### m) Emociones para el activismo ecosocial

¿Es el budismo y su práctica meditativa una invitación explícita a la acción social y al activismo transformador? Robert Thurman, escritor neoyorkino y profesor de estudios

---

cierto es que cada vez contamos con más evidencias de ello (Barrows, 1995; Messer Diehl, 2009; Santostefano, 2008; Strife & Downey, 2009).

budistas en la Universidad de Columbia, respondió afirmativamente ya hace algunas décadas:

The primary Buddhist position on social action is one of total activism, an unswerving commitment to complete self-transformation and complete world-transformation. This activism becomes fully explicit in the Universal Vehicle (Mahayana), with its magnificent literature on the Bodhisattva career. But it is also compellingly implicit in the Individual Vehicle (Hinayana) in both the Buddha's actions and his teachings: granted, his attention in the latter was on self-transformation, the prerequisite of social transformation. Thus, it is squarely in the center of all Buddhist traditions to bring basic principles to bear on actual contemporary problems to develop ethical, even political, guidelines for action (Thurman, 1983, p. 19-20)

En las enseñanzas zen de que venimos analizando de la mano del maestro Dokushô no existe una exhortación explícita al activismo. Tampoco encontramos un cometido de dar indicaciones explícitas o apoyo formativo expreso a aquellas personas que, de una forma u otra, ejercen como activistas del cambio social o como miembros de movimientos sociales y políticos<sup>130</sup>. No obstante, encontramos en Dokushô algunas pautas indirectas que nos han parecido sugerentes para un activismo más resiliente y efectivo. Las recogemos a modo de notas sueltas.

Una de esas primeras indicaciones que nos parece relevante es la necesidad de aceptar, dicho en términos psicoanalíticos, el principio de realidad. “Tenemos que aceptar que tampoco todo se puede hacer. A uno le gustaría que en la sociedad hubiera justicia, que no hubiera tráfico de armas..., pero debemos aceptar que en todo ello se manifiestan cosas que están más allá de nuestro poder personal. Si una sociedad ideal estuviera en el orden de las cosas, y fuera fácil, se hubiera hecho. Pero hagamos lo que está en nuestra mano” (R3). Es decir, el cambio social no es una tarea sencilla, sino más bien ardua e intrincada, de ahí la indicación de atemperar la ambición, de no caer en idealismos excesivos. Es una idea cercana a la definición que Loy hace de la visión budista como no utópica y consciente de las debilidades humanas universales, independientemente del tipo de sociedad. Es una sugerencia que, en principio, más que alentar, podría atemperar o aplacar los ánimos. No obstante, pensamos que la observación apunta hacia un modelo de compromiso individual realista y maduro. Lo que parece que viene a mitigar la esperanza, puede ser productivo en el sentido de que quien espera grandes y rápidos cambios se da de bruces contra una inercia social y un entramado de poder que muestran una enorme resistencia. Nos evoca la idea de que las grandes expectativas son la antesala de grandes decepciones que, en muchos casos, hacen inviable el compromiso sostenible y duradero de muchas personas.

---

<sup>130</sup> Nos referimos a una misión o cometido *explícito*, como podemos encontrar por ejemplo en Ecodharma ([www.ecodharma.com](http://www.ecodharma.com)), radicado en Barcelona, y que fomenta la formación en budismo social comprometido (*engaged buddhist training*).



En cierta manera, en el fondo late la idea de renuncia. Pensamos que, aunque parezca paradójico, algo de ese espíritu de renuncia y suficiencia puede ser productivo para los activistas en su relación con los objetivos del activismo, porque en no pocas ocasiones es el sujeto del cambio quien sucumbe ante la desesperación y la amargura de ver cómo se impone la inercia sistémica hacia el abismo. Apunta Dokushô: “La mente egocéntrica que se revuelve porque los planes no han salido como esperábamos, [entonces] estamos en un estado de contracción” (R1).

Podría formularse como “no obcecarse con el logro de los objetivos y dar mayor importancia al camino que se recorre”, aunque somos conscientes de que ello puede hacer que el sujeto se entretenga en cuestiones más ligadas a la construcción de la identidad individual o diferenciada, más que en el objetivo mismo de la transformación social y ecológica. Se trata de una tendencia muy bien analizada por Daniel Bernabé en *La trampa de la diversidad*. Pero, a pesar de los riesgos, no está de más recordar la sencillez radical de Sawaki: “... ¿por qué está la gente tan estresada? Porque están siempre muy ocupados tratando de conseguir algo más” (2012, p. 75). Ante un ideal muy elevado, toda realidad queda patética y frustrante. Hay algo liberador en la idea de renuncia, incluso algo que pudiera tener el efecto de aumentar la resiliencia militante, puesto que puede atemperarse la frustración, o por ejemplo las ansias de protagonismo (los círculos militantes no están exentos de tendencias a la egocentricidad): “Dicho de manera más concreta: hemos de perder tanto como podamos. No debes tener ningún éxito. Lo mejor es sacrificarte por los demás permaneciendo por completo oculto” (2012, p. 96). Se trataría de dirigir la conducta hacia la meta que hay que lograr, sin apego a los resultados.

Una segunda indicación, ligada a la anterior, tiene que ver con la idea de equilibrio emocional. Probablemente la idea de equilibrio emocional es la más importante para toda persona embarcada en remar contra la corriente, consciente del desastre colectivo y la involución a la que la humanidad camina con prisa (paradójicamente acelerando su paso). El equilibrio emocional es clave, porque el sujeto comprometido puede fácilmente desmoronarse hacia la desesperación o caer en el cinismo o el nihilismo, empujado por una angustiada mezcla de consciencia sobre la magnitud de los problemas que la humanidad enfrenta, la urgencia de cambiar de dirección, y las enormes resistencias que existen. ¿Cómo hacerlo?

Una vía es la compensación. Para el budismo se trata de contrarrestar los tres fuegos o venenos —apego, aversión e ignorancia— con sus opuestos: la generosidad (opuesta a la avaricia y al apego, directamente relacionada con la renuncia), la amabilidad (*mettā*), y la sabiduría o comprensión (proveniente de la atención plena, de la reflexión sobre la causalidad, de las lecciones que se aprenden de las enseñanzas y de los ‘insights’). Desde la psicología budista se sostiene que no hay vacío, siempre hay factores mentales (emocionales) presentes, y es así que cuanto más se cultiven los opuestos más se debilitarán los venenos.

La idea quizás más básica del equilibrio en la vida es la de guardar cierta armonía entre dar y recibir. En opinión de Dokushô, el capitalismo que todos “tenemos inyectado en

vena” (C) estaría basado en recibir más, es decir, en la acumulación y, en consecuencia, en la explotación. Es obvio que los círculos activistas no están hechos de héroes de impoluta conducta anticapitalista (anti-acumuladora), y existen personas que tras la fachada de “comprometidos” esconden un ansia inconsciente o semi-consciente de acumulación (de identidad, poder, atractivo, etc.); lo cual normalmente suele resultar frustrante porque siempre resulta insuficiente (no pocas veces, a más compromiso mayor ansia de acumulación). Para esta tipología de activista, redescubrir regularmente el equilibrio entre dar y recibir sin duda sería no solo un ejercicio de madurez emocional, sino también una fuente de vitalidad. No está de más revisar periódicamente la *intención* que impulsa el activismo. Lo mismo sucedería con el extremo opuesto: aquellas personas demasiado centradas en la abnegación del dar podrían equilibrar su actitud comprometida con la sabiduría que se requiere para recibir (afecto, compañía, reconocimiento, etc.). También descubriendo, por un lado, que “el dar es una actitud interna de generosidad, no es solo el acto de dar algo” (C); y por otro, que dar no es forzosamente sinónimo de sacrificio y sufrida abnegación, sino que existe un dar que brota de manera natural.

Por otro lado, toda implicación resulta más duradera y sostenible si viene acompañada de sentimientos como el agradecimiento o la gratitud. Cuando el sujeto los siente honestamente, el deseo de servir y la ética del cuidado surgen de manera natural, con el fin de devolver algo al mundo de lo que uno ha recibido. Brazier dice: “La cuestión consiste en reflexionar sobre nuestra deuda. Alguien cuidó de mí y de otro modo yo no habría sobrevivido” (2003, p. 168). Y recogemos del libro de Brazier las palabras del antropólogo norteamericano David K. Reynolds, fundador del modelo “vivir constructivo” (*constructive living*), un modelo basado en dos propuestas japonesas, la psicoterapia Morita (fundamentada en principios de la psicología zen) y el método de auto observación Naikan:

El *naikan* nos conduce a una profunda sensación de gratitud por los modos concretos y específicos en que fuimos apoyados por nuestro mundo. Contribuye a que reconozcamos las maneras en que hemos tomado algo de otros en el pasado sin agradecimiento o incluso reconocimiento de que nos lo llevábamos. Este método de reflexionar sobre sí facilita que comprendamos la falacia de que uno podría “haberse hecho a sí mismo”. De manera natural surge dentro del *naikansha* el deseo de servir con el fin de empezar a devolver algo al mundo. La concentración en su persona del que sufre una neurosis halla liberación en la propia entrega a los demás (recogido de Brazier, p. 168-169).

El *Naikan* es un método introspectivo por el cual el sujeto se hace consciente de que nada de lo que considera “suyo” lo es en realidad, de que todo es recibido, de lo cual se deriva un sincero sentimiento de gratitud y un deseo de restituir a la vida. Socava el ego, puesto que en realidad nadie es un *self-made (wo)man*. Así como la gratitud posee la fuerza de dismantelar el ego, lo mismo cabría decir del perdón y la contrición. Gratitud, contrición y perdón constituyen “el equipo esencial” que dismantelan el falso ego, “que es la raíz

de todas nuestras neurosis” (Brazier, 2003, p. 171). El cultivo de todos ellos podría dar lugar a una subjetividad activista de mayor resiliencia.

Por tanto, resiliencia y equilibrio emocional van de la mano. Como veíamos en el apartado sobre el “yo autorregulado”, la propuesta de Dokushô estriba en construir un edificio emocional equilibrado, de manera que las distintas emociones se den en proporciones adecuadas, re-equilibrándose constantemente unas a otras. La práctica de la atención plena fomenta los cuatro grandes estados emocionales saludables:

- la bondad (o amor bondadoso), que consisten en querer el bien de los demás (distinto al amor condicional o interesado);
- la compasión: el deseo de que los demás estén libres del sufrimiento y el impulso a hacer lo posible para ello (distinto a la lástima o conmiseración);
- la alegría: sentirse bien por la felicidad de los demás (distinto de la hipocresía y la falsedad);
- y la ecuanimidad: estado emocional que no distingue entre amigo y enemigo, uno y los demás, cercanos y extraños (distinto a la indiferencia y la parcialidad).

Como hemos señalado, se busca siempre el equilibrio entre las distintas emociones, puesto que todos están interrelacionados. A modo de ejemplo:

La compasión es activa, impele a la acción dentro de nuestras posibilidades. Su enemigo cercano es precisamente la lástima, que no hace nada por solucionar los problemas ajenos (autoconmiseración o conmiseración). La compasión puede ser fuente de sufrimiento cuando no puedes hacer nada, por eso es importante que vaya junto a los otros estados emocionales: ecuanimidad, alegría por el bien ajeno y amor bondadoso (*mettā*). Ninguno de los cuatro estados puede ser elaborado aparte: constituye un equilibrio y un ecosistema emocional/espiritual completo.  
(C)

En otras palabras, a través del cultivo de los distintos estados emocionales saludables, en armonía y simetría entre sí, se genera un estado de equilibrio emocional en el sujeto. En su libro de introducción al MBTB, Dokushô abunda en la importancia de que los cuatro conformen un ecosistema emocional en proporciones armónicas (Dokushô, 2019, p. 135-138):

- La compasión puede ser muy parcial (puede darse solo con el intra-grupo), por lo que el amor bondadoso aporta imparcialidad.
- La ecuanimidad puede llevar al sujeto a que nada lo disturbe, a una fría indiferencia, y no a una ecuanimidad implicada (la ecuanimidad llevada al

extremo podría ser un estado sin movimiento), por lo que el amor bondadoso aporta a la ecuanimidad altruismo y fervor.

- La alegría y el amor bondadoso constituyen un estado muy gozoso, pero si no se introduce la compasión que indica que el sufrimiento existe, el sujeto puede quedar extasiado en una burbuja de felicidad y alegría.

- Al contrario, la compasión por sí misma puede llevar al sujeto a la frustración, a la impotencia y a un mayor sufrimiento, precisamente por todo el sufrimiento que existe, por ello se requiere de la participación de la alegría, evitando así caer en el abismo del dolor, la desesperanza y la preocupación debilitante.

- La sabiduría participa también: a través de ella el sujeto percibe la verdadera naturaleza de todo, es decir, la vacuidad (inexistencia de sustancia propia).

Se trata de experimentar esos estados emocionales como morada, es decir, instalándonos de manera permanente en los mismos. Son tan expansivos que su amor abarca a todos los seres (conciencia cósmica o universal, la conciencia de un Buda).

Por tanto, el equilibrio emocional requiere ser cultivado en cualquier caso, y opinamos que es especialmente conveniente para aquellos implicados en alguna forma de activismo. La práctica de la atención plena puede ser un instrumento muy interesante para fomentar un bienestar personal que incluya la lucha socio-política. La práctica de la atención plena puede y debe llevarse al territorio del activismo social. Convenimos con Walsh (2017) que por esa vía la praxis contemplativa trascendería el ámbito de la psicología, observando que el sufrimiento es generado personal, social y ecológicamente.

n) Conclusiones: budismo y mindfulness socialmente comprometidos

Es conocido el aforismo de Hélder Câmara (1909-1999), arzobispo brasileño y figura de la Teología de la Liberación: “Cuando doy comida a los pobres, me llaman santo. Cuando pregunto por qué son pobres, me llaman comunista”<sup>131</sup>. ¿Se preguntan hoy los practicantes del mindfulness por qué existe la pobreza? ¿En caso de que se dé tal pregunta, qué lugar ocupa? ¿Existe en la visión budista un proyecto de sociedad? Es una cuestión compleja en sí misma, y además existen varios tipos de mindfulness y diversos enfoques en el budismo. Las expresiones hegemónicas del movimiento del mindfulness están orientadas al ajuste psicológico y social de los individuos, alejadas de la consideración de las causas institucionales y ambientales del sufrimiento, pero no es menos cierto, como bien nos recuerda Walsh (2017), que dicho “pecado” es también una característica de la práctica de la atención plena en contextos budistas tradicionales: tienden a focalizarse en el individuo y en los factores psicológicos del despertar, mientras que son desatendidas las formas y causas colectivas del sufrimientos. También Loy corrobora este punto de

---

<sup>131</sup> Recogido de Wikipedia: [https://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%A9lder\\_C%C3%A2mara](https://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%A9lder_C%C3%A2mara)

vista en *Un nuevo sendero budista* (2016), cuando señala que las tradiciones budistas asiáticas están escoradas hacia la trascendencia, es decir, hacia el alejamiento o abandono de este mundo insatisfactorio (lo importante es eliminar la adicción al deseo, extinguir los tres fuegos o venenos, y alcanzar el nirvana, entendido éste como un ámbito distinto del mundo condicionado en el que vivimos ahora); mientras que la deficiencia de las versiones contemporáneas que entienden el budismo como un programa de desarrollo psicológico es la inmanencia, es decir, se focalizan en sanar al yo, olvidando que el modelo budista de bienestar enfatiza una *subjetividad no centrada en el yo*, y fomentando la aceptación de este mundo tal como es. Es así que “ni el Budismo clásico ni el movimiento de atención plena consideran que la transformación de las condiciones sociales y materiales sea una parte integral de la práctica espiritual” (Walsh, 2017).

Se entiende que el campo de operaciones *per se* de la práctica meditativa es el individuo en introspección, ya sea en solitario o en comunidad. Para el budismo las principales fuentes del sufrimiento se ubican en el interior del ser humano, en el ámbito de la percepción distorsionada (si bien buena parte de sus fuentes pueden situarse en el exterior, por ejemplo en el caso de una sociedad que sabotea estructuralmente el entrenamiento de la atención). En principio, el ámbito del budismo no es la teoría económica ni política, y su pretensión última se ciñe al despertar de la conciencia y la transformación individual. No obstante, “dado que la sociedad está formada por individuos, la transformación de millones de individuos se convierte inevitablemente en transformación social” (Dokushô, 2008, p. 205).

Una de las características definitorias de la modernidad tardía es que, en esta sociedad del rendimiento, los individuos aislados son quienes se explotan a sí mismos. Es así que el conflicto que antes se dirimía en el espacio público es ahora, más que nunca, tensión interna, en forma de estrés, ansiedad o depresión. En este contexto, las tecnologías del yo que abogan por el cuidado de sí y por el escrutinio interno sistemático para la desactivación de la tensión, constituyen un aporte esencial, puesto que pueden enfrentar el conflicto y el sufrimiento allí donde hoy está en gran parte ubicado. Queremos decir con ello que, visto desde ahí, el budismo y las prácticas seculares de atención plena son muy contemporáneos, puesto que establecen que el origen de la opresión está —en gran medida— en la mente, y la práctica meditativa es una potente herramienta para el escrutinio de la mente y del mundo subjetivo del sujeto. Sin embargo, al mismo tiempo el peligro es evidente, puesto que puede reforzarse la tendencia a individualizar el conflicto. La creencia de que es la mente no observada la que genera el sufrimiento puede resultar muy funcional en el marco de la individualización extrema. El yo en el cojín puede ser muy rentable en un contexto de debilitamiento de los encuadramientos colectivos, de los anclajes sociales y de instituciones como el Estado, la familia, la pareja o la propia Iglesia. Hoy, el individuo es concebido como el constructor último de su experiencia, el autor de su vida, el responsable de su devenir, y por ello requiere de un potente giroscopio interno que lo mantenga en buen funcionamiento, mientras las estructuras sociales y el poder quedan a salvo de cualquier indagación y, mucho más, de cualquier iniciativa colectiva transformadora. Es todo un reto conciliar el subjetivismo o

mentalismo propio de la visión budista, con una visión que sepa identificar las raíces institucionales y ambientales (históricas, económicas, culturales, políticas y ecológicas) del sufrimiento.

En Dokushô encontramos un mindfulness que afronta el reto e integra plenamente una visión sistémica muy crítica con el *statu quo*. Además de fomentar una práctica que estabiliza la atención, que cultiva la ecuanimidad, que genera compasión, que intenta transformar la ira, diluir los apegos y fomentar una visión perspicaz de la realidad, hallamos en Dokushô un magisterio que envuelve todo lo anterior con una abundante, afilada y penetrante crítica social. Su praxis pedagógica tiende a contemplar el despertar individual y el colectivo de forma dialéctica en alto grado, y contempla la ética social como un elemento inherente a la práctica de la atención plena. Se muestra así un camino para que los practicantes puedan situar su indagación personal en un marco más amplio de crítica social y de liberación colectiva. Además, tanto en el MBTB como en otros modelos de mindfulness existen prácticas específicas que de forma indirecta pueden fomentar el desarrollo de una atención plena más comprometida social y ecológicamente. La práctica de *metta* (amor bondadoso) es quizás la más significativa.

Sin embargo, en relación a las prácticas, pensamos que podría explorarse la posibilidad de introducir más prácticas específicamente ligadas a la transformación social y ecológica. Por ejemplo, vinculadas al modo de vida correcto, dado que el Buda enseñó que todas y cada una de las prácticas del noble sendero son importantes. Al mismo tiempo, pensamos que podrían añadirse métodos y prácticas específicas para que el trabajo subjetivo que se desarrolla a través de la práctica de la atención plena pueda manifestarse social, política o ecológicamente. Nos referimos por ejemplo al trabajo que se realiza en el *Buddhist Peace Fellowship*<sup>132</sup>, con charlas y grupos de trabajo que elaboran específicamente análisis económicos, raciales y de género; además, apoyan activamente a grupos de acción directa no violenta, grupos que trabajan la decolonialidad, y proyectos feministas, ecologistas y anti-capitalistas, a través de prácticas meditativas para los activistas (en circunstancias especiales, sus miembros ofrecen también apoyo espiritual a los activistas). Ecodharma es otro ejemplo en una dirección muy similar. Ofrece el curso *Mindfulness for Social Change* desarrollado por Paula Haddock en el Reino Unido, un programa secular de atención plena que está diseñado para apoyar los esfuerzos en favor de la justicia social, económica y ecológica, armonizando la transformación personal y social. Es un curso que también se ofrece desde el Proyecto Ulex<sup>133</sup>, un centro enfocado en la formación integral de los activistas con el objeto de construir capacidad colectiva para la justicia social y la integridad ecológica, acoplando formación personal, interpersonal y política. El *Eco-Sattva Training* que ya hemos mencionado es otro ejemplo, focalizado en la crisis climática y el “eco-sufrimiento”<sup>134</sup>. Encontramos en

---

<sup>132</sup> Su página web: <http://www.buddhistpeacefellowship.org/>

<sup>133</sup> Su página web: <https://ulexproject.org/>

<sup>134</sup> Pueden encontrarse las características de esta interesante información en la página web de *One Earth Shanga*: <https://oneearthsangha.org/>.

Walsh (2017) otras prácticas y otros centros en una línea muy similar, como son *Practice in Transformative Action* (en el East Bay Meditation Center); el *Center for Transformative Change*; *Generative Somatics*; y el *Movement Strategy Center* (muchos de estos colectivos fueron aliados importantes del movimiento *Occupy Wall Street* del año 2011).

Pensamos que sería muy productivo realizar una exploración seria de las experiencias mencionadas y analizar la posibilidad de añadir las a un modelo de mindfulness transformador. Se requiere, de alguna forma, combinar práctica psico-espiritual y análisis estructural, puesto que la ignorancia sobre las raíces institucionales y ambientales del sufrimiento nos aboca a la recreación de estructuras de injusticia social y destrucción ecológica, sin importar la cantidad de horas que cada uno medite. Urge involucrar a individuos y comunidades en la integración del trabajo subjetivo o interno y la transformación ecosocial. Entre otras cosas, porque la propia liberación individual está indisolublemente unida a prácticas éticas y políticamente informadas. Ni qué decir que, como observa Walsh (2017), existe una vía muy interesante y potencialmente fecunda en relación a las prácticas contemplativas ligadas al fomento de una conciencia ecológica profunda (ecología profunda), poniendo bajo el foco las relaciones de intimidad de uno mismo con otros humanos y no-humanos. Joanna Macy y su propuesta de re-conexión es, probablemente, la referencia más importante en esa línea. Con todo ello, se trataría de evitar la especie de maldición a la que se refiere Clark Strand cuando habla de que las personas podrían descubrir que practicar la atención plena secular o la meditación budista fue una forma de “dormir profundamente durante los peores excesos culturales de la historia en la humanidad, mientras nos engañábamos a nosotros mismos creyendo que estábamos despiertos” (Strand, 2014).

En el centro de la visión budista no hay una teoría política o económica, y sería muy aventurado vincularla con alguna propuesta político-económica determinada. Pero bien es cierto que, por ejemplo, cuando Loy defiende que “la interdependencia humana con el resto de la biosfera es incompatible con un sistema económico que objetiviza y mercantiliza la Tierra” (Loy, 2004, p. 301), es evidente que está defendiendo una visión radicalmente distinta a la realidad existente —incluso alguien podría ver una visión anti-sistémica y anti-capitalista, en el sentido más descriptivo de ambos términos—, puesto que el capitalismo es mercantilización y crecimiento continuo a expensas de la reproducción de la vida misma. Lo mismo sucede con el maestro Dokushô.

Además, uno puede encontrarse con propuestas de *socialismo budista*, como en el caso de Bhikkhu Buddhādāsa (1906-1993) y su “*Dhammic Socialism*”. En opinión de este filósofo y monje tailandés, durante todo el proceso de la evolución el mundo natural funcionó con una clave básicamente socialista, desde las criaturas unicelulares hasta el nacimiento del primer ser humano, en el sentido de que la naturaleza en ningún momento proporcionó herramientas para almacenar más recursos de los necesarios para vivir y desarrollarse. La tesis tiene notables similitudes con la idea de Dokushô en relación a la *renuncia natural* de los animales: “Los animales renuncian naturalmente, cazan lo que necesitan, ya no más, y cuando tienen necesidad, vuelven a cazar” (V2).

Look at the birds; they consume only as much as their stomachs can hold. They cannot take in more than that. They have no granaries for hoarding. Look at the ants and insects; that is all they can do. Look at the trees; they can take in only as much as their trunks will allow. Thus, this system, in which no being was able to trespass upon another's rights or hoard what belonged to others, is natural and automatic, and that is how it has been a society and continued to be one, until trees became abundant, animals became abundant, and human beings became abundant in the world. The freedom to hoard was controlled by nature in the form of natural socialism (recogido de Puntarigivat, 2017).

Dokushô se ubica claramente en esa especie de "linaje" que se ha dado en llamar *budismo comprometido* o *engaged buddhism* (Yarnall, 2000), término acuñado por el maestro vietnamita Thich Nhat Hanh, y en el que se encuentran, además de Thich Nhat Hanh, otras conocidas figuras y maestros budistas contemporáneos como Robert Aitken Roshi, Joanna Macy, Gary Snyder, Joan Halifax, Sulak Sivaraksa o Bhikkhu Bodhi, por citar solo algunos de ellos. Ya en 1946, el monje y escritor Walpola Rahula (1907-1997), de Sri Lanka, habló de que en las enseñanzas budistas más tempranas existe un *ethos* social, señalando el hecho de que, más allá de las preocupaciones filosóficas o soteriológicas, el Buda animó a los primeros monjes a viajar con el fin de beneficiar al mayor número de personas; además, en sus discursos a los laicos se incluían menciones a asuntos sociales y económicos (Rahula, 1996).

El budismo comprometido es un budismo moderno nacido del encuentro de Oriente y Occidente, el primero con su énfasis en la liberación interior y el segundo con el acento en la libertad política. Decía el poeta de la Generación *Beat*, ensayista y activista medioambiental norteamericano Gary Snyder: "La revolución social ha sido la misericordia de Occidente; el despertar personal al yo fundamental/vacuidad, la misericordia de Oriente. Necesitamos ambos" (Snyder, 1969). En la misma línea, apunta David Loy que Oriente ha desarrollado una tendencia más personal hacia el descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza y hacia la liberación personal, mientras que la tendencia fundamental de la tradición abrahámica ha sido la re-estructuración de las sociedades para hacerlas más justas. Como diría Eagleton, Jesús no encajaría muy bien en Wall Street (como tampoco encajó entre los mercaderes del Templo de Jerusalén), fue un cruce entre un *hippie* y un guerrillero que llevó el estilo de vida propio de un revolucionario, y su proyecto no consistió en algo prudentemente reformista, sino en una cuestión de conflicto y de antítesis fundamentales, en el que se impone la espada afilada y no la paz ni el consenso ni la negociación (Eagleton, 2011).

En efecto, en el cristianismo ha sido muy robusta la dimensión profética relacionada con la promoción de la justicia social, y se trata de un aspecto que no ha sido demasiado importante en el desarrollo del budismo asiático, más focalizado en transformar la codicia, el odio y la ilusión de nuestras mentes. No obstante, el reciente budismo socialmente comprometido, tanto asiático como occidental, bebe de ese impulso sensible a reformar las estructuras sociales opresivas. Y en esa línea, la problemática ecológica



adquiere una relevancia innegable. En opinión de Loy, hoy no hay ningún problema más importante que el cambio climático mundial y la crisis ecológica, puesto que amenazan la continuidad de la civilización tal y como la conocemos. Señala claramente que “cualquier despertar personal que pudiéramos experimentar en nuestros cojines será incompleto hasta que sea complementado por un “despertar social” y una respuesta social a esas causas institucionalizadas de sufrimiento generalizado” (Loy, 2009, p. 21).

El budismo socialmente responsable ha bebido del énfasis occidental en la justicia social, y al mismo tiempo, puede encontrar en las propias raíces del budismo primitivo motivos para una orientación abiertamente social. Subraya Dokushô que en el Buda sí existieron trazos para construir una sociedad alternativa: “El mismo Buda Sakiamuni permaneció siempre en contacto con el dolor y el sufrimiento de sus coetáneos. Las enseñanzas y la forma de vida de los primeros budistas despertaron la cólera de los sacerdotes védicos y de algunos reyes, debido por ejemplo al rechazo del Buda Sakiamuni de los sacrificios de animales, a la aceptación de las mujeres en la orden monástica y a su oposición al sistema de castas de la sociedad hinduista de la época” (Dokushô, 2008, p. 163-164).

En relación a esa cuestión también resultan interesantes las reflexiones de Batchelor, estudioso y divulgador del budismo primitivo, así como una de las referencias internacionales del mindfulness. Enfatiza el carácter fundamentalmente social del *budismo secular* que defiende y profesa, puesto que el dharma permite que los seres humanos y otros seres vivos florezcan en la biosfera: “En lugar de enfatizar la iluminación y la liberación personal, se asienta en la compasión y la preocupación profundamente sentida por el sufrimiento de todos aquellos con quienes compartimos este planeta” (2017, p. 36). La cuestión de responder a *dukkha* desde otro lugar que no sea la codicia reactiva egoísta es un asunto de primer orden, puesto que en ello podría jugarse el futuro de la supervivencia de la vida sobre la Tierra. No obstante, Batchelor opina que esto no supone la demanda de un “budismo socialmente comprometido”, sino sencillamente la demanda de lo que el dharma ha sido siempre, es decir, “abrazar el sufrimiento del mundo, dejando de lado la reactividad, y experimentar un centro sereno y claro desde el que responder al mundo de una manera que no esté determinada por el interés propio” (2017, p. 474).

A pesar del carácter *secular* del budismo que abandera, no lo concibe como el resultado de un proceso de secularización del budismo (el término *secular* no se entiende tanto como antónimo de *religioso*, sino desde su significado etimológico ligado a “siglo”, es decir, de este tiempo); esto es, no concibe un budismo que aspire a desterrar todo signo de religiosidad, que finalmente llegue a ser un dharma que sea poco más que un conjunto de técnicas de autoayuda para una vida más serena y eficaz “como agentes o clientes, o ambos a la vez, del consumismo capitalista” (*ibídem*, p. 37). De hecho, en una línea plenamente coincidente con la de Dokushô, señala que “la práctica de la atención plena, divorciada de su contexto original, refuerza el aislamiento solipsista del yo a través de la inmunización de sus practicantes contra las emociones perturbadoras, los impulsos, las ansiedades y las dudas que asolana nuestro frágil ego” (*ibídem*, p. 37).

Batchelor se toma muy en serio la advertencia del filósofo Žižek de que el budismo occidental está en peligro de convertirse en el opio de la burguesía (Žižek, 2001b). Bien es cierto que el riesgo es real: un sector de la población puede permitirse buscar la paz interior y el bienestar personal, fomentar en sí mismo la bondad y la compasión, es decir, realizar un intenso trabajo subjetivo y auto-cultivarse para mejorarse a sí mismo, mientras las condiciones materiales continúan acelerando la crisis climática, crece la militarización del mundo, y las desigualdades en la distribución de la riqueza se hacen más obscenas. Los privilegiados pueden enrocarse en estrategias de alivio de su sufrimiento y enfocarse en su propio despertar individual, mientras las causas institucionales y ambientales del sufrimiento se intensifican y aumenta por tanto el sufrimiento de grandes mayorías (no sólo el sufrimiento humano). Debiera tenerse muy presente esta perspectiva, especialmente por parte de la clase media o media-alta occidental que puede permitirse el cuidado de sí.

Batchelor pone énfasis en la interesante idea de que, efectivamente, Gotama estaba interesado en establecer un tipo de sociedad. En el discurso *La ciudad*, el Buda invita a los oyentes a imaginar cómo “un hombre que vagara por el bosque”,

Viera un antiguo camino transitado por la gente en el pasado; lo siguiera y llegase a una antigua ciudad habitada por gente en el pasado, con parques, arboledas, estanques, murallas, un lugar delicioso. Entonces el hombre informaría al rey o al ministro del rey: “Señor, sabed que mientras vagaba por el bosque vi un antiguo camino. Lo seguí y vi una antigua ciudad. ¡Restaurad esa ciudad, señor!”. Entonces el rey o el ministro del rey restaurarían la ciudad, y tiempo después esa ciudad llegaría a ser próspera, muy poblada, logrando crecimiento y expansión (recogido de Batchelor, 2017, p. 143).

La parábola demostraría que Gotama estaba interesado en establecer un tipo de sociedad, y la ciudad simbolizaría una floreciente vida comunitaria basada en el principio de la condicionalidad. La ayuda del “rey o ministro del rey” representaría la necesidad de asociarse con los poderes fácticos de su tiempo para poder realizar la visión, sin pretender derrocar a los gobernantes, en una estrategia que parece promover la reforma en vez de la revolución (según Batchelor, Gotama parece aceptar cualquier sistema de gobierno, aunque hacia el final de su vida debió de manifestar una preferencia por la forma republicana de gobierno como modelo para su comunidad). En opinión de Batchelor, después de la cuádruple tarea conocida como las cuatro nobles verdades —y que él reformula como comprender *dukkha*, soltar la reactividad, contemplar el cese de la reactividad, y cultivar el Óctuple Sendero—, se trataría de construir la ciudad:

Las tareas [nobles verdades] describen un proceso causal que culmina en una forma de sociedad. Si abrazamos plenamente la realidad existencial de la vida, eso nos lleva a soltar nuestra reactividad habitual. Cuando soltamos la reactividad, se produce el cese de la reactividad. Cuando dejamos de reaccionar, nos abrimos a la posibilidad de una forma de vida

que no se halle condicionada por la reactividad. Y, en el caso de que lográsemos vivir de esa manera, abriríamos la puerta a otro tipo de sociedad (*ibídem*, p. 145).

Es así que la condicionalidad y el nirvana ofrecerían la base necesaria para un mundo en el que prevalecieran la integridad individual y la renovación de la comunidad. Si la ortodoxia budista establece que seguir el Óctuple Sendero lleva a la liberación del sufrimiento y al fin del ciclo de la muerte y el renacimiento, en la interpretación de Batchelor seguir el sendero conduciría “a la aparición de una ciudad, es decir, a una vida cívica y de cooperación en *este* mundo” (*ibídem*, p. 146). El objetivo del Sendero Óctuple —representado en la parábola por el antiguo camino en la selva— no es la experiencia trascendental del nirvana, sino la construcción de una sociedad alternativa, basada en la construcción de las cuatro grandes tareas (las conocidas como cuatro nobles verdades) (*ibídem*, p. 483). Las cuatro tareas no solo promueven el florecimiento personal, sino que, practicadas junto a otros, constituyen la base para un futuro social común de cooperación y solidaridad, fundamentado en la comprensión de la causalidad natural. De hecho, visto desde un punto de vista comunitario, la tarea de cultivar el sendero representaría construir una *cultura del despertar*.

Por tanto, el Buda tenía una idea de cómo el dharma debía desparramarse por las estructuras sociales, y el relato sobre la ciudad es una de las pocas ocasiones en que el canon lo señala. En contra de la opinión generalizada, el budismo no es estudio, meditación y alejamiento de los asuntos mundanos, y para Batchelor, un ejemplo de ello fue la cautivadora biografía del irlandés Dhamaloka (1856-1914): obrero emigrante nacido en el condado de Dublín, fue el primer occidental que se ordenó monje, vivió al margen de la refinada sociedad occidental, fue un vigoroso polemista, prolífico editor y un radical que trabajó en defensa de los más oprimidos. De hecho, para la mayoría de los budistas la forma real de vivir el budismo poco habría tenido que ver con esa imagen caricaturesca de religión de serenidad e iluminación nirvánica.

Brazier coincide en que en el budismo palpita la visión de otra sociedad, de otro modelo civilizatorio: “El objetivo del zen de trascender las condiciones mundanas genera una energía constructora de la comunidad que aspira a una transformación completa de la sociedad humana. En una concepción de abajo a arriba está inherente en el enfoque budista el ímpetu para una reformulación completa de la civilización” (Brazier, 2003, p. 333). Recuerda Brazier la idea de Hanh de que, después de todo, una *shanga* es una comunidad de resistencia, de oposición a la celeridad, a la violencia y a los modos nocivos de vida.

Cuenta Batchelor que una vez uno de los discípulos (Pasenadi) preguntó a Gotama si había algo que asegurase tanto el bien de este mundo como el bien referido a lo que sigue después de la muerte. Gotama contestó que sí, “es el cuidado”. Señala Batchelor que es una virtud que abarca todas las demás, que es lo que está detrás de todos los estados hábiles, y que probablemente el cuidado sea el mayor bien en el dharma. De hecho, Gotama también lo mencionó en sus últimas palabras en vida: “Las cosas se desmoronan;

recorred el camino con cuidado”<sup>135</sup> (Batchelor, 2017, p. 164). La palabra *appamāda* — traducida preferentemente como “cuidado” por Batchelor, aunque suele traducirse por “diligencia”, “cautela” o “vigilancia”—, incluye tanto la atención vigilante como la preocupación sincera por el bienestar de uno mismo y de los demás (su opuesto, *pamāda*, vendría a significar descuido e indiferencia). El cuidado se refiere entonces al estado en el que los seres humanos dominan su descuido e indiferencia a través del compromiso ético, la meditación y la comprensión: “Por consiguiente, es un cuidado lúcido, metódico y comedido de nuestra propia condición, así como de la de los demás” (*ibídem*, p. 167). Esto significa que alguien que ha entrado en la corriente, es decir, alguien que opta por el camino del Óctuple Sendero, “es aquel que se preocupa por el despertar, la práctica del dharma y la creación y el mantenimiento de la comunidad” (Batchelor, 2017, p. 166). Cuidar realmente del mundo significa para Batchelor arremangarse en la cuádruple tarea: abrazar el sufrimiento del mundo, soltar la reactividad egoísta, contemplar el cese de tal reactividad, y finalmente cultivar una forma integrada de vida. Vivir la vida con cuidado y atención significa ser metódico, permanecer alerta ante los desafíos que la vida nos exige, y atentos a nuestras reacciones ante los mismos. Los encuentros de Gotama con Mara —la entidad que trató de evitar que el Buda alcanzara el despertar— ilustrarían cómo se concibe el bien, es decir, una vida no constreñida por las fuerzas que impiden su florecimiento, o dicho de otra forma, una vida que se zafa de los ciclos de comportamiento reactivo que no permiten responder de forma cuidadosa a la vida.

Si cuidamos algo, lo guardaremos y protegeremos. Si el objeto de nuestro cuidado es una virtud moral, un niño o una especie en peligro de extinción, en cada caso el cuidado se manifiesta como un deseo de mantenerlo a salvo y libre de cualquier daño. El cuidado, en este sentido, es equivalente al principio de no dañar (*ahimsa*), que reside en el corazón de la ética budista (Batchelor, 2017, p. 170).

Resuenan las palabras de Dokushô cuando señalaba que “hay muchísimas maneras de ayudar a los demás, pero la más importante de todas es no haciéndoles daño” (V6). Es así que la meditación puede ser entendida en el seno de una amplia *cultura del cuidado*, tanto de sí mismo como del mundo, más que instrumentalizarla como un técnica para solucionar problemas, o incluso más allá de considerarlo un método para resolver el problema del sufrimiento humano: “La meditación forma parte integral de una relación de cuidado/atención plena con el mundo y con uno mismo” (Batchelor, 2017, p. 397).

Aunque con otras palabras, Brazier recoge la cultura del cuidado con un bello párrafo que define su terapia y con el cual cierra su estimulante libro *Terapia zen*:

El reto estriba para nosotros en comprender nuestra unidad con toda la vida e incluso con el mundo inanimado que nos rodea. Los mares con sus

---

<sup>135</sup> Más adelante, Batchelor ofrece una versión más completa de esas últimas palabras: “Pues ahora, *bhikkhus*, yo os digo que todas las cosas están destinadas a desaparecer; sed cuidadosos al recorrer el sendero” (*ibídem*, p. 437).

corrientes, la atmósfera y los continentes de la tierra se hallan todos en movimiento, agitados por su propio género de vida. Nuestro malestar como gentes civilizadas procede en gran medida de la capacidad que poseemos para distanciarnos de la naturaleza y entre nosotros. Una auténtica terapia es aquella dotada de una visión no solo del individuo concreto sino también del modo en que debe ser curado todo el planeta (Brazier, 2003, p. 339).

Desde la visión budista el “veneno” fundamental es la ignorancia, pero la buena noticia señala que las formas de pensar, percibir y actuar basadas en las diversas dualidades ilusorias no son inevitables, pueden reconstruirse en otra dirección (a pesar de la enorme inercia que parece garantizarles vida propia). Esas dualidades también constituyen la raíz fundamental del *dukkha* social, de las diversas problemáticas sociales y ecológicas, y de ahí que “un enfoque budista enfatiza la necesidad de la transformación personal como parte de la transformación colectiva” (Loy, 2004, p. 302). Volvemos así nuevamente al inicio de este apartado, al dilema *marcusiano* de cómo armonizar transformación individual y colectiva, y a la necesidad de trabajar en ambos niveles. Los individuos son socializados en modos dualistas de pensar y actuar, y esos modos individuales se retroalimentan mutuamente, reforzando así la codicia, el odio y la ilusión institucionalizados. Como señala Loy, la intuición budista es que la transformación es posible, pero queda por ver hasta dónde es posible aplicarlo colectivamente y transformar así las instituciones dualistas. En todo caso, el budismo puede contribuir de manera clara a la cultura occidental contemporánea a través del cuestionamiento de esas formas de pensar y hacer:

Quienes vivimos en Occidente estamos constreñidos no tanto por regímenes policiales opresivos como por varias fijaciones de nuestra conciencia colectiva: la preocupación por hacer dinero y otros tipos de éxito competitivo, los estilos de vida regidos por la compra compulsiva, condicionados por la publicidad omnipresente, las adicciones a los artefactos tecnológicos como la televisión, teléfonos móviles, Internet, así como ideologías más tradicionales, por ejemplo el nacionalismo y el fundamentalismo religioso. Lo que más se necesita es poner de manifiesto y socavar tales fijaciones mentales, y esto es justamente aquello en lo que el budismo puede contribuir de manera clara a la cultura occidental contemporánea (Loy, 2004, p. 303).

La visión budista que venimos desgranando es portadora de un mensaje claro y rotundo de que los problemas del mundo se agravan (visión degenerativa frente a la ideología del progreso). Por ello, necesitamos una práctica de la atención plena más crítica, social y ecológicamente implicada. En esta situación de desafíos existenciales, cualquier modalidad de espiritualidad no comprometida es un lujo, y la transformación debe ser tanto individual como colectiva. Es así como finaliza Loy su importante aportación sobre la teoría social budista y el libro que en estas líneas nos ha resultado referencial como complemento de las enseñanzas de Dokushô (*El gran despertar*):

Actualmente, gracias al incremento de sus poderes tecnológicos, las formas institucionalizadas de codicia, odio e ilusión están agravando el *dukkha* del mundo. En respuesta a ello, se nos llama a convertirnos en *bodhisattvas*, a contribuir como podamos según nuestra situación. Nuestros ecosistemas y nuestros sistemas sociales están enfermos y no nos permiten el lujo de dedicarnos sólo a nuestra iluminación; ahora bien, no tendremos éxito como *bodhisattvas* a menos que busquemos también nuestro propio despertar. En última instancia, ambas liberaciones son indistinguibles. Despertar es darse cuenta de que no es que yo esté en el mundo, sino que yo soy lo que el mundo está haciendo aquí y ahora. Cuando Shakyamuni se iluminó, el mundo entero despertó *en él y como él*. El mundo empieza a sanarse cuando nos damos cuenta de que sus sufrimientos son los nuestros (Loy, 2004, p. 303).

Finalizaremos este apartado apuntando una idea que puede parecer extraña, incluso algo herética, y a la que volveremos en el apartado de las conclusiones de esta investigación: necesitamos una profunda *deshumanización*. En dos sentidos. Por un lado, necesitamos deshumanizarnos en el sentido de des-condicionarnos como seres que permanentemente se aferran y rechazan. Desprogramarnos así de nuestra excesiva humanidad. Interrumpir nuestra dolorosa y (auto)destructiva condición. Es el “dirigir la luz hacia el interior” (Dogen), es la “revolución interior” (Deshimaru). Se trata de una mutación antropológica de fondo. Quién mejor para expresarlo que el provocador Sawaki:

En el mundo humano todo gira siempre en torno al dinero, a la carrera profesional, a la buena comida y a la diversión. Pasamos toda nuestra vida corriendo detrás del sexo, de las golosinas y otros cebos. *Zazen* significa decir adiós a todos eso, significa descansar de ‘ser humano’.

¿Qué significa practicar? ¡Acabar con el modo de ser humano! Significa tirar la toalla como ser humano (Sawaki, 2012, p. 69).

Si el propio ser humano necesita descansar de sí mismo, de su propia condición humana, “tomarse vacaciones de ser persona corriente” en expresión de Sawaki, qué dirán el resto de seres vivos sobre la desmesurada humanización de la Tierra. El mundo también requiere de una deshumanización en el sentido demográfico y ecológico del término: en tiempos de Antropoceno (o mejor, Capitaloceno), necesitamos retroceder para reintegrarnos voluntariamente en los límites de la biosfera y dejar así espacio ecológico al otro (si no, lo haremos de forma desordenada y caótica). Primero poner fin a la expansión humana, para luego replegarse (también en el sentido físico) y desandar buena parte del camino realizado. Precisamos un fundamental movimiento de contracción y decrecimiento, también por el propio bien de la especie. Deshumanizarnos para humanizarnos.

En todo caso, parece que el descenso demográfico es inevitable en el medio plazo, debido al declive energético y en general a los límites biofísicos, pero lo que estaría por ver es qué forma adquiere, si una modalidad bárbara o humanitaria. Si, como apunta Riechmann,

la gran cuestión político-moral de este tiempo es autolimitarse voluntariamente para dejar existir al otro (humano y no humano), consideramos que la práctica de la atención plena es una herramienta de gran interés para, junto con otras propuestas, asentar las bases subjetivas necesarias para ese esencial movimiento a favor de la autolimitación; es decir, para edificar las bases subjetivas que permitan moderar e incluso atajar el egocentrismo y el antropocentrismo que están en la base de los problemas sin precedentes que enfrentamos en este siglo. Es revelador que la enfermedad del coronavirus se presente como dificultad para respirar, con síntomas de ahogo que pueden llegar a la muerte por asfixia en el caso de que los pulmones se descompongan demasiado, como si se tratara de un signo de la trayectoria de muerte que caracteriza a la humanidad presente. Lógicamente, las sociedades se afanan en fabricar respiradores. Más al fondo, no estaría de más aprender simplemente a sentarse y respirar. Observar cómo la vida se abre paso en cada inhalación.

## **4.2 Análisis de las vivencias de los meditadores. Hacia una subjetividad autorregulada**

### 4.2.1 Presentación: leer la práctica meditativa a lomos de Elias

Ya hemos establecido la relación entre la teoría de Elias y la meditación, en el apartado dedicado a las enseñanzas del maestro zen Dokushô, y más en concreto, en el apartado relativo al “yo autorregulado”. En este segundo apartado empírico nos proponemos seguir analizando la práctica meditativa a través de la lente que nos proporciona Norbert Elias, pero en este caso nos interesa poner el foco en las vivencias de los propios practicantes. Este apartado se basa, pues, casi exclusivamente en el autor que ha sido pilar fundamental del marco teórico de esta investigación. Por ello, comenzaremos recordando los ejes fundamentales de su visión.

Nuestro autor se centró en la relación entre poder, comportamiento, emoción y conocimiento. Desde ahí, con Norbert Elias uno se sumerge de lleno en el sugestivo ámbito de *los cambios psíquicos a lo largo de la historia*. Con un modelo que entrelaza a Marx, Freud y Weber, en nuestra opinión Elias es una parada obligada para todo aquel estudioso interesado en los contornos de la subjetividad moderna contemporánea, así como en la génesis, proceso de formación y desarrollo de dicha subjetividad. Desde una visión que trenza conocimientos profundos de historia, sociología y psicología (especialmente la aportación freudiana), Elias construye un poderoso mirador para divisar el desarrollo egoico a través del devenir histórico. Ya hemos mencionado que la aportación eliasiana puede ser leída como el intento de llevar a cabo una psicología bien informada por la sociología y la historia; o también como “una síntesis sumamente original entre sociología histórica y psicoanálisis” (Zabludovsky, 2007, p. 30); además de estar bien sazónada de ciencia política, economía, antropología y relaciones internacionales.

La sociedad cambia —creciente división de funciones, formación de los monopolios de la violencia física en manos del Estado, formación de los monopolios fiscales y, en suma, la creciente interdependencia entre los seres humanos, con la conformación de unidades sociales cada vez más amplias—, y por ello muta también la subjetividad humana, es decir, las estructuras afectivas, cognitivas y conductuales a través de las que los humanos se gobiernan y se conducen en la vida. De alguna manera, anuncia el trabajo que posteriormente elaboró Michel Foucault.

A través de lo que denominó *proceso de la civilización*, en lo fundamental Elias nos habla de la construcción sociohistórica de una subjetividad caracterizada por un mayor grado de autocontención y autocontrol de los impulsos humanos, a medida que las sociedades van ganando en interdependencia y complejidad. La contención de los impulsos es la pieza angular del proceso civilizador; es decir, el fortalecimiento progresivo del *superyó*



como instancia psíquica. Es así que Elias propone pensar la subjetividad humana como un proceso que históricamente tiende hacia un creciente *autodominio y autocontrol del yo* (dicho proceso histórico no es ni homogéneo ni progresivo ni lineal, y está sujeto a luchas sociales). En líneas generales, el salvaje que nos habita está cada vez más contenido. Se trataría de un “escalón superior de la autoconciencia en la que el control de los afectos, constituido como autoacción, es más fuerte, mayor la distancia reflexiva, menor la espontaneidad de los asuntos afectivos” (Elias, 1989, p. 41). En relación a su fundamento empírico, nuestro autor se basa en gran medida en la revisión de los manuales de urbanidad y buenas maneras.

La de Elias es una visión histórica de largo aliento. Tanto la sociedad cortesana como la burguesa adiestró a generaciones de humanos en el ejercicio de la contención, la represión interior, la vergüenza y los escrúpulos. Por ejemplo, el proceso de acortesamiento: la evolución histórica lleva a que los señores feudales vayan perdiendo poder a favor de una corte centralizada como elemento fundante de los estados-nación, con una progresiva centralización/monopolio de la violencia y de la fiscalidad (se deslegitima así la función guerrera del estamento nobiliario). Elias analiza especialmente la sociedad cortesana francesa de la época de Luis XIV, como una de las últimas grandes configuraciones no burguesas en Occidente. Antiguos guerreros que se formaban principalmente para la guerra se convirtieron en cortesanos que competían entre sí por los favores del soberano. Hablamos de una dura pugna por oportunidades de poder, con el objeto de mantener sus privilegios y su superioridad con respecto a otros grupos sociales, llevando a cabo una vida de acuerdo con su “honor” (vivir de rentas y no realizar ningún trabajo profesional). De esta forma, se generó una intensa y minuciosa vigilancia mutua entre los miembros de la sociedad cortesana, que los llevaba a una regulación cada vez más intensa del propio comportamiento y de los otros, una atención más elevada sobre sí mismos y un autocontrol más exigente de sus expresiones, lenguaje, vestimenta, gestos habituales en la conversación, movimiento del cuerpo al caminar, etc. Es decir, los cambios en la estructura social provocan notables cambios en los comportamientos y en la estructura impulsiva y afectiva de los humanos implicados. La buena sociedad debía distinguirse de la mala sociedad (reuniones vulgares y sociedad provinciana), a través de las formas agradables, la finura, la amabilidad, el buen gusto, los modales finos y el arte de la consideración.

Detengámonos algo más en lo que implica para el individuo inserto en dicho entramado social: en la sociedad cortesana se desarrolla una minuciosa atención de las manifestaciones de uno mismo y de los demás. Se impone la observación pormenorizada de toda la conducta. Una especie de hiper-vigilancia, si se prefiere. Elias señala que el filósofo, economista y teórico socialista Saint-Simon ya reflexionó sobre la enorme importancia de la autoobservación de la propia conducta en el contexto cortesano. Decía Saint-Simón:

Un hombre que domina el juego de la corte es dueño de sus ademanes, de sus ojos y de su semblante; ha de ser profundo, impenetrable, disimula las malas intenciones, sonrío a sus enemigos, controla su genio, disfraza sus

pasiones, contradice a su corazón, habla, actúa en contra de sus sentimientos (citado en Elias, 1982, p. 142-143).

Es evidente el enorme trabajo sobre sí mismo que debe realizar el cortesano. Cualquier gesto o ademán fuera de lugar, cualquier conducta o actitud desmedida podía ser causa de desprestigio y, en el juego de las intrigas cortesanas, privar a la persona de las oportunidades de poder, o condenarla a la pérdida de la posición social. Elias se sirve de la descripción de La Bruyère, escritor y moralista francés del siglo XVII, para mostrar la radical importancia de la observación de la conducta propia o ajena, y lo peligroso de desatenderla:

Que el favorito se cuide puesto que si me hace esperar menos que de ordinario en su antecámara, si muestra una expresión más abierta, si frunce menos el entrecejo, si me escucha con mayor atención y si me acompaña un trecho mayor, pensaré que comienza a descender y estaré en lo cierto (recogido de Elias, 1989, p. 483).

Junto a esta intensa exigencia cortesana de observar lo propio y ajeno que Elias denominó proceso de “psicologización”, se desarrolló un proceso de “racionalización” que implica una mayor capacidad de prever las consecuencias de la propia acción, dadas las importantes implicaciones que tenía cualquier desliz. Como consecuencia de ello, también se produjo una dilación en la respuesta conductual humana. Es decir, se requiere desarrollar la capacidad de calcular a largo plazo y de no ceder sin más a los impulsos. Esta capacidad era mucho más incierta en la estructura afectiva y conductual del noble guerrero, puesto que en la red de interdependencias que conocemos como sociedad feudal el exceso de tales habilidades hubiera supuesto el hundimiento del individuo (digamos que lo funcional en la sociedad feudal era contar con un grado más discreto de autocontrol).

En consecuencia, la figuración que conocemos como sociedad cortesana impone a los individuos de la misma una poderosa autoacción afectiva para hacerse con las oportunidades de prestigio y poder. Progresivamente, la autoobservación y autoacción pasan de ser un esfuerzo consciente a convertirse en parte de la personalidad de la nobleza y alta burguesía insertas en dicha figuración social. Se convierte en una “segunda naturaleza”. La máscara empleada en el espacio público termina por naturalizarse y convertirse en el rostro verdadero (García Martínez, 2006, p. 68-69).

En realidad, hablamos de un dilatado proceso histórico en el que, a medida que el monopolio de la violencia va quedando en manos del Estado centralizado, el espacio público de los adultos se va vaciando de las conductas violentas. Se va haciendo posible rivalizar sin acudir al combate. Los límites de la vergüenza avanzan, el super-yo se hace más estable y sólido. En palabras de Elias: “con la diferenciación del entramado social también se hace más diferenciado, generalizado y estable el aparato socio genético de autocontrol psíquico” (Elias, 1993, p. 453). Se va imponiendo un tipo de conducta y afectividad de mayor autoacción, prudencia, previsión, flexibilidad y empatía, así como procesos cognitivos y emocionales que favorecen la identificación ampliada con los otros.

Se va transitando de una estructura emocional espontánea, imprevisible y poco ordenada (más propia de los infantes), a otra autocontrolada y más previsible. Las normas civilizadoras pasan a ser normas interiorizadas, crecientemente vivenciadas como “naturales”, y la ruptura con dichas normas va produciendo en los individuos una creciente incomodidad, vergüenza, pudor, angustia o simplemente desagrado, también cuando éstos se encuentran solos.

Es decir, a nivel “macro” se produce la pacificación y complejización de la sociedad, y a nivel “micro” (psicológico) el aumento del autocontrol de los comportamientos, los afectos y los impulsos. Es pues una visión en la que los microprocesos biográficos están íntimamente ligados a los macroprocesos sociohistóricos. Se transita de un comportamiento (más) regulado por coacciones externas a un comportamiento (más) regulado mediante autoacciones. Es así que, en Elias, las estructuras psíquicas no son consideradas productos históricamente invariables, sino entidades sujetas a importantes transformaciones. De esta forma, historiza a Freud y convierte la segunda tópica de Freud —el “ello”, el “yo” y el “superyó”— en un modelo de economía psíquica históricamente determinada (Lahire, 2013, p. 78). Las estructuras psíquicas son mutables: la conciencia moral de los individuos es moldeada en función del grado de interdependencia social. La configuración psíquica de los humanos depende del marco de relaciones humanas en el que éstos se insertan. En lo que respecta a la autocontención de la agresividad, Elias lo expresa así:

La agresividad de hoy es restringida y sujeta, gracias a una serie considerable de reglas y convicciones que han acabado por convertirse en autoacciones. La agresividad se ha transformado, “refinado”, “civilizado”, como todas las demás formas de placer y únicamente se manifiesta algo de su fuerza inmediata e irreprimible bien sea en los sueños, bien en explosiones aisladas que solemos tratar como manifestaciones patológicas (Elias, 1989, p. 230-231).

La mutación psíquica que Elias señala tiene un efecto liberador: el individuo se libera de la esclavitud de la emoción y la pulsión directas. Es obvia su deuda con Freud (el padre del psicoanálisis permea toda la aportación eliasiana pero apenas se menciona): una de las ideas fundamentales de Freud estriba en que es imposible eliminar las tendencias agresivas de la humanidad, pero éstas pueden ser canalizadas y orientadas en direcciones distintas a la guerra. El proceso de civilización produce modificaciones en el psiquismo, limitando y desplazando las tendencias pulsionales. Por tanto, la civilización incorpora la violencia controlándola; no proyectándola hacia el exterior, sino tomando conciencia de la violencia que habita en cada sujeto, y para ello el camino es la observación de uno mismo (individual y colectivamente).

Pero, además de señalar el efecto liberador que posee el proceso de civilización, Elias señala el precio que conlleva: mayor vergüenza, angustias, tensiones y miedos internos. Cambia el equilibrio entre miedos externos e internos: aquellos que provienen del ámbito inter-personal se desplazan hacia ansiedades internas por la pérdida del autocontrol.

También es similar para Freud: la civilización refuerza el intelecto e interioriza la agresividad, pero esto también supone que se desplaza la rivalidad y se reinserta la enemistad en el propio sujeto. El aumento del autodomínio y de la capacidad autorregulativa gracias a un aparato de vigilancia interior más sólido, nos da un mayor grado de libertad —puesto que nos libra de la esclavitud de las emociones y las pulsiones—, y nos provee de un comportamiento más calculado y previsor, pero no hay rosa sin espinas: aumentan las tensiones internas y las patologías del individuo.

Otra forma de entender lo que Elias propone es la que sigue: aumenta la distancia entre la espontaneidad animal de los infantes y el nivel de (auto)regulación socialmente exigido a los adultos. Ello explica la intensa labor educativa que requieren las sociedades de alta complejidad y alto grado de autocontrol. La carga de trabajo sobre sí mismo que conlleva el hecho de madurar se hace mayor a medida que avanza el proceso civilizador y modernizador.

Queda claro que se trata de una transformación que afecta al conjunto de la personalidad: no solo se ven implicados los procesos cognitivos, el conjunto de la estructura impulsiva, afectivo-emocional y conductual se ve sujeta a otro régimen de regulación. Elias bebe claramente de las aportaciones de Max Weber, no solo en su visión sobre el Estado moderno como monopolio de la violencia legítima, sino también en lo que se refiere a la *disciplinización del yo* como formación de larga duración de los sujetos en Occidente. Es bien conocido que Weber habló de que los individuos se (auto)sujetaban a una creciente disciplina a través de prácticas reflexivas y conscientes, debido en gran medida a las ideas religiosas. Señaló la *afinidad electiva* que existía entre, por un lado, el espíritu del capitalismo y, por otro, la ética protestante, una ética basada en el ascetismo (la renuncia al placer inmediato y el autocontrol activo de los impulsos) y la supervisión sistemática y permanente de la conducta. Todo ello iba de la mano de una creciente burocratización y racionalización del mundo. Sin embargo, existen diferencias entre ambos: para Elias la Modernidad no se caracteriza por la emergencia y creciente dominio de una determinada racionalidad (formal-instrumental) como Weber señaló, sino por el grado de autocontención del comportamiento. La racionalización weberiana es parte del proceso de civilización, pero éste es más amplio, puesto que no solo se refiere al mundo de las ideas y los pensamientos (contenidos de la conciencia), sino también a los cambios acaecidos en la estructura impulsiva de los sujetos (plano en el que Weber no insistió tanto).

Hay un matiz importante: el hecho de que aumente el grado de autocontrol y disminuya el heterocontrol no significa que en las sociedades primitivas no haya ningún tipo de autocontrol sobre las conductas y las emociones. Se trata de un proceso que no tiene un punto cero —en contra del planteamiento de Freud—, como tampoco tiene un punto final. De la misma forma que no existe un ser humano absolutamente incivilizado, no existe un ser humano libre de toda restricción heterónoma. Se trataría de dibujar la dirección que marca la historia.

¿En qué punto de ese proceso estamos hoy?

El impulso civilizador parece haber avanzado significativamente. Por ejemplo, en términos históricos es evidente la progresiva democratización de las relaciones entre adultos y niños, o padres e hijos, con un mayor autocontrol de los impulsos agresivos en relación a los niños. Distintas violencias han pasado de estar libremente desplegadas entre bastidores a constituir cuestiones público-políticas que requieren ser abordadas y erradicadas (la violencia de género, el acoso moral, el *mobbing*, el *bullying*, etc.). Por otro lado, buena parte de los problemas educativos contemporáneos podrían ser entendidos desde la aportación eliasiana: en la actualidad asistimos a un proceso educativo y socializador extremadamente complejo, en el que los niños deben desarrollar enormes capacidades de autonomía y autorregulación conductual y emocional. Por otro lado, se plantea que el autocontrol de los impulsos vaya más allá de las relaciones humanas, con una creciente sensibilización en torno a la violencia contra los animales en general, especialmente en las generaciones jóvenes (hasta el punto de convertir en muy minoritarias actividades como la tauromaquia y de cuestionar seriamente el trato a los animales en las fiestas populares).<sup>136</sup>

Por otro lado, alguien podría aducir, no sin razón, que la evolución histórica también muestra signos que pudieran parecer des-civilizadores, puesto que en las últimas décadas experimentamos un claro relajamiento del pudor, del reparo, de las autocooacciones. Es claro que hoy se permiten comportamientos que en otras generaciones han sido calificados como censurables. Además, esa permisividad parece ir a más. Hemos señalado que esto puede verse en muy distintos ámbitos (Ampudia de Haro, 2008): la violencia explícita en películas y videojuegos, el sexo explícito en las pantallas, el relato de la propia intimidad en la telerrealidad (los *reality shows* televisivos), la relativa extensión y normalización del cuerpo desnudo en espacios públicos como las playas, fenómenos juveniles como el botellón, la extensión del tuteo, etc. Puede verse también en el desgaste de las relaciones jerárquicas.

En todos los ejemplos mencionados pareciera que se cuestiona el creciente autocontrol, contención, discreción y autocensura que el individuo ejerce sobre sí mismo en la regulación de su conducta y emocionalidad. Desde la perspectiva eliasiana, a este proceso se denomina *informalización*. ¿Estaría dicho fenómeno cuestionando el proceso civilizatorio? La perspectiva eliasiana aduce que, lejos de cuestionar el proceso

---

<sup>136</sup> En todo caso, nótese que la visión eliasiana tiene limitaciones que se ven muy bien, por ejemplo, en este último ejemplo. Es cierto que el trato con los animales se está viendo transformado, pero no es menos cierto que dicha pacificación convive con su sombra: una explotación intensa, sistemática y sin precedentes por parte de una industria cárnica global creciente basada en un trato brutal a los animales. Por ejemplo, un matadero de Huesca, la mayor planta de despiece de cerdos de toda Europa, mata a 160.000 cerdos a la semana (dicha violencia estructural en la industria ganadera es analizada en el documental *Tras los muros*, con imágenes obtenidas de cámaras ocultas que muestran la crudeza del fenómeno). La violencia contra la vida, dicho en general, es aún más intensa si nos decidimos a mirar de frente el ocaso de la vida vegetal y animal que representa el Antropoceno, una pérdida masiva de biodiversidad conocida como la Sexta Extinción. También en lo que respecta a la violencia entre humanos, la visión de Elias debiera ser complementada con otras que muestran que la violencia organizada experimenta a lo largo de la historia no un declive, sino un aumento gracias a los medios organizativos necesarios para matar sistemáticamente a millones de personas, en forma de guerras, revoluciones, genocidios y terrorismo (véase el interesante trabajo de Sinisa Malesevic, 2020).

civilizatorio, este fenómeno puede explicarse perfectamente dentro de la lógica de dicho proceso. Ya hemos explicado que, aunque a primera vista pueda resultar paradójico, la *informalización* provoca un aumento de las autorregulaciones y los constreñimientos.

Sería demasiado sencillo y simplista definir el proceso civilizatorio como “lo que antes se permitía hoy se prohíbe”. Estaríamos ante un proceso más complejo. Siguiendo a García Martínez (2006, p. 331-332), habría que diferenciar entre autoacción y la conducta que desarrolla el sujeto a partir de dicha autoacción. Nos parece válido el ejemplo que cita este autor: cuando un sujeto “civilizado” sufre gases en una comida social y evita dar salida a los gases, lo hace por vergüenza, no (solo) por miedo a la sanción social. Es decir, la vergüenza está instalada en nuestra subjetividad (*habitus*) y provoca una notable distancia entre el estímulo y la respuesta, impidiendo la inmediatez e impulsividad. Pero una cosa es el autocontrol, y otra distinta, aunque relacionada, es el contenido o la materialización conductual, puesto que en un contexto de informalización creciente es el sujeto quien debe “inventar” o “fabricar” una solución que no puede ser automática (el sujeto puede irse al baño o fingir una llamada de teléfono por la que debe ausentarse). La necesidad de innovar la conducta requiere de una mayor autocontención de manera generalizada. En contextos de informalización la autoacción sigue siendo estable y automática, pero la conducta deja de tener carácter automático y estable (debe ser construida reflexivamente). En esta línea, es interesante el ejemplo que el mismo Elias ofreció en un texto publicado en 1989:

Es posible que un hombre que viaja en autobús urbano esté forzado a realizar una prueba antes de ofrecer su asiento a una mujer. Tiene que aprender a evaluar a la mujer de acuerdo con su edad, nivel educativo y posibles inclinaciones feministas antes de hacerlo. ¿La ofenderá esta muestra de cortesía? ¿Todo se ha hecho tan ambiguo! ¿Es sexualmente emancipado? ¿O simplemente mal educado un hombre que se niega a abrir la puerta para que pase una mujer? (Elias, 1999a, p. 49).

Hoy experimentamos lo que los sociólogos denominan *proceso de desinstitucionalización*, para hacer alusión a la crisis que en las últimas décadas han experimentado las instituciones clásicas de socialización, en especial la escuela, la iglesia y la familia. Dichas instituciones conformaban un *programa institucional* por el cual transformaban valores y principios en acción y subjetividad (Dubet, 2006, p. 32). Sin embargo, las instituciones han ido perdiendo la capacidad de “instituir”, es decir, la capacidad de socializar a los individuos en valores trascendentales (ya sean religiosos o laicos), la capacidad de convertir los valores en normas y las normas en personalidades individuales (Martuccelli y Santiago, 2017). El programa institucional pierde fuerza y también pierden legitimidad determinadas profesiones como la de los docentes. El efecto es claro: el comportamiento, los roles y, en general, la orientación de los individuos, es menos decidida y administrada por las instituciones y más gestionada por los propios individuos, los cuales deben aumentar el trabajo sobre sí mismos.

Por tanto, la pérdida de los marcos institucionales (informalización) no supone un cuestionamiento del proceso civilizatorio, sino al contrario, su extensión y reforzamiento. Son las personas las que deben, cada vez en más situaciones, construir las formas de comportamiento y de relación, lo cual supone un enorme esfuerzo autorregulador (civilizador). A medida que el código de conducta se hace más flexible, informal y líquido, más exigente es el imperativo civilizador (autorregulación, adaptabilidad, flexibilidad, autoacción) y mayor es el aparato autorregulador que requiere el individuo, puesto que no cuenta con un programa institucional en el que apoyarse. Collet expresa así esta nueva vuelta de tuerca:

(...) en este estadio de civilización actual, tenemos la sensación de que se actúa no solo exigiendo a los individuos que estén socializados en una “segunda naturaleza”, hecha de autorregulaciones y autocontroles automatizados, sino que el grado de exigencia y de “calidad” civilizadora ha aumentado un escalón y, bajo la paradoja de estar impulsado por un movimiento informalizador, se empieza a exigir lo que podemos llamar una “tercera naturaleza”. Esta implicaría una autorregulación más reflexiva y flexible, y con unos comportamientos altamente diferenciados (Collet, 2013, p. 36).

Es así que se refuerza un tipo de personalidad egodominada (Ampuedia de Haro, 2008), capaz de las restricciones emocionales que las diversas situaciones requieren, y que funciona, por tanto, con un alto grado de flexibilidad y autorreflexividad. A esta autoadministración más calculada de conductas y emociones se ha denominado *descontrol autocontrolado*. De hecho, las personas pueden acceder a emociones o pulsiones otrora censuradas porque poseen el suficiente aparato de autocontrol como para no “perderse” en ellas. Saben que pueden activar determinadas conductas y emociones sin el riesgo de abandonarse a un descontrol emocional y conductual. Wouters señala que, en contra de lo que dijera Elias, la conciencia se torna más permeable a los impulsos y los impulsos son permeados por la conciencia (Wouters, 1998, p. 205). Esta idea se aleja claramente de la *anestesia de los impulsos* de la que hablaba Elias como consecuencia del proceso civilizatorio. Se amplía así la teoría de la civilización y se complejizan sus consecuencias.

Por tanto, vivimos en entramados sociales en los que se sofistican aún más el aparato de autocontrol individual, puesto que las personas deben administrar reflexiva y selectivamente las conductas y emociones. Estamos, pues, ante un individuo al que se le exige ser crecientemente autogobernado, ser dueño de su conducta y emociones, gestor de sí mismo como nunca lo había sido. La informalización no cuestiona el proceso civilizatorio, sino que hace aumentar el espacio intermedio entre el impulso y la respuesta conductual (García Martínez, 2006, p. 333):

Impulso ---- Distanciamiento ---- Conducta

El contexto posfordista y las estructuras productivas posttayloristas que comenzaron a asomar en las dos últimas décadas del siglo pasado también inciden en esa dirección: emerge la necesidad de un trabajador estimulado, motivado, tan aplicado como implicado,

interesado en el proceso productivo, creativo, dispuesto a proponer cambios y mejoras, con disposición a la movilidad y a la autoimposición de tareas, autopropulsado y autoexigente, y, por tanto, con altas capacidades autorregulativas. Prima una subjetividad centrada en la responsabilización individual, la inteligencia emocional y la gestión eficaz de la propia autonomía (añadiremos que al servicio de la empresa y de los intereses corporativos, a través de la interiorización de la exigencia del mercado). Estas nuevas estructuras organizativas, en gran medida globales, se sustentan en el grado de desarrollo psicogenético alcanzado y, al mismo tiempo, refuerzan dicho desarrollo, en un juego muy eliasiano en el que el aumento de las interdependencias globales (sociogénesis) parece intensificar el proceso civilizador a nivel individual (psicogénesis). Además, las formas de gobierno neoliberal enfatizan la idea normativa de que el individuo debe valerse por sí mismo y los ciudadanos deben auto-gobernarse crecientemente ante las vicisitudes, contingencias y adversidades de la vida (dependiendo menos de la teta del Estado y de la seguridad pública).

Con todo, es más que probable que nos encontremos insertados en las sociedades con mayor exigencia civilizatoria de la historia (con variaciones importantes entre distintos grupos sociales). En tal contexto, este apartado empírico realiza un acercamiento al análisis de la práctica del *mindfulness* y su papel dentro de esa gran corriente histórica civilizadora. Para ello, en este caso nos serviremos de las vivencias de los propios practicantes. La tesis principal de este análisis es la que sigue: la práctica del *mindfulness* puede ser considerada, por decirlo con Foucault, una “tecnología del yo” o una “práctica de sí” que promueve la auto reflexividad —una auto reflexividad encarnada o corporeizada— y posibilita la ampliación de ese espacio entre el impulso y su ejecución (autocontrol). Hablaríamos, por tanto, de una fuerza claramente civilizadora en el sentido eliasiano.

Veámoslo a partir del testimonio de los propios practicantes de meditación. Dichos testimonios han sido recogidos en los espacios que el curso MBTB habilitó para que los y las practicantes verbalizaran su experiencia ante el resto de practicantes y especialmente ante Dokushô, con el objeto de pedir aclaraciones o indicaciones para mejorar la práctica meditativa. Referenciaremos los testimonios con la abreviatura de Alumno, es decir, A1, A2, A3... Junto con los testimonios, en buena parte de los casos se recogerá también la respuesta ofrecida por Dokushô.

#### 4.2.2 Análisis de las vivencias

##### a) Domar el salvaje que nos habita

En el apartado empírico anterior, en el que hemos analizado las enseñanzas de Dokushô, hemos dedicado buena parte del análisis al “yo autorregulado”. En dicho análisis hemos desarrollado ya la idea de que la práctica meditativa está asociada a la construcción sociohistórica de una subjetividad caracterizada por un mayor grado de autocontención y autocontrol de los impulsos humanos. Lo hemos hecho tomando como base las



enseñanzas del maestro Dokushô. Retomémoslo brevemente: según las enseñanzas, ¿qué es, en suma, la doma del buey que está en el fundamento mismo de la práctica meditativa? En lo sustancial, hace referencia a un complejo proceso por el cual el sujeto va identificando, conociendo y conteniendo al “salvaje” que habita en él.

Hemos visto que el buey como metáfora alude a la mente humana, que al principio pasta salvaje, y que poco a poco es domada, educada y transformada. Gracias a la práctica sistemática y metódica de la atención plena, el sujeto toma el control sobre una mente inconsciente (ignorante) y asediada por experiencias e impulsos que escapan a su gobierno. Es así que la doma requiere, por un lado, capacidad autorregulativa para la práctica metódica, y por otro, supone acceder a mayores cotas de autocontrol y autodomínio gracias a dicha práctica.

Por ello, decíamos que la meditación poco tiene que ver con rehuir o desertar del mundo, y tiene mucho que ver con un sujeto consciente a cada instante de cada pensamiento, sensación, emoción o acto. Hablamos de observar minuciosamente los vaivenes de la propia experiencia (ya sea en el plano físico, sensorial, emocional o mental), identificar los distintos estados, tomar conciencia de los mismos y aceptarlos. A través de tal proceso, se van desactivando las reacciones compulsivas y aumentando la respuesta reflexiva. En los círculos meditativos se habla de que se trata de desarrollar la capacidad de responder, más que reaccionar. El sujeto se abre así a la posibilidad de una vida no condicionada por la reactividad.

En el caso de las emociones poderosas, por ejemplo el odio o el fuerte resentimiento hacia alguien, la desidentificación con respecto a la experiencia hace posible que el sujeto pueda deshacerse de la emoción o, al menos, rebajar notablemente su poder perturbador. El sujeto no solo se capacita para atenuar la tensión interna, sino también para liberar de conflictos el ámbito inter-personal. El espacio relacional se pacifica. En este punto pensamos que podría matizarse de dos formas el análisis eliasiano:

- Por un lado, Elias habla de que, a medida que avanza el proceso de civilización, el individuo va cargándose de tensiones internas que antes se dirimían (en mayor grado) en el espacio inter-personal. No obstante, observamos que la práctica meditativa como técnica de autoobservación puede no cargar más al individuo, sino todo lo contrario, lo descarga de tensiones sin por ello desplazar los conflictos al ámbito relacional, puesto que la observación desapegada de los procesos internos posee el potencial de despotenciarlos o incluso disolverlos. Es posible transformar el tipo de relación que el sujeto establece consigo mismo y limpiar las emociones que resultan agobiantes, así lo atestigua una practicante del curso MBTB sobre el ejercicio meditativo conocido como *Mettā*<sup>137</sup>:

---

<sup>137</sup> Se trata de una forma de meditación budista, muy conocida, en la que el objeto de meditación es el amor desprendido. El sujeto es invitado, al principio, a cultivar el amor hacia sí mismo, para luego dar paso a la gente querida, después al círculo de amigos, luego conocidos, más tarde extraños y enemigos, y finalmente terminar cultivando el amor hacia todos los seres vivientes.

“Lo más intenso, cuando llevaba la compasión a mí misma. Me ha permitido ser conmigo misma menos exigente, más tierna...” (A16).

- Por otro, en la visión de Elias los microprocesos biográficos están subordinados a los macroprocesos sociohistóricos: son los grandes cambios históricos en la organización social (entre ellos, la creciente pacificación del espacio público), los que provocan el aumento del grado de autocontrol. Pero podemos ver que el movimiento puede ser bidireccional: el creciente autocontrol y el incremento del trabajo sobre sí mismo genera a su vez una mayor pacificación de la convivencia, gracias a prácticas como la atención plena que evitan que las crecientes presiones internas produzcan un desborde emocional debido al desgarramiento interno de los sujetos, o que evitan que las tensiones internas lastren el espacio inter-personal.

En suma, el organismo que está programado para correr detrás de aquello que le gusta y para zafarse de aquello que le disgusta, gracias a la observación atenta puede comenzar a no reaccionar de manera (tan) automática, a no verse arrollado por los habituales patrones de respuesta, por las rutas forjadas a modo de hábitos, por la adhesión a la identidad y la construcción del personaje. La práctica meditativa des-condiciona al sujeto de todo ello (Rodríguez Bornaetxea, 2019): mediante la observación atenta, se identifican los patrones de respuesta habitual, se toma distancia con respecto a dichos patrones, se mete así el palo en la rueda reactiva, el sujeto se vuelve a abstener de repetir el patrón, se genera insatisfacción, pero también satisfacción debido a la libertad derivada de no reaccionar mecánicamente (más adelante abordaremos con más profundidad la cuestión de la libertad). Las implicaciones son importantes: dado que los humanos percibimos el sentido del yo como todas aquellas formas habituales de pensar, sentir, proyectar, planificar, decir, hacer o reaccionar, soltar esas formas recurrentes supone en el fondo ir progresivamente diluyendo el yo (o mejor, la ilusión del yo como entidad sólida).

#### b) Educación emocional

La práctica meditativa desactiva o rebaja el empuje de las emociones y su potencial de arrastre. He aquí un importante testimonio sobre esta prototípica experiencia del practicante de meditación:

“He notado que las grandes emociones que nos arrastran en positivo o en negativo, menguan, son más suaves. (...) He pasado de picos a ondulaciones. En consecuencia, hay más calma, más sosiego, más ecuanimidad. Incluso con esa emoción que pensabas que te iba a llevar por delante, se calma, como un hierro candente cuando se mete en el agua y refresca.” (A2)

La práctica meditativa versa, en efecto, sobre el tránsito “de picos a ondulaciones”. Y nótese que el testimonio del practicante habla lúcidamente, en una línea muy eliasiana, de que se amansan tanto las emociones negativas como las positivas (la alegría, por ejemplo). Dokushô responde haciendo alusión a la necesidad que tienen las personas de sentir grandes emociones. Las grandes emociones volcánicas son grandes olas con una fase de cresta y otra de valle: “es el samsara”, explica Dokushô, ciclos de grandes emociones positivas y grandes negativas. Hay en todos, dirá Dokushô, como una adicción a esa dinámica (dependiendo también del tipo de personalidad de cada cual). “Es como un hincha ultra que todos los años va a todos los partidos. Y, de repente, un año no va. Se sentirá emocionalmente muerto. Decía Antonio Machado: “En el corazón tenía / la espina de una pasión; / logré arrancármela un día: “Ya no siento el corazón””<sup>138</sup> (C). La pedagogía meditativa señala lo siguiente: “Tenemos que re-educarnos para aprender la serenidad y la ecuanimidad” (C).

Se trata de una moderación de las emociones, más que de un vaciamiento emocional. Pero puede tener el efecto de sentirse “emocionalmente muerto”, como el hincha que no puede acceder al gran alimento emocional que supone la fusión tribal con el endogrupo. El campo se queda mudo y sombrío, volviendo nuevamente a Machado.

El siguiente testimonio describe sucintamente qué es la observación ecuánime de la experiencia:

“Se abre un espacio entre el contenido mental o la emoción, y yo observando” (A15).

Es esa observación ecuánime, es esa distancia entre el yo observando y el objeto observado la que lleva a la desidentificación. Y al contrario, la adherencia del observador al contenido mental se da gracias al apego o al rechazo (en ambos existe identificación). Son el conjunto de los innumerables movimientos de apego y rechazo los que producen la identidad (las grandes alegrías y enormes tristezas que se comparte con la hinchada). Observar con ecuanimidad tanto el apego como el rechazo provoca el distanciamiento y la identificación se derrite cual azúcarillo en el agua.

Es así que, especialmente en los retiros de meditación de cierta duración (una semana o más), el sujeto va entrando en un proceso de desvitalización o desensibilización. Como si el progresivo posicionamiento en la Conciencia Testigo y en la observación ecuánime que ello comporta, diera por resultado una especie de *anestesia emocional*. Se tranquiliza la mente y bajan los decibelios del incesante diálogo interno. El sujeto pierde vivacidad, mental y emocional, se van desactivando los automatismos y se abre más espacio entre el

---

<sup>138</sup> El bello poema de Machado al que se refiere Dokushô, publicado en 1906 en la revista *Ateneo* con el título de “Ensueños”, sigue significativamente de esta forma: “Y todo el campo un momento / se queda, mudo y sombrío, / meditando. Suenan el viento / en los álamos del río” (recogido de: <https://masmachado.wordpress.com/4-poemas/poema-1/> ). Es un poema de lirica intimista que se refiere precisamente al vacío, a la tristeza generada por el al vacío sentimental.

impulso y la respuesta al mismo. Se despliega cierto *estado apático* que puede incluso turbar al sujeto meditador:

“He notado que las grandes emociones que nos arrastran en positivo o en negativo, menguan, son más suaves. Me preocupa: ¿Me estoy volviendo más apático?” (A2).

Esta desvitalización mental y emocional tiene también una expresión grupal. Es habitual que propio el grupo entre en una especie de letargo, de “apagón”, de dinámica algo insulsa y apática (también motivada por el mero recogimiento interno y vaciamiento del espacio inter-personal que supone todo retiro).

El estado apático parece una consecuencia lógica de ir neutralizando los hábitos cognitivos, emocionales y conductuales que dan forma y color a la experiencia cotidiana del individuo. La observación de los patrones mentales típicos de funcionamiento, de aquellos caminos inconscientes trillados mil y una veces, hace que disminuya su fuerza operativa sobre el sujeto. Se toma distancia frente a ellos y pierden así su arraigo automatizado. En consecuencia, se debilitan en su contundencia y naturalidad. El sujeto queda (relativamente) vaciado y, por tanto, desvitalizado.

La buena noticia es que, abandonando viejos patrones, uno deja de “dañarse sí mismo”.

“Muchas veces he pensado que lo que llevo dentro es un campo de minas. Y casi a cada paso piso una y explota. Me refiero a la facilidad de atacarme a mí misma, culparme, degradarme..., de dañarme a mí misma. A través de la observación, he podido comprobar que es posible desactivar ese campo de minas. Calibro mejor cada paso, y si explota algo, es posible parar la onda expansiva” (A12)

La mala noticia es que quedarse sin asideros y sin los habituales recursos es potencialmente doloroso, aunque el cambio sea a mejor. De alguna forma, representa un duelo, en la medida en que el sujeto se desprende de los modos conocidos de operar, prescinde de formas familiares de funcionamiento que están en la base de su ser y de su dinamismo. La observación deconstruye en un primer momento, generando un espacio yermo y deshabitado. Brazier ilustra perfectamente este punto en base a su experiencia clínica, señalando que la locura no es agradable, pero tampoco aburrida, de ahí la paradójica tendencia de los humanos a aferrarse a lo que tratan de abandonar:

En ocasiones quizá sea difícil apreciar el sentimiento de ese abandono [del patrón abandonado]. Al principio es posible que echemos de menos nuestros engaños cuando desaparezcan. Así me lo han dicho algunos pacientes recuperados de una psicosis. Afirmaban que la locura no resultaba agradable, pero tampoco era aburrida. Tal vez incluso pareciera atrayente verse envuelto en el torbellino del engaño. Cuando mengua, la primera fase de “cordura” puede constituir de manera no infrecuente una forma de depresión. (...) Pero la teoría del *vipaka* nos advierte del hecho

de que en el momento debido surge una gran alegría al tomar conciencia de lo que está ausente, sabiendo que se ha extinguido una pasión, que ha concluido su trayectoria un karma y que una provocación ya no nos afecta. Tales ausencias nos portan el sabor de la paz del nirvana (Brazier, 2003, p. 212-213).

Como ya hemos adelantado, la menor afectación del individuo puede llevarlo a una sensación de extrañeza. El practicante puede verse turbado por el distanciamiento con respecto a los propios procesos internos y por la neutralidad o fría indiferencia que se deriva de ello:

“La desidentificación me ha asustado. Me he visto muy pasota, como que esto no va conmigo. Muy nihilista.” (A7)

Ante esta experiencia, Dokushô explica que la desidentificación lleva a un estado de libertad interior (lo abordaremos más adelante). Pero, ello conduciría, en efecto, a una indiferencia general si solo se practicase eso. No obstante, existen otras prácticas meditativas que no producen desidentificación, sino al contrario, una vinculación intensa con el mundo. Ejemplo de ello es la práctica de la atención abierta empática y compasiva, en la que se busca la activación de estados emocionales positivos. Lo hemos explicado en el apartado empírico sobre la enseñanzas de Dokushô: las distintas prácticas de atención plena constituyen un todo que busca fomentar los cuatro grandes estados emocionales saludables, es decir, ecuanimidad, compasión, bondad y alegría. Todos están interrelacionados y se trata de buscar un equilibrio entre ellos. Por ejemplo, la ecuanimidad puede llevar al sujeto a que nada le disturbe, a una especie de frialdad como ya hemos visto, y no a una ecuanimidad *implicada*. Por ello, el cultivo de la bondad aporta a la ecuanimidad altruismo y fervor. Los cuatro deben constituir un ecosistema emocional en proporciones armónicas.

El meditador puede encontrar en su experiencia cierta “insensibilidad” emocional, pero también puede suceder lo contrario. Lejos de entrar en un mundo de ondulaciones, en muchas ocasiones crece la agitación interna y coloniza la experiencia. El sujeto que comienza a meditar puede experimentar que la actividad se dispara. La actividad especialmente mental, pero también el dolor físico o emocional, adquieren mayor vivacidad. La razón estriba en que comienzan a emerger contenidos inconscientes que estaban en estado latente; o quizás como consecuencia del agravamiento de la “guerra civil”, es decir, un ego que se rebela frente al ataque de destronamiento y responde a modo de defensa reforzando sus pautas habituales de funcionamiento. Frente al testimonio de inesperada agitación que experimenta una de las practicantes, dice Dokushô: “Cuando nos sentamos en calma, en actividad pasiva y receptiva, el inconsciente va emergiendo. Son muchos los contenidos que comienzan a emerger por encima del umbral de conciencia: angustias, dolores, traumas, miedos, ansiedades... Por eso, en los retiros muchos se asustan: venía para solucionar malestares y éstos se multiplican” (C).

En multitud de ocasiones, la experiencia del meditador suele caracterizarse por generar bucles emocionales; es decir, ante una emoción intensa de avidez o de rechazo (emoción primaria) pueden generarse emociones secundarias. Por ejemplo, ante la aparición de una fuerte emoción de deseo, el practicante puede activar un diálogo interno basado en el autorreproche: “Un meditador bien adiestrado no debería sentir esto”. Se genera así un rechazo como emoción secundaria, que a su vez puede generar una terciaria, en una dinámica que puede zarandear al practicante y generarle un gran malestar. Nuevamente, es la observación ecuánime la que puede sacarlo de los bucles emocionales.

Un ejemplo de bucle lo encontramos en este testimonio:

“En la vida cotidiana las experiencias normalmente las controlas. Pero también se producen eventos que no controlas. Entonces, se produce la turbación emocional y de contenidos mentales. En consecuencia, no puedes desidentificarte, te está condicionando mucho. Me provoca sufrimiento, mucha masturbación intelectual. Me digo: ¿cómo es posible si sé que hay que estar abierto a lo inesperado?” (A2).

Ante el bucle de autorreproche que claramente presenta el alumno (psicólogo de profesión), la respuesta de Dokushô comienza en este caso con una fina apreciación psicológica sobre el hecho, para continuar con los fundamentos principales del budismo. En primer lugar, señala que “aquí parece haber un debería”, es decir, se refiere a la irritante distancia entre la experiencia real y la autoimagen idealizada. En segundo lugar, establece los puntales de la visión budista: “La visión correcta, es correcta en tres cosas: transitoriedad de todo fenómeno, interdependencia de todo fenómeno, y sensación de malestar que genera la experiencia contingente. A veces creemos que hay cosas que son sólidas y no mudan. Eso da certitud. Es fundamental aprender a vivir en la incertidumbre, realmente no sabemos qué va a pasar. En consecuencia, hay que cultivar la visión continuada de la impermanencia, la transitoriedad de todo: cuando las cosas cambian eso va en la naturaleza de las cosas. El apego a la zona de confort es lo contrario. Pensábamos que éramos un país y resulta que igual somos dos, o tres, o cuatro... [el comentario de Dokushô se produce en un contexto político de abierto conflicto por la exigencia de autodeterminación de Cataluña]. Esto crea incertidumbre. La conciencia de transitoriedad es un principio fundamental para fluir en la vida: el no aferramiento a objetos, a estados... Los imprevistos sacuden y es normal que así suceda” (C).

El practicante puede verse, pues, asediado por la actividad emocional. Visto desde la mirada eliasiana, no es un llamado al descontrol, sino que es posible hacerlo porque el sujeto se sabe capaz de no perderse en dicho proceso. Solo puede abrirse a la emoción intensa un sujeto que previamente ya posee una mínima autorregulación reflexiva y un autocontrol flexible que permita el contacto con la intensidad emocional sin por ello verse desbordado (por un fuerte deseo sexual o un intenso odio, a modo de ejemplos). Es decir, un sujeto que puede mantener el autodomínio y no verse arrollado por la turbulencia pulsional o emocional (aunque es cierto que en los retiros meditativos pueden suceder desbordamientos físicos o emocionales que requieren de un abordaje bien informado).

Elias habló de que el proceso de civilización lleva una disociación entre impulso y conciencia, pero lo que sucede en la práctica meditativa tiene más que ver con la importante matización que Wouters realiza a la aportación eliasiana: la idea de que, lejos de disociarse, la conciencia se torna más permeable a los impulsos y los impulsos son permeados por la conciencia (Wouters, 1998, p. 205). Dicho de otro modo, la experiencia meditativa hace que la conciencia acceda y conozca más directamente los impulsos que habitan el sujeto, y así puede modelarlos.

La práctica meditativa no produce un distanciamiento con respecto al acontecer interior, ya sean procesos cognitivos, sensoriales, corporales o emocionales. No hace, como diría Elias, que el muro que separa la conciencia de las necesidades libidinales se haga más alto e impermeable. Todo lo contrario: la propuesta meditativa estriba en visionar y atestiguar todo aquello que emerja a la conciencia, sea del tipo que sea. Es decir, no solo no se construye un muro entre los impulsos y la conciencia, sino que se abren las compuertas. Eso es lo que hace que, lejos de que los impulsos dominen la experiencia de las personas, éstas puedan dominarlos gracias a la observación atenta, sistemática y desapegada.

Vemos, por tanto, que la experiencia meditativa puede dar lugar a cierta anestesia emocional o todo lo contrario. No obstante, la práctica meditativa continuada reduce la convulsión interna y va liberando al sujeto de la sujeción emocional. Como decíamos, es un proceso de re-educación en la ecuanimidad: el equipaje emocional va perdiendo sus perfiles más altos y más bajos, y se va estableciendo un paisaje emocional más caracterizado por valles, en el que se han suavizado o pulido los relieves abruptos. Se desactiva la capacidad de la emoción para infectar al sujeto y “moverlo hacia” (por hacer referencia al sentido etimológico de la palabra emoción). Pero sería un error vincular la práctica meditativa budista con una especie de negación o refutación de la dimensión emocional. “Para emocionarnos no es necesario ir a un partido de fútbol, puede haber una gran plenitud en la observación de una gota de rocío: está el dios de las cosas pequeñas, la plenitud de las cosas pequeñas de la vida cotidiana” (C). De hecho, el zen se caracteriza por hacer de la cotidianidad arte, a través de la atención plena. Un ejemplo de ello es la conocida ceremonia del té. Las cosas pequeñas que para la conciencia ordinaria pasan desapercibidas se convierten en un universo muy intenso, cargado de vivencia.

Así, podría pensarse la práctica meditativa continuada como un proceso que, por un lado, tiene como consecuencia la dulcificación y atenuación de la vida emocional (el tránsito de picos intensos a ondulaciones con relieves más moderados); y por otro, crea compensaciones cargando de intensidad las pequeñas cosas de la vida cotidiana. Elias hablaba de que el aumento del autocontrol conductual y emocional de las sociedades “civilizadas” —que ya no cuenta con el fragor de la batalla, por decirlo así— hacía que los sujetos buscaran compensaciones o actividades miméticas que posibilitaran la excitación emocional gratificante, pero controlada, como por ejemplo ir al cine (las películas de amor permitirían recrear las emociones intensas hacia los otros y renovar la experiencia del enamoramiento), o las actividades deportivas (ver y practicar actividades deportivas produciría tensiones y emociones placenteras, bajo el manto de

confrontaciones con ninguna o poca violencia, o sin que la violencia llegue a descontrolarse). Pareciera que la práctica meditativa también libera a los sujetos de los grandes movimientos emocionales, pero invistiendo de intensidad bien regulada otros ámbitos de la vida, como si hubiera cierta compensación por la “anestesia emocional” provocada.

En todo caso, la ecuanimidad emocional —es decir, el poder de no identificarse con una determinada emoción, de manera que no predomina ni la atracción ni la aversión ni la indiferencia— no quiere decir que la dimensión emocional se retire. La ecuanimidad no es indiferencia; puede ser un estado de plena emocionalidad en el que las distintas cargas emocionales (aversión, atracción e indiferencia) están presentes, pero equilibrados (C).

Por todo lo mencionado, sería un error asociar la práctica meditativa con la negación de las emociones, mucho más con la represión de las mismas, puesto que en realidad se trata de todo lo contrario: la práctica meditativa es, en cierta manera, levantar la tapa de la represión. Lo que sucede es que tomando distancia de las fijaciones, identificaciones, apegos o rechazos que experimenta el sujeto, se deja de investir la emoción, de alimentarla y amplificarla. De ahí deriva la capacidad de no reaccionar compulsivamente a un estímulo dado. Es autocontención, es autocontrol, es autorregulación.

De hecho, la formación en MBTB contempla todo un apartado para trabajar con las emociones. Entre otros ejercicios, se invita a los sujetos a realizar “alertas emocionales”; es decir, a pararse una cuantas veces en su vida diaria durante unos breves minutos, volver la mirada hacia sí mismo e identificar así el estado emocional que predomina en ese instante, esté en su casa fregando los platos, trabajando, o realizando las compras en el supermercado (los sujetos son invitados, por ejemplo, a valerse de la alarma del móvil para no olvidar realizar el pequeño ejercicio). Es todo un programa para desarrollar la inteligencia emocional. Uno de los practicantes ofrecía el siguiente testimonio:

“Con las alertas emocionales, me he dado cuenta de la cantidad de emociones y estados emocionales a lo largo del día. Me he dado cuenta del desequilibrio ordinario en el que vivo, y eso me ha dado pie a reequilibrarme”. (A23)

Existe otro ejercicio —en este caso, se trata de un ejercicio opcional, no obligatorio en el proceso formativo—, que busca transformar las emociones negativas en positivas. Un practicante, médico de profesión, ofrece el siguiente testimonio al respecto:

“La práctica de la transformación es muy útil. Emociones de miedo y responsabilidad, las he convertido en emociones positivas. He tenido un cambio profesional importante, y me han caído mayores responsabilidades. “Con lo que tienes encima y qué tranquilo estás”, es también lo que la gente me decía” (A9).

Dokushô responde que le resulta particularmente interesante la idea de pensar que la responsabilidad iba a superar al practicante. El estrés puede formularse, en suma, como



la incapacidad de la mente de atender a un número determinado de estímulos. “Si vienen muchos estímulos que deben ser captados, metabolizados, respondidos..., entramos en estrés” (C). Apunta Dokushò que la solución puede ser evitar tantos estímulos, y es una opción adecuada. Pero también habría otra solución: aumentar la capacidad de atención, y así el sujeto puede responder a los estímulos sin que el organismo se descompense. Con la práctica continuada de la atención plena aumenta dicha capacidad, pero si debido a eso el sujeto se carga de más estímulos, puede perfectamente empeorar la situación (cargarse con más estrés). En consecuencia, Dokushò advierte del peligro de la aplicación instrumental de la práctica meditativa, y aboga por un sujeto auto-reflexivo capacitado para decidir estratégicamente: “Hay que decidir estratégicamente si queremos reducir los estímulos, porque nos podemos convertir en personas multitareas: podemos hacer múltiples tareas, atender a mayor número de situaciones, aumenta nuestra capacidad de trabajo. Es por eso por lo que interesa el mindfulness a la empresa” (C). En efecto, parece evidente que el mindfulness puede convertirse en una tecnología funcional a la concepción dominante de cuerpo y subjetividad de las sociedades tardomodernas, a través de una gestión de las emociones y de la intimidad que busca el *saber-ser* que exige el régimen de rendimiento y productividad. Ese saber gestionar las emociones representa una nueva forma de capital individual, es cada vez una parte más importante del *habitus*, de manera que quienes tienen mayores habilidades sociales y emocionales están en posición para una mayor productividad y un mayor éxito económico. Además, como las condiciones institucionales y sociales que posibilitan ese saber quedan fuera de radar, es decir, como no existe conciencia de que ese saber está desigualmente distribuido en la población en función de la posición que se ocupa en la estructura social, la estratificación social queda naturalizada y legitimada (Illouz, 2010). Nuevamente, Dokushò alerta sobre el peligro en entrar en el juego sistémico.

Detengámonos un momento en la idea de *transformar* las emociones, que en el caso del testimonio analizado ha supuesto la capacidad de elaborar el miedo y la responsabilidad en emociones positivas. Representa, probablemente, una de las experiencias más relevantes para el practicante: la práctica meditativa genera cambios en su estado afectivo, así como en su regulación emocional. De ahí deriva el hecho sustancial de que la práctica es un dispositivo de auto-constitución del individuo. Es decir, el sujeto puede alterar o afectar su constitución, puede incidir por tanto en el despliegue de sus potencialidades, y de ello se desprende que potencialmente se erige también en un agente activo en la modelación de sus relaciones sociales y de la sociedad en la que está inserto. La meditación amplifica la *agencia* del sujeto para actuar e incidir en su mundo, aumentando la capacidad de los individuos para actuar de manera autónoma y realizar sus propias elecciones. La posibilidad de transformar los estados mentales confirma el supuesto central del Neuroconstructivismo, es decir, la idea de que el cerebro está en permanente desarrollo, generando nuevos circuitos y desechando otros. Desde la perspectiva neuroconstructivista, el cerebro se esculpe progresivamente debido a que el organismo entra en interacción con el contexto —entendido en sentido amplio: el contexto a nivel celular, el propio cuerpo y el ambiente externo—, y a partir de esa interacción cambian los circuitos neuronales. La plasticidad neuronal no es, además, una propiedad exclusiva

del cerebro del niño, también el cerebro del adulto es susceptible de cambios importantes (aunque en este último caso es mayor la estabilidad del sistema cerebral). En esta dialéctica ambiente-individuo se ubican también las llamadas *Affective Sciences*, es decir, en el cruce entre las neurociencias y las ciencias sociales. Convocamos brevemente estos dos soportes epistemológicos (Neuroconstructivismo y Ciencias Afectivas) porque constituyen un sólido respaldo a la idea de que la práctica meditativa produce cambios en los estados emocionales (así como en los estados corporales y cognitivos, en la medida en que los tres ámbitos son indisociables). Es así que el sujeto puede llegar a sentirse agente activo en la construcción de su experiencia y su relación con el mundo.

Además de todos estos ejercicios como las alertas emocionales o la transformación de emociones negativas en positivas, la dimensión emocional es directamente invocada en la mencionada meditación *Mettā*, en la que se activan sentimientos de benevolencia, amabilidad o amor hacia uno mismo y hacia el resto de seres vivientes. En el budismo la compasión no es entendida como negación de uno mismo, no es abnegación, y tampoco es un precepto externo. No se trata de imponer determinadas actitudes o conductas con imperativos morales externos, sino de detectar y desarrollar los procesos internos que orientan naturalmente a los humanos hacia procesos de vinculación erótica (amorosa) con el mundo. La compasión es un estado emocional que podría entenderse como “un manantial que brota del interior, es una experiencia real que te llena, rebosas y compartes” (C). Determinadas formas de meditación budista deconstruyen el mundo emocional, mientras otras formas —como la meditación *Mettā*— construyen o reactivan la capacidad emocional en una determinada orientación.

#### c) La autorregulación innata del cuerpo

El desarrollo de la capacidad autorregulativa va más allá. La práctica meditativa continuada promueve un desplazamiento desde una situación ego-dominada hacia una situación en la que, por decirlo así, se cede el gobierno al sistema nervioso neurovegetativo, el cual cumple un papel esencial en el mantenimiento de la homeostasia fisiológica, controlando las funciones involuntarias de las vísceras, frecuencia cardíaca, digestión, frecuencia respiratoria, salivación, sudoración, dilatación de pupilas o micción. En rigor, se trata de un movimiento hacia la autorregulación, pero en este caso no en el sentido eliasiano de creciente dominio del yo, sino al contrario: el yo se aparta, cede su lugar al sistema nervioso autónomo, y de ello se deriva un efecto liberador. Escuchemos el testimonio de un practicante:

“En la vida cotidiana ha habido más lentitud, a pesar de que no hubiera meditaciones muy limpias... Me ha ayudado mucho el descanso auto-compasivo: aceptar las cosas tal y como son. Estoy buscando la simplicidad en la vida cotidiana. Vivo en un estado de estrés y mi cuerpo no quiere eso. [Es por ello que] Estoy minimizando actividades” (A11)

Dokushô responde resaltando que una de las claves es precisamente “el cuerpo no quiere eso”. Una de las cualidades o poderes de la atención plena es estar anclado en el cuerpo, tomar conciencia del cuerpo, y en la medida en que el practicante es adiestrado en esa

línea, se capacita para una mejor escucha y para una mejor autorregulación. Las emociones no son algo des-corporeizado. Así como todos los estados mentales vienen impregnados de emocionalidad (aunque solo sea la indiferencia), todas las emociones tienen una localización corporal, y además provocan un movimiento corporal (el miedo tiende a provocar evitación o huida; el enfado, agresividad o enfrentamiento; la tristeza, aislamiento; la alegría, el acercamiento y el compartir) (C). Es por ello fundamental aprender a leer el cuerpo, en la medida en que toda la memoria —incluso la perinatal— está grabada en el cuerpo. El cuerpo es el sustrato de la actividad psicoemocional y de la instintividad. Se trata de suturar la escisión entre, por un lado, los pensamientos y las emociones, y por otro, nuestra dimensión somática, de manera que el sujeto toma conciencia de que cada pensamiento y cada emoción tienen una correspondencia corporal. “Si éste nos avisa, porque notamos que algo no es agradable, sabemos que no hay que ir por ahí” (C). En muchas ocasiones, los sujetos son víctimas de una dinámica mental-cognitiva que genera consecuencias muy negativas en el cuerpo, ya sea debilidad, cansancio, descompensación, etc. La capacidad de leerlo provee al sujeto de una mejor auto-dirección. No obstante, la dificultad estriba en que “las tendencias kármicas no son fáciles de cambiar, son trasatlánticos difíciles de maniobrar, no lanchas” (C).

Decíamos que el sujeto que comienza a meditar puede experimentar que la actividad mental y emocional se disparan (en muchos casos, siempre han estado ahí y simplemente el sujeto toma conciencia de ello). También puede dispararse el dolor físico, tanto por el hecho de estar inmóvil en posición meditativa durante periodos de tiempo relativamente largos, como por el hecho de que la actividad inconsciente que sobresale también tiene una correlación física. Pueden emerger dolores físicos con una profunda carga y etiología psíquicas. En realidad, “son buenos signos: las cargas van liberándose. El control neurótico de la respiración (respiración “agarrada”) cede, y aparecen muchos fenómenos: sudores, autopercepción de pesadez, o todo lo contrario.... La respiración se va liberando, va siendo el sistema nervioso vegetativo (no el voluntario) el que va regulándolo crecientemente” (C).

En este tránsito de un estado ego-dominado hacia un estado en el que el sistema nervioso vegetativo toma el control, observamos que la práctica meditativa es un proceso mediante el cual el sujeto relaja el control del yo, para dejar que la experiencia fluya libremente y sea el propio organismo el que active su capacidad autorregulativa.

De hecho, el yo no puede con todo. Dokushô invoca la figura del campesino como analogía del zen, en el sentido de que la práctica meditativa es laboriosa y requiere de dedicación metódica y paciente (frente a la figura del especulador financiero que amasa fortuna de manera veloz y sin apoyo en la materialidad del mundo). Dicha analogía hace también referencia a la humildad que proviene del reconocimiento de que el sujeto no lo puede hacer todo, no es omnipotente. El campesino puede arar la tierra, poner la semilla, cuidarla y quitar las malas hierbas, pero no es quien puede convertir la semilla en planta. Ello depende de la naturaleza, no del campesino, y éste no puede más que colaborar con la naturaleza (al menos el campesino de antes, matizará irónicamente Dokushô). De la misma forma, el practicante es invitado a dejar que su naturaleza trabaje. “Hay una

tendencia innata hacia la homeostasis, hacia el equilibrio, lo único que hacemos es hacer que eso se active. Hay una sabiduría innata, y hay que confiar en eso” (C).

De ahí que el gobierno del yo que se desarrolla también venga revestido de un relajamiento importante del control egoico, y por ello, de un alivio de las tensiones internas. A diferencia de lo que decía Elias, puesto que nuestro autor asociaba directamente proceso civilizador con aumento de la neurosis. La práctica meditativa representa el aumento de la capacidad autorregulativa al servicio de una disminución de las tensiones internas.

#### d) Libertad interior

Uno de los participantes en el curso relataba así “lo más importante” de su experiencia meditativa:

“Como si se hubiera metido uno o dos segundos entre el estímulo que me afecta y mi reacción. Es la libertad de elegir. Aunque solo sea por eso, merece la pena” (A4).

El maestro Dokushô responde a dicho testimonio señalando uno de los poderes de la atención: ralentizar la percepción del tiempo y los acontecimientos. A medida que se aumenta la capacidad de auto-observación, el sujeto percibe más por fracción de segundo, es capaz de identificar más y mejor la experiencia a cada instante, y por ello aumenta la capacidad de responder con menor automatismo y mayor reflexividad. “Cuando estamos en estado de plena presencia, decía un maestro, podemos ver la huella que dejan los pájaros en el cielo” (C). La autoobservación ralentiza la percepción del tiempo y por ello aumenta la capacidad de maniobra (libertad interior): “Si vamos a 180 km/h tenemos menor capacidad de reaccionar que a 90” (C), dice Dokushô. La mente dispersa es la que no ofrece capacidad de maniobra, puesto son la compulsividad y los automatismos los que gobiernan. La libertad interior se define así como la capacidad de observar los procesos internos sin dejarse invadir por ellos. Observar el impulso sin seguirlo.

Por tanto, en la medida en que el sujeto se entrena en la práctica de la atención, va afinando su radar, va captando cosas y sutilezas que hasta entonces escapaban a su conciencia, ya sean experiencias corporales, sensoriales, emocionales o mentales. Pero, además, el sujeto se va haciendo más consciente de la relación que establece con aquello que emerge: una relación de apego, rechazo o indiferencia. Es decir, el individuo no solo amplía la conciencia de lo que sucede, sino también la conciencia de sus propias reacciones con respecto a lo que sucede. Mientras que lo primero se relaciona más con el autoconocimiento (percepción más clara de los procesos internos), lo segundo tiene que ver tanto con el autoconocimiento (de las propias reacciones) como con el autocontrol (aumento de la reflexividad, mayor distancia entre el impulso y su materialización).

De la ruptura del circuito de impulso-reacción deriva la libertad. Se para el estímulo, o mejor expresado, se abre una (mayor) brecha con respecto a la pulsión y su exigencia de ser consumada. Se puede aplazar la recompensa. Contraponiendo autocontrol al deseo,

disminuye la impulsividad. Es por ello que la práctica meditativa puede ser entendida como el aumento creciente de la distancia entre impulso y consumación. Introduciendo auto-reflexividad, se reduce la expansión arrolladora del deseo. En realidad, entra dentro de las posibilidades del humano el hecho de liberarse del imperativo del acto consumatorio que busca satisfacer inmediatamente la necesidad-pulsión. En la naturaleza humana ya está establecida la distancia entre la pulsión y su satisfacción (a diferencia de otros animales), por lo que simplemente se trata de ampliarla y escapar así a la esclavitud a la que los impulsos pueden potencialmente someter a los sujetos.

La cuestión de la libertad, cómo se conceptualiza y cómo se entiende su desarrollo, nos parece especialmente relevante. La mente es reactiva: cuando identifica algún juicio o algún tipo de preferencia, gusto o aversión, se trastoca el equilibrio y se ve arrastrada por el empuje de la reactividad. La atención plena, esa capacidad de percatarse del movimiento interno, es la cualidad de la conciencia que restablece el equilibrio. Pero, en cierta manera, puede restablecer un equilibrio aún más profundo: libera al sujeto de la irritante necesidad de estar en otro lugar, de vivir otra experiencia distinta a la que experimenta, de la ansiedad que le provoca la sensación de que se está perdiendo algo, o del vacío tras el deseo satisfecho. Es decir, el sujeto se capacita para transigir con lo que la vida le ofrece aquí y ahora. Una alumna lo expresó de manera muy directa:

“Siempre me ha parecido un fastidio esa sensación de querer lo que no tengo, de pensar que algo falta, como si me estuviera perdiendo algo importante por vivir. A través de la práctica he podido comprobar la intensidad que ya existe en mí misma” (A12)

En esa línea apunta Goldstein: “Si uno tiene el espíritu de un verdadero explorador, cuando se halle en la montaña no añorará el desierto y, de igual modo, cuando esté en el desierto no pensará en la selva tropical. Si cultivamos el auténtico espíritu de la exploración, cada nuevo lugar que visitemos se nos revelará interesante por sí mismo” (Goldstein & Kornfield, 2016, p. 48). De ahí que la práctica establezca un equilibrio más profundo, aquel que tiene que ver con no sucumbir ante la idea de que “no es suficiente”.

Los retiros zen, y la propia formación MBTB, pueden ser entendidos como una secuencia (no necesariamente lineal) que contempla programación, desprogramación y reprogramación. Es decir, los sujetos llegan a la práctica meditativa con toda una programación socio-cognitiva que tiene que ver con múltiples experiencias biográficas en el marco de los complejos procesos de socialización de una sociedad y una cultura dadas. Ante ello, el encuadre o *setting* que establece el retiro o la formación MBTB representa toda una articulación de espacios, tiempos y “prácticas de sí” encaminados a la desprogramación —progresiva y siempre relativa— de los hábitos emocionales y mentales profundamente arraigados en los sujetos. Y parte de las técnicas que los sujetos emplean como operaciones sobre su cuerpo y su alma constituyen una reprogramación o reconstrucción (es muy evidente, por ejemplo, en las prácticas meditativas basadas en visualizaciones que más que deconstruir buscan “producir” nuevos hábitos). Es decir, los

sujetos son orientados a transformar sus *habitus* de percepción, pensamiento, emoción y conducta.

De hecho, el MBTB está pensado como un complejo conglomerado de prácticas meditativas y múltiples ejercicios que intentan fijar otro tipo de experiencias. Entre las sesiones formativas, los sujetos fueron invitados a llevar un diario cualitativo y otro cuantitativo de sus experiencias, para ir registrando las distintas prácticas, los resultados y las experiencias. A través del registro cuantitativo —en la primera edición de la formación se rellenaba diariamente una hoja Excel— se obtenían puntuaciones semanales en los distintos ejercicios, y ello ayudaba a valorar y auto-valorar los avances y retrocesos en el proceso formativo del alumno. Se trata de incrustar en la vida diaria del sujeto nuevos hábitos, deshaciendo los canales neuronales tantas veces recorridos y construyendo nuevos itinerarios que anuncien posibles sendas futuras. Algunos de los ejercicios que se diseminan durante el día son denominados, precisamente, “auto-programaciones”. Se trata de ejercicios repetitivos que, al igual que se recitan los sutras, se espera que a modo de lluvia fina vayan dejando su estela: “Las auto-programaciones se basan en programar el cerebro, un condicionamiento en toda regla” (C). “Son programas cognitivos, como un nuevo *software* que incorporamos. La idea es que se queden como patrones cognitivos bien integrados” (C).

Existe una concepción de libertad, por tanto, muy asociada a la idea de disciplina y nueva estructuración interna del sujeto, en un proceso que requiere tanto de un esfuerzo deconstructivo como constructivo (en un sentido temporal no lineal, sino más bien circular). No estamos ante una idea de libertad asociada a la espontaneidad y la eliminación de toda constricción exterior, sino todo lo contrario: se requiere de una poderosa estructura externa que opere sobre el individuo para que éste pueda trabajar sobre sí mismo.

De hecho, especialmente el formato de retiro constituye una meticulosa estructuración ritual del tiempo y del espacio. El mismo día de llegada al templo, se invita a que los participantes apaguen el móvil; se suspende así la relación con el mundo exterior para permitir la inmersión en un universo con otras lógicas, claves y principios de conducta. Se demarca de manera nítida un espacio (el templo Luz Serena) y un tiempo distintos. El practicante participa de un horario bien estructurado: las sesiones de meditación están diseminadas por la mañana y por la tarde —la primera a las 7:00 a.m., y durante todo el día se van alternando meditaciones sedentes, *zazen*, con meditaciones caminando, *kinhin*—; y existen tiempos dedicados a las enseñanzas, al *samu* (trabajo comunitario), o a la charla privada con el maestro, siempre en una atmósfera de recogimiento y silencio. El silencio es más que la mera ausencia de conversación entre los participantes, puesto que también se aconseja evitar el contacto visual y las “conversaciones” no verbales, liberando así a los practicantes de la necesidad de cumplir con las convenciones sociales, para que puedan concentrarse en el trabajo interno consigo mismo. Como señala Carvalho (2011), se crea un nuevo *régimen existencial* para el sujeto, que es expuesto además a un ambiente normalmente rodeado de naturaleza, y todo ello contrasta fuertemente con el espíritu de la vida urbana.

Asimismo, se exige adhesión a un importante grado de formalismo basado en la repetición y estereotipación de conductas, donde la ejecución regular y correcta de determinadas acciones es indispensable para el buen aprovechamiento del trabajo a realizar. Por ejemplo, se debe entrar al *dojo* (sala de meditación) con el pie izquierdo. Se realiza el saludo *gassho* (leve inclinación de la cabeza con las manos juntas, palma contra palma) antes y después de meditar (se ofrece así a los demás todos los beneficios de la práctica). Está perfectamente establecido cómo situar el cojín de meditación, y en qué dirección bordearlo antes de sentarse en el mismo. A su vez, mediante las campanas del templo Luz Serena se invita a los participantes a parar y atender el momento presente. La práctica meditativa en el *dojo*, así como el desenvolvimiento fuera del mismo, está plagado de múltiples indicaciones de este tipo, que no son importantes en sí mismos, sino como dispositivos que pretenden sostener al sujeto en un continuo ejercicio de atención, sin evasiones que hagan descuidar la observación del instante presente.

Sentarse a la mesa para comer ha sido siempre un acto de enorme importancia, puesto que más allá de la mera satisfacción de las necesidades biológicas se ponen en juego categorías éticas y estéticas. Converge la satisfacción individual de la necesidad biológica con la interacción con los demás, y de ahí su dimensión psico-sociológica, en la medida en que el acto de comer está sujeto a determinados patrones de conducta y una determinada regulación en la forma de consumir el alimento. El sociólogo Simmel observó que el acto de comer tiene al menos tres características (Simmel, 1998: 265): se da con regularidad, se establecen niveles de jerarquía (a la hora de servirse y colocarse en la mesa), y se da una regulación de los modales y patrones de conducta (principios éticos y estéticos que hay que seguir). Indica Simmel: “Que tengamos que comer es un hecho situado tan primitiva y tan bajamente en el desarrollo de nuestros valores vitales que sin duda es común a todo individuo. Precisamente esto posibilita el reunirse para la comida en común y en la socialización mediada de este modo se desarrolla la superación del mero naturalismo del comer” (Simmel, 1998: 269-270).

Pues bien, en los retiros meditativos el acto de comer, por supuesto, es un momento colmado de principios que atender y acciones a recordar con el objeto de cumplir con las *buenas maneras zen*: desde el silencio estricto, incluso en lo que se refiere al ruido al tocar el plato con los cubiertos; pasando por el principio general de comer lo justo, sin excederse (por un principio ético que apunta a la justa medida y por un principio pragmático de poder luego seguir practicando la meditación en condiciones), y sin malgastar nada (autorregulación en base a la sobriedad y la justa medida), con una dieta estrictamente vegetariana; hasta el seguimiento del complejo manual de uso de los *Ôryôki* (cuencos que se utilizan en los monasterios zen), a un ritmo determinado, en el caso de aquellos que hayan optado por ello (en el caso de los que comen en un bol normal la etiqueta es más simple)<sup>139</sup>. Lejos de constituir un momento de relajamiento o

---

<sup>139</sup> El manual de uso de los cuencos es un complejo ritual que exige una gran atención y una exquisita capacidad autorregulativa del individuo. Aquí se puede encontrar el manual de uso antes, durante y después de la comida, así como una descripción de su significación: <http://dojzendebilbao.blogspot.com/2009/12/manual-de-uso-de-los-oryoki-cuencos.html>

socialización, el acto de comer requiere en sí mismo un profundo estado meditativo, cuidando cada conducta o movimiento, atendiendo a todos los procesos internos, saboreando cada bocado, elaborando una actitud de agradecimiento (consciente de la compleja cadena de inter-dependencia que supone el hecho de comer, en relación al que cocina, al que labra la tierra, al que transporta, etc.), y al mismo tiempo haciéndose cargo en todo instante de la presencia del grupo en su conjunto y especialmente de los comensales más cercanos (por ejemplo, la etiqueta prescribe que hay que servir primero al comensal de enfrente, con una sola mano, mientras la otra se mantiene en posición *gassho*).

Es decir, la ceremonia ligada al hecho de comer es un conjunto complejo de actitud meditativa, de acciones estereotipadas y de gestos estipulados, y en el proceso importa incluso la forma de colocar los dedos a la hora de coger el cuenco o de dejarlo sobre la mesa. Todo ello hace que el practicante esté plenamente concentrado en la actividad. En general, hablamos de los laicos que acuden a un retiro de introducción a la meditación zen, pero en el caso de aquellos que acuden a un seminario de profundización, y aún más en el caso de los monjes, la observancia de la minuciosa etiqueta es más estricta, exigente y omniabarcante, de manera que regula todos los aspectos de la vida en el templo.

Por tanto, los retiros constituyen un micro-universo en el que se provoca una *disciplinización del yo* en la orientación hacia una *estilización de la conducta*, a través de la autoobservación minuciosa del comportamiento gestual del individuo. La práctica del zen apunta a un ideal normativo en el que el sujeto se mantiene en silencio, sin aspavientos, como haciéndose invisible. Lo más personal y diferenciador de cada uno debe quedar silenciado. En los retiros se forma un contexto de sociabilidad reducida en sus manifestaciones externas explícitas.

Volvemos a Simmel, puesto que este autor también analizó las reuniones en los salones sociales burgueses de finales del siglo XIX, a los que él mismo acudía, y dicho análisis puede ayudarnos a mostrar hasta qué punto determinados grupos sociales han conformado estructuras espaciotemporales con una racionalidad y una guía de conducta específicas que exigen una gran autorregulación. En el caso de estos salones burgueses la sociabilidad estaba orientada a la exigencia de agradar al otro y de disfrutar de la relación, y todo conflicto debía ser sometido a ese fin. Fernando Múgica Martinena, de la Universidad de Navarra, se refiere así a esta idea de *estilización de la conducta* en Simmel: “Semejante estilización supone de hecho una afectación: la forma de la sociabilidad *afecta* el modo de hablar y conversar, de escuchar, de reírse, de gesticular, de mirar, de entristecerse, de ponderar, de elogiar o criticar, de manifestar una emoción” (citado en García Martínez, 2006: 347). Es decir, más allá de la corte francesa que tan bien describió Elias, en otros espacios sociales como los salones burgueses también se produjo un impulso formalizador y de refinamiento de las maneras y de las conductas; además, en este caso no buscaban reproducir las jerarquías sociales, como reflejó Elias en lo relativo a los refinamientos sociales de los cortesanos, sino que partían de un ideal más igualitario y con la sola intención de agradar y disfrutar de la relación, como actividad intrínsecamente



agradable sin otra finalidad distinta a la de la propia satisfacción que se experimenta (García Martínez, 2006).

Es evidente que tanto la sociedad cortesana francesa de la época de Luis XIV como los salones burgueses berlineses de finales del XIX nada tienen que ver con la atmósfera y contenido conductual de un retiro zen. Lo que nos interesa resaltar es que en los tres modelos de sociabilidad mencionados la atención a la conducta se convierte en un arte en sí. No obstante, la estilización no solo contiene un carácter estético, posee también un carácter ético que permanece latente. En el caso del retiro zen (y también de la formación MBTB, aunque en mucho menor grado), la atención de la conducta es intensa y general (abarca el conjunto de las actividades), y representa un marcador fundamental del lugar/posición de cada uno con respecto a la práctica meditativa. El carácter ético es obvio: la estilización de la conducta estaría en correspondencia con la profundización meditativa de la que es capaz el sujeto y, por ende, marcaría la cercanía o distancia en relación a la consecución de todos los correlatos ético-morales vinculados a la capacidad meditativa (ponderación, benevolencia, compasión...). Estamos, pues, ante una forma de conducirse más distanciada y calculada, que exige un altísimo grado de autorregulación. La estilización de la subjetividad es, en suma, un proceso de disciplinización del yo que pone límites a las impulsividades individuales. Las personas solo se implican parcialmente en el comportamiento y en la situación en la que dicho comportamiento se materializa, de forma que permanece un sustrato de su interioridad en observación y autovigilancia (en reserva), dirigiendo el proceso.

Especialmente los retiros —pero también la propia formación MBTB, aunque en menor medida— son espacios en los que se suspenden los mecanismos de subjetivación social, representan laboratorios para la transformación del sujeto, asemejándose a las instituciones totales, para que de esa forma el programa de acción “común” pueda ser vencido y emerja otro modelo de subjetividad (Carvalho, 2011). Es decir, se crea toda una estructura espaciotemporal con una lógica específica de comportamiento, todo un microcosmos con numerosas indicaciones para guiar adecuadamente la conducta y forjar la actitud mental que se requiere. El objetivo es promover estados de concentración y posibilitar el ejercicio adecuado de la atención plena. Por tanto, la finalidad de todos los dispositivos que se despliegan no es la adhesión acrítica a un credo, sino que cuentan con un propósito psicoeducativo, orientado hacia el desarrollo de una mayor capacidad autorregulativa. Además, la clave reside en trasladar la actitud mental que se ensaya en el encuadre del retiro a la soledad del hogar. Es decir, el objetivo último es la integración en lo cotidiano. Observa Dokushô que su maestro Deshimaru escribía a menudo “naturalmente, automáticamente, inconscientemente”, haciendo referencia al hecho de que “sentarse en zazen va penetrando en el conjunto de la vida cotidiana, de manera que todo se convierte en zen: comer, caminar o ir al baño” (C). El objetivo último es desprogramar los hábitos convertidos en segunda naturaleza, para re-programar otros que requieren ser naturalizados.

Aclaremos que el curso MBTB, no obstante, constituye un tiempo y un espacio con un grado de informalidad mucho mayor. Aunque rigiéndose por parecidos principios y

similares reglas de conducta, es una versión blanda del estricto retiro zen, con una notable menor ritualización y formalización. Por ejemplo, el silencio no es tan prescriptivo (se limita a menos tramos temporales) y no se exige el esfuerzo para ir alcanzando gradualmente la capacidad de meditar en postura de loto o medio loto (la reglas relativas a la postura corporal son mucho más flexibles).

Lo que nos interesa resaltar es el poder de la experiencia ritualizada. El desarrollo del autoconocimiento y la autorregulación requieren de un entorno y una estructura espaciotemporal específicamente diseñados para el ejercicio adecuado de la atención plena. Precisamente porque la libertad requiere de una estructura poderosa que permita que el sujeto opere sobre sí mismo en una dirección de desprogramación y reprogramación.

En relación a esta importante cuestión, en un retiro zen de varios días sucedió algo inesperado, no habitual en los retiros. En la fase de preguntas que normalmente sigue a las enseñanzas ofrecidas por el maestro Dokushô, una mujer mostró su insatisfacción personal con la experiencia del retiro, porque le parecía excesivamente serio, disciplinado, rígido, programado y estrictamente reglamentado; aducía, además, que la atmósfera estaba cargada de falta de alegría y libertad. Ella provenía del yoga y de prácticas de libre expresión corporal, por lo que el zen le estaba resultando amargo y falto de espontaneidad. La respuesta de Dokushô fue directa y contundente (aunque no tomamos notas precisas de dicha respuesta). La mujer optó por dejar el retiro al día siguiente, y Dokushô expresó su extrañeza al grupo, por lo inhabitual de que alguien abandone a medio camino.

Lo interesante de la anécdota resulta de las dos nociones de libertad que se pusieron en juego y, de alguna forma, en disputa. La mujer articuló una noción de libertad asociada a la espontaneidad y a un fluir libre, lo cual estaba estructuralmente impedido bajo el exigente, austero y recio *setting* que establece un retiro zen. Dokushô, por su parte, señaló que esa noción —vinculada a la libre expresión y a la espontaneidad, muy típica por ejemplo del movimiento *New Age*— poco tiene que ver con la verdadera libertad, puesto que ésta es indisoluble del esfuerzo metódico y sistemático hacia el despertar espiritual.

Es decir, quien no realiza un importante y exigente trabajo sobre sí mismo, reproducirá los hábitos programados en un complejo proceso de socialización que no ha estado necesariamente al servicio del propio sujeto, sino que más bien ha *sujetado* al individuo. Pensar que el libre fluir espontáneo es sinónimo de libertad es no entender que todo individuo es el escenario de una compleja maraña de experiencias, relaciones y programaciones no ajenas al poder de los impulsos (inconscientes) y a los impulsos del poder. Abandonarse a la inercia de la espontaneidad representa una mayor exposición a los impulsos inconscientes que someten al individuo, así como un mayor servilismo con respecto a las relaciones de poder inscritas en el individuo. El budismo, y el correspondiente método de indagación analítica que es la práctica meditativa, abogan por el desapego con respecto a la experiencia, simplemente observándola con aceptación, y se consigue así algo fundamental para unos psiquismos excesivamente cargados de

exigencias interiorizadas convertidas en la segunda piel: no dejar que la vida inconsciente actúe sobre uno mismo en forma de auto exigencias apremiantes, auto sabotajes o cualquier tipo de relación dañina en relación a uno mismo. Se establecen así las condiciones para poder detener la producción del sufrimiento mental autocreado.

Además, todo sujeto es producido en inter-relación con otros, necesariamente, y dicha inter-dependencia es también una compleja maraña de coacciones mutuas a través de las que se estructura el sujeto. Es decir, no hay sujeto sin coacción externa, por duro que resulte la idea.

Encontramos en Loy una formulación concluyente de esta idea de libertad asociada a la auto-disciplina y a un exigente trabajo sobre sí mismo:

Está en la naturaleza de los seres humanos no iluminados el ser aquejado por el deseo, el odio y la ilusión; esto es, todos estamos un poco locos. Ahora bien, si todos estamos, de algún modo, insanos, siempre puede aplicarse cierta defensa contra la locura. La universalidad de la codicia, el odio y la ilusión significa que no puede suponerse una libre voluntad sin límites. *La libertad no es un asunto de eliminar las coacciones que pesan sobre la voluntad individual ego-centrada* (a menudo motivada por la codicia, etc.), sino una consecuencia del autocontrol y del despertar espiritual (Loy, 2004, p. 80, las cursivas son nuestras).

La libertad no es, pues, un asunto de liberar constricciones externas, sino que, aunque resulte paradójico, tiene más que ver con construir aquellas constricciones que puedan llevar al individuo a un ejercicio real y efectivo de la libertad.

Ya en el marco de la formación MBTB, Dokushô formuló lo siguiente: “Nosotros tenemos la noción de la libertad ligada a lo espontáneo. En consecuencia, nos cuesta seguir prácticas metódicas y sistemáticas, porque sentimos que nos condicionan. Y es así. Pero condicionados estamos de todas-todas. La cuestión es: ¿son condicionamientos saludables? Lo que nosotros consideramos espontáneo y libre son condicionamientos inconscientes. En consecuencia, y paradójicamente, para que esas emociones sean espontáneas [se refiere a los cuatro inconmensurables: amabilidad bondadosa, compasión, alegría empática y ecuanimidad], tenemos que cultivarlos” (C). Y cultivarlos pasa por construir las condiciones estructurales que lo posibiliten.

Permítasenos una breve comparación con uno de tantos debates que cruzan el mundo educativo. En los últimos años se ha extendido la idea del aprendizaje libre, un modelo en el que los niños parten de sus intereses e inquietudes, catapultados por su propia curiosidad. No es una mala premisa, y sin embargo, los intereses, inquietudes y curiosidad de la criatura humana no se desarrollan en el vacío, sino que son modelados desde muy temprana edad en un contexto social, económico y cultural determinado. Desde hace tiempo, la sociología de la educación ha puesto de manifiesto en reiteradas ocasiones que no es lo mismo crecer en un hogar repleto de libros o sin ninguno. La escuela que se diseñe pedagógicamente obviando esta importante cuestión estará incapacitada para una

educación fundamentada en la equidad, es decir, una educación en la que los educadores diseñan y llevan a cabo una función equilibradora para enfrentar el *gap* de aquellos niños que crecen en un contexto desequilibrado en términos de capital económico, social y cultural, y acortar así las distancias en relación a quienes han podido beneficiarse de un entorno más nutritivo.

Es decir, el sujeto humano en su devenir “libre” y espontáneo es más bien una criatura sujeta a una estructura naturalizada e inconsciente. Dicho en términos más meditativos, es una criatura sujeta a programas de rechazo y apego, y por tanto, sentenciada a la no ecuanimidad. Lo primero sería constatar esa no ecuanimidad. A través de la identificación, aceptación y desidentificación (desarrollo de la ecuanimidad), va disminuyendo la reactividad ante los contenidos mentales (procesos cognitivos, corporales o emocionales). De la mano de la constancia y el tesón emerge la libertad interior. Brazier también es contundente al respecto:

El zen es un enfoque en el que la voluntad desempeña un papel importante. Buda contó con la ayuda de muchos maestros, pero en definitiva logró la iluminación por sí mismo. Partió con una intensa resolución y conoció muchas dificultades en su búsqueda de la verdad. Las palabras que al morir dirigió a sus discípulos fueron: “Buscad el Camino con toda diligencia”. *Nada se consigue dejando que nuestra existencia vaya a la deriva si no es que los tres venenos se tornen más fuertes* (Brazier, 2003, p. 141, las cursivas son nuestras).

Nos recuerda las palabras recogidas en el Dhammapadha —texto budista atribuido a Buda Gautama y que representa uno de los más conocidos del Canon Pali—: “Gloria para aquel que se esfuerza, permanece vigilante, es puro en conducta, considerado, auto controlado, recto en su forma de vida y capaz de permanecer en creciente atención. A través del esfuerzo, la diligencia, la disciplina y el autocontrol, que el hombre sabio haga de sí mismo una isla que ninguna inundación pueda sumergir” (Thera, 2006, p. 19-20).

En otro momento de su importante obra *Terapia zen*, añade Brazier:

No debemos pensar que seríamos más espontáneos en el caso de permanecer sin adiestramiento. Los pintores más originales, como Van Gogh por ejemplo, se adiestraron durante muchos años con gran diligencia y nunca habrían sido capaces de dar muestras de tal originalidad sin esta formación. Lo mismo sucede con el arte de vivir (Brazier, 2003, p. 198).

Y más adelante, de forma igualmente directa:

El establecimiento de hábitos saludables y ordenados de vida proporciona un trampolín para la espontaneidad y la creatividad, no una restricción de ninguna de las dos (Brazier, 2003, p. 240).

Gracias a la práctica sistemática y regular de la atención plena va emergiendo un sujeto de menor reactividad emocional y conductual, o en términos más eliasianos, dotado de

mayor autocontención y autocontrol (emocional y conductual). Un sujeto menos sujeto a la impulsividad es un sujeto con mayor grado de libertad para elegir y dirigir su vida. Dicho de otro modo, una menor afectación de los impulsos a los que está sometido el ser humano va de la mano de una mayor reflexividad: mayor cálculo sobre las repercusiones de los diversos cursos de acción posibles. La toma de distancia en forma de desidentificación o desapego con respecto a los procesos internos, permite un sujeto más autónomo, reflexivo, autocontrolado, un sujeto que responde desde un lugar no reactivo, y también un sujeto más aliviado de tensiones internas.

Como señalaba Brazier, la locura no es agradable, pero tampoco aburrida, y de ahí la tendencia de los humanos a aferrarse a lo que tratan de abandonar. Pero el maestro zen también observaba que llega el momento en el que “surge una gran alegría al tomar conciencia de lo que está ausente, sabiendo que se ha extinguido una pasión, que ha concluido su trayectoria un karma y que una provocación ya no nos afecta. Tales ausencias nos portan el sabor de la paz del nirvana” (2003, p. 213). En efecto, el budismo zen es la práctica de la atención plena a los procesos mentales, de manera que se suspende el persistente diálogo interno. Es, en cierta forma, tomarse unas vacaciones de uno mismo. Se extiende el silencio y se despliega un presente continuo. Es ahí donde el sujeto deja de atormentarse por el pasado y de preocuparse por el futuro. Y desde ahí puede emerger un sentimiento de paz y dicha espontáneas. La alegría a la que se refiere Brazier deriva de la libertad entendida como no reactividad.

En todo caso, en esta investigación ya hemos señalado que se requiere de sumo cuidado para no confundir la experiencia espiritual con una experiencia de gozo, felicidad o éxtasis. La práctica continuada de la meditación genera de forma natural dicha experiencia, pero no es el objetivo; se trata de una parte del camino, puede disfrutarse cuando aparece, pero se corre el peligro de apegarse a ella y desviarse de la verdadera finalidad de la práctica. El verdadero objetivo tiene más que ver con erigirse en un observador ecuánime, en la medida en que la ecuanimidad es una cualidad más profunda, de equilibrio con respecto al placer y al dolor. Recordemos a Sawaki: “Por bien que te vaya, piensa que no es más que un estado de ánimo pasajero. Por mal que te vaya, piensa que también esto no es más que un estado de ánimo pasajero. No puedes tomarte todo eso tan en serio” (Sawaki, 2012, p. 123).

### 4.3 Análisis de las vivencias de los meditadores. Hacia una subjetividad ecosocial<sup>140</sup>

#### 4.3.1 Presentación: mindfulness y cambio ecosocial

En este apartado abordamos la cuestión de si la práctica meditativa puede estar produciendo efectos importantes en la adopción de estilos de vida más acordes con la idea de sostenibilidad ecológica. A través del análisis de las enseñanzas hemos planteado que dichas enseñanzas contienen importantes resortes discursivos para acompañar la transformación socioecológica que urgentemente requieren nuestras sociedades y para empujar en la dirección hacia un *self ecológico*, o dicho de otra manera, provocar una *conversión* del yo hacia otras formas de ser, estar y hacer. No obstante, más allá del edificio teórico también interesa analizar los efectos de la práctica en sí, es decir, si en el plano de las experiencias o vivencias reales existen indicios que avalen la orientación discursiva. La pregunta es, pues, si la práctica meditativa incide, produce o desarrolla la sensibilidad ecosocial, inscribiendo así el discurso ecosocial en los propios cuerpos.

Pensamos que esta cuestión resulta de particular interés por dos motivos. Por un lado, la cuestión obvia: hemos argumentado que, a buen seguro, la sostenibilidad ecológica es la gran cuestión de nuestro tiempo, puesto que en la capacidad de revertir el ecocidio, o al menos disminuirlo muy considerablemente, la humanidad se juega la posibilidad de una convivencia civilizada, incluso su propia viabilidad como especie; en realidad, está en juego el futuro de la propia vida en el planeta tal como la conocemos. Por otro, está asumido que la transición socio-ecológica requiere de importantes cambios económicos, tecnológicos e institucionales, pero hemos desarrollado ampliamente que también nos remite a profundos cambios culturales y transformaciones en la subjetividad, hasta el punto de que posiblemente la *cultura o revolución de la suficiencia* es su dimensión más importante (Riechmann, 2015). No hay solución sin autocontención (individual y colectiva). El enorme reto ecosocial exige también otro estado de conciencia, exige la revisión profunda de los modos de ser y estar en el mundo. Exige recuperar la dimensión interior y provocar una revolución en dicho espacio, una revolución de la conciencia (Almendro, 2009).

Sin embargo, en el marco del capitalismo globalizado resulta un ejercicio herético preguntar “¿cuánto es suficiente?” (Skidelsky & Skidelsky, 2012), así como afirmar que “menos es más” (Etzioni, 2011). Y no parece que las cosas estén cambiando. Más aún, los dos formidables eventos disruptivos que han marcado el inicio del siglo XXI —la crisis económico-financiera que detona en la primera década, y la pandemia COVID que marca el final de la segunda— han ocasionado un duro golpe a las estructuras productivas y a las economías nacionales, provocando vuelcos políticos, convulsiones sociales,

---

<sup>140</sup> Una versión reducida del apartado 4.3 fue publicada en 2016 (Azkarraga y Gallifa, 2016).

precarización y miedo generalizado, y en consecuencia, una atmósfera en la que se torna indiscutible la vuelta a la normalidad anterior, es decir, retomar cueste lo que cueste el crecimiento del PIB, animar el consumo, restaurar la cadena de producción y aumentar la competitividad. En suma, crecer. La fábrica del sujeto neoliberal sigue su curso (Laval y Dardot, 2013). Es así que la sociedad del crecimiento redobla los esfuerzos por mantener e incrementar los estándares materiales de vida en el momento histórico en que comienza un descenso generalizado que, a la luz de los datos, solo puede ser más acusado en el futuro (especialmente, por la amenaza que representa la crisis energética en ciernes, sin olvidar que el sobre-endeudamiento es mayor que en el momento de la explosión financiera de la primera década del siglo y sin olvidar las consecuencias sociales y económicas cada vez más alcerantes del cambio climático).

Mientras tanto, un estudio publicado recientemente en la revista científica *Nature* estimaba que se requiere de una disminución drástica de las emisiones de CO<sub>2</sub> durante los próximos diez años, si se quiere realmente cumplir con los objetivos del Acuerdo de París (evitar que la Tierra se caliente más de 1,5°C). De hecho, lo que el mundo necesita para no caer en un abismo de consecuencias impredecibles es un frenazo económico cada dos años como el provocado por la COVID<sup>141</sup>.

Sin embargo, no es posible un crecimiento ilimitado en una biosfera finita (Heinberg, 2011; Santiago Muiño, 2016), y esto exige replantear en profundidad cuál es la vida buena, así como dirimir bien cuáles son las políticas para un *bienestar sostenible* (Koch y Mont, 2016). El hecho de que las estructuras políticas, económicas y culturales de nuestras sociedades se obstinen en una dirección que no cuestiona el crecimiento continuo de la esfera económica, compromete seriamente la capacidad de responder de forma eficaz y en tiempo a la formidable crisis socioecológica que experimentamos.

Bien es cierto que, en general, la preocupación y sensibilidad por el medio ambiente se extienden en la población. Desde hace tiempo, los circuitos de socialización están relativamente bien surtidos de mensajes a favor del cuidado del medio ambiente. Los medios masivos de comunicación se hacen eco periódicamente de algún desastre medioambiental, aunque la solución a la cuestión ecológica suele ubicarse casi siempre en el marco del mercado y de los avances tecnológicos. Por su parte, el ámbito de la Educación para la Sostenibilidad ha conocido un desarrollo muy notable en las últimas décadas, incluso señalándose que la formación del profesorado debiera incorporar nuevas visiones como la del decrecimiento (Díez, 2013).

Sin embargo, a pesar de avances en múltiples campos y niveles, nuestras sociedades y el mundo en su conjunto no revierten su dirección insostenible. Al contrario, la situación empeora y el mundo acelera el rumbo de colisión (WWF, 2014). El hecho de que las generaciones jóvenes sean las generaciones que más educación para la sostenibilidad han recibido y, al mismo tiempo, las de mayor huella ecológica y mayor consumo

---

<sup>141</sup> El estudio es el que sigue: Le Quéré, C.; Peters, G.P.; Friedlingstein, P.; Andrew, R.M.; Canadell, J.G.; Davis, S.J.; Jacon, R.B. & Jones, M.W. (2021). Fossil CO<sub>2</sub> emissions in the post-COVID-19 era. *Nature Climate Change*, 11, 197-199. <https://doi.org/10.1038/s41558-021-01001-0>

(probablemente solo atenuado por la fenomenal crisis financiera y el *shock* pandémico), debiera llevarnos a innovar en los procesos educativos y en los procesos de conformación de las subjetividades, con el fin de provocar cambios efectivos en los estilos de vida y promover formas de vida post-consumistas. El problema de la insostenibilidad no es solo la falta de conocimiento sobre el hecho en sí (aunque también), sino que necesitamos cantidades crecientes de otro tipo de conocimiento encarnado (Doran, 2011), un tipo de auto-reflexividad corporeizada (Pagis, 2009), para ir articulando una subjetividad que emerja como antítesis de la lógica consumista y su “rutina hedónica” (Ericson *et al.*, 2014). El sistema capitalista global requiere de ciudadanos consumistas, de ello depende su pervivencia como sistema, de ahí que los principales resortes de socialización estén orientados a crear sujetos funcionales a los requerimientos sistémicos. Una sociedad que busca garantizar su reproducción no tolera que lógicas contra-hegemónicas ocupen espacios más allá de lo marginal o anecdótico. No obstante, la sociedad no es un todo coherente, existen contextos de acción y prácticas sociales que albergan otras lógicas. El ensanchamiento de esas “zonas sanas” es fundamental para provocar cambios significativos. Nos preguntamos, pues, si la extensión del mindfulness puede ser una fuerza que empuje en la dirección ecosocial.

Ni mucho menos estamos ante una hipótesis nueva. La relación del budismo con la ecología ha sido profusamente analizada (Hunt, 1990; Tucker y Ryuken, 1997; Santley *et al.*, 2009; Loy, 2010). En especial, el denominado *budismo comprometido* (*engaged buddhism*) de maestros como Thich Nhat Hanh o el propio Dokushô Villalba han vinculado directamente la ética budista con una visión ecocéntrica (Noy, 2008; Tam, 2008; Villalba, 2007). Bajo esa influencia de la visión budista ecocéntrica, entre otras, se ubica el pensamiento del filósofo noruego Arne Naess (1989), uno de los fundadores de la denominada Ecología Profunda (*Deep Ecology*), así como el de una de sus principales valedoras en la actualidad, Joanna Macy (Macy y Young Brown, 2003). Hemos señalado que dicho movimiento aboga por un cambio radical de paradigma cultural y por la constitución de un verdadero Self o Yo Ecológico para poder enfrentar la crisis ambiental: todo ser vivo experimenta la tendencia hacia la auto-realización, y en el ser humano tal tendencia implica ir más allá del ego o *self* en minúscula, lo cual comporta una progresiva identificación con todos los seres vivos a través del ensanchamiento empático de las fronteras del yo y la conciencia de sus múltiples interdependencias.

En el ámbito del budismo, hoy puede encontrarse una constelación de organizaciones de distinto tipo y escala que tienen como prioritario enfrentar el ecocidio (parece ser una tendencia no privativa del budismo, también en el ámbito cristiano florecen procesos y organizaciones enfocadas en la cuestión medioambiental). Por citar algunas de ellas: *One Earth Sangha*, *Green Faith*, *Earth Holder*, *Buddhist Climate Action Network*, *Sacred Mountain Shanga*, *Global Buddhist Climate Change Collective*, *Dharma Voices For Animals*, *EcoDharma*, etc. El practicante en meditación interesado en un enfoque ecológico o ecologista puede incluso acceder a una formación específica denominada *EcoSattva Training*, inspirada en el budismo comprometido del maestro zen Thich Nhat



Hanh. El centro de meditación budista Plum Village (suroeste de Francia), fundada en 1992 por Thich Nhat Hanh, ofrece regularmente cursos y retiros de permacultura.

Al mismo tiempo, en los últimos años se han publicado investigaciones que demuestran la relación entre práctica meditativa y conciencia ecológica. La socióloga medioambiental Janine Shipper señala que la meditación puede ser considerada como una de las herramientas principales para reforzar la conciencia medioambiental (Schipper, 2012). Burch establece una relación directa entre la práctica meditativa y la opción por la *simplicidad voluntaria* como forma de vida más sostenible (Burch, 2013). Desde una visión más *foucaultiana*, autores como Doran (2011) y Carvalho (2014) entienden el mindfulness como una “tecnología del yo”, en el sentido de que ejerce una acción sobre la propia subjetividad con potencial para provocar cambios efectivos en los modos de existencia en una dirección más sostenible. Investigaciones de carácter experimental (Majid et al, 2014) y cuantitativo (Amel et al, 2009) también han demostrado la relación positiva entre la práctica del mindfulness y las actitudes y comportamientos pro-ambientales. El mindfulness estaría promoviendo un beneficio doble (Ericson, Gunaketu y Barstad, 2014): por un lado, incrementa el bienestar desligándolo de las lógicas materialistas y de consumo; por otro, promueve activamente un comportamiento y una forma de vida más sostenibles.

Esta investigación pretende arrojar más luz sobre esa posible aportación de la práctica meditativa. Nos preguntamos por el papel que puede cumplir una tecnología psicoespiritual como el mindfulness —en nuestro caso, el MBTB (Mindfulness Basado en la Tradición Budista)— en la gran transición socioecológica que requieren nuestras sociedades. Pretendemos analizar los efectos que el intenso proceso educativo en MBTB provoca en los estilos de vida de los participantes, y analizar así el potencial y los límites de las prácticas meditativas para enfrentar la crisis ecológica promoviendo un yo ecológico (*ecological self*).

Como ya hemos explicado en el apartado metodológico de este trabajo, para este apartado hemos combinado dos técnicas de investigación. Por un lado, la observación participante: el autor de este texto participó como alumno en todo el proceso formativo, lo cual permitió la observación sistemática del despliegue del programa, así como el análisis de sus bases y la recogida de los testimonios y experiencias compartidos en los plenarios presenciales. Por otro lado, una vez finalizado el proceso formativo se han realizado entrevistas en profundidad a 20 individuos.

#### 4.3.2 Análisis de las vivencias

##### a) Mindfulness y ecología como opción de vida

No es inusual encontrar entre las prácticas de meditación actitudes y prácticas sociales que concuerdan con lo que podría ser una sensibilidad ecológica. Por ejemplo, la opción por consumir alimentos locales, utilizar el transporte público en lugar del coche

individual, o la opción por comprar ropa de segunda mano. En algunos de los sujetos incluso encontramos una opción de vida que podría denominarse “alternativa”, en la que las elecciones y preferencias con decantación ecologista son las que vertebran la orientación vital (por ejemplo, la opción por irse a vivir al campo). En ambos casos, tanto en sus expresiones más moderadas como en las más atrevidas, los sujetos han introducido cambios efectivos en sus conductas, hasta llegar incluso a una reorientación vital consciente y reflexiva, una alteración sustancial en su trayectoria biográfica. Tanto en unos como en otros, nos preguntamos qué distintos lugares ha podido ocupar la práctica meditativa.

Hemos observado que, en la mayor parte de sujetos, la conciencia crítica precede a la práctica meditativa, es decir, primero acontece el cuestionamiento del modo de vida “normalizado” y la práctica meditativa es un elemento más de un elenco amplio de prácticas de cuestionamiento. En dicho modelo de cambio personal, la práctica meditativa no adquiere el estatuto de inductor principal, pero sí opera como un elemento importante en la medida en que constituye un catalizador del proceso de cambio, amplificándolo, inspirándolo y acompañándolo en una relación casi simbiótica. Como señalaba un participante con una larga trayectoria de activismo social y compromiso ecologista, “la práctica meditativa ha afinado y enfocado más y mejor lo que llevaba de serie [la conciencia social y ecológica]” (A2).

En otros casos, el grado de responsabilidad de la meditación en el cambio de dirección vital puede ser algo más decisivo. El testimonio que exponemos a continuación es un ejemplo vívido de este modelo en el que la práctica meditativa está más cerca de ser el detonante principal o, al menos, el elemento indispensable sin el que el proceso de reorientación vital probablemente no se hubiera producido:

“A mediados de los 80, con veinti y pocos años, entré en crisis con el estilo de vida que llevaba; sobre todo en cómo pasaba mis ratos o días de ocio: salir con los amigos, trastrochar, discotecas, fiestas, alcohol, chicas... Un conocido me habló del yoga y la meditación, y me interesé... Dedicaba al menos una hora diaria regularmente. Y vinieron los cambios poco a poco en dos o tres años: perdí el interés por “salir de marcha”. Dejé el tabaco, alcohol y otras sustancias. Mi vida diaria se fué haciendo más ordenada y placentera. Recuperé el placer por el ocio sano: deporte, caminatas, contemplar la naturaleza, etc. Cambié de trabajo y lugar de residencia en coherencia con lo que sentía, e inspirado por las lecturas sobre meditación” (A6)

Es así que nos encontramos con un modelo de relación entre opción de vida alternativa y meditación, en el cual la segunda no solo cataliza y/o afina, sino que provoca en gran medida el viraje. En este caso, la meditación está más del lado de la causa que del efecto. El siguiente testimonio va en la misma dirección:

“En 2001 me recibí de Licenciatura en Turismo, luego de haber montado una agencia de viajes en Buenos Aires, con todo lo que supone de

inversión... Y a los 8 meses y gracias a la toma de conciencia, me doy cuenta que estaba viviendo una vida prestada, esa que te dice el sistema “si no estudias no eres nadie”, “si no eres exitoso no sirves”, etc. Lo vi claramente en una meditación, un *shamadi* o instante búdico, y dejé todo. Cogí una mochila y volé a Europa. Ahora sí estoy en mi camino” (A8)

Los testimonios hasta ahora mencionados corresponden a sujetos con una larga trayectoria tanto en relación a la meditación como en lo que se refiere a su conciencia política crítica (con claros resabios de conciencia ecológica). Sin embargo, encontramos también el sujeto recién iniciado en la meditación y que, gracias a ella, ha experimentado un punto de inflexión en su trayectoria biográfica, en un modelo de cambio en el que éste no opera de manera gradual, “poco a poco, en dos o tres años” (A11), sino que irrumpe de forma brusca, contundente, “espectacular”. El relato llega a resultar algo extraño y exagerado:

“Tengo que decir que [el primer retiro de mi vida, tres meses antes del curso MBTB] fue muy duro, mucho tiempo de meditación, silencio, incluso pensamos abandonarlo. Pero cuál fue mi sorpresa al volver a la vida cotidiana, empecé a ver cambios espectaculares... Sentía que tenía mucha energía, llegaba a dormir dos o tres horas al día solamente y me sentía totalmente descansado... En mi trabajo el desarrollo era multiplicado por diez. Sentía una felicidad inmensa las 24 horas del día. Me daba cuenta que mi mayor deseo era ayudar a todo el mundo, era lo que más felicidad me producía, hacer el bien... No tenía miedo a nada, como si de repente te quitan esos miedos adquiridos a lo largo de la vida... Y me siento menos consumista que antes. Estoy más de un año sin ver televisión.” (P-3)

Normalmente, los cambios que provoca la práctica meditativa suelen ser consecuencia de una práctica constante y suelen darse poco a poco. No obstante, en el campo de la meditación también se reportan cambios bruscos o bifurcaciones no-lineales. Nos referimos a experiencias meditativas “excepcionales” que otorgan “un nuevo sentido y propósito a su existencia, nuevos valores y una nueva relación no sólo consigo mismos, sino con el mundo que les rodea” (Shapiro, 1983, p. 63), o han “cambiado la vida en todos los aspectos” (Allen *et al.*, 2009).

En la relación entre práctica meditativa y cambio vital existe, por tanto, un eje en el que en un extremo se ubica el sujeto previamente “politizado” que opta por meditar, y en el otro extremo un meditador que se “politiza” —en el sentido de que opta por un cambio de rumbo vital consciente— gracias a la meditación (aunque esto no significa que sea el único factor de cambio). Entre los extremos, una compleja gradación en la que se ubican la mayor parte de participantes.

## b) Simplificación, autolimitación y decrecimiento egoico

La práctica meditativa opera en la vida cotidiana ralentizándola, calmándola, desacelerándola y provocando un movimiento general hacia la simplificación: “Siento una tendencia a la simplificación, a la lentitud, a la introspección y a la calma” (A11).

Junto a la idea de simplificación, emerge con fuerza la experiencia de la renuncia o autolimitación. Renuncia, por un lado, a la posibilidad de plegarse a las múltiples opciones de consumo a las que el ciudadano medio es constantemente invitado:

“En relación al consumo, me reconozco como caprichoso, aunque para mi sorpresa, noto un menor tirón hacia el capricho. Fantaseo con la idea de comprar esto o aquello, pero es como si fuera consciente de que esa emoción es un capricho, y en muchos casos, me permito jugar con ello aunque no llego a efectuar la compra. Además, valoro mucho más si realmente lo necesito, a la hora de realizar alguna compra.” (A13)

Lo interesante del testimonio anterior es que la práctica meditativa abre una brecha entre el deseo sentido y su ejecución, introduciendo entre ambos una conciencia auto-reflexiva que provoca un distanciamiento con respecto al deseo, hasta el punto de llegar a bloquear su materialización. El sujeto se permite “fantasear con la idea de comprar”, y se siente capaz de controlar el ansia. Es obvio que la mayor disponibilidad a la renuncia no significa necesariamente que ésta siempre se produzca, pero emerge un sujeto más reflexivo y más consciente de sus apegos materiales: “Me he dado cuenta de la posesividad o apego por ciertos objetos materiales, el coche, el portátil..., e intento corregirlo, aunque me cuesta” (A5).

En un entorno laboral característico de las clases medias (medias-altas) y de sectores con elevado capital educativo, suele exigirse una actitud activa al empleado. El sujeto debe aplicarse e implicarse, mostrarse con iniciativa, ser resuelto y estar dispuesto a satisfacer los requerimientos de la organización o la empresa. Para el propio sujeto tales rasgos constituyen factores de autorrealización, pero también de desgaste. En dichos entornos, la desaceleración y el criterio de autocontención que despliega la práctica meditativa pueden tornarse un problema:

“Me doy mucha más cuenta del cansancio físico y mental continuado que arrastro, y ha supuesto empezar a dejar de hacer cosas. Y tiene consecuencias. Está perjudicando mi imagen profesional y he provocado ya varios enfados con personas a las que apreciaba. También tiene repercusión negativa en mis redes sociales y profesionales” (A16).

El testimonio nos ofrece una importante clave. Los cambios a nivel individual provocan desajustes en los entornos en los que los individuos operan, en la medida en que el individuo abandona su comportamiento ordinario, sus auto-exigencias (automatismos) habituales, y deja de cumplir con las expectativas que se derivaban de los mismos. Pareciera que el individuo se ve atrapado en un conflicto entre dos programas de acción,

en una tensión de lealtades: puede cumplir consigo mismo y sus necesidades, o puede cumplir con las exigencias del entorno. Es aquí donde se entrevé que la práctica meditativa pudiera llegar a producir efectos sistémicos disfuncionales, en el sentido de que prioriza las necesidades individuales (descanso, desaceleración, relajo de auto-exigencias) por sobre los requerimientos grupales de eficiencia y productividad.

Por tanto, la renuncia o autolimitación no sólo se produce con respecto al consumo de bienes materiales, también emerge un tipo de renuncia más profunda que tiene que ver con las aspiraciones, los objetivos vitales o los propios sueños y ambiciones de los sujetos. Es en este terreno donde la práctica meditativa muestra su fuerza de modelación psicológica en una dirección que hemos denominado como *decrecimiento egoico*:

“En la meditación he podido observar cómo nacen en mí mismo las ambiciones, sobre todo profesionales, aunque no sólo..., he podido ver mucho mejor cómo me asaltan, cómo genero yo constantemente nuevas posibilidades, ideas, planes futuros... Yo mismo los genero y muchas veces se vuelven en mi contra, porque me generan estrés y agotamiento. He visto que no solo se trata de la exigencia del entorno, sino de mi propia auto-exigencia. He podido observarlo sin identificarme con ello, he podido tomar distancia con respecto a esos sueños, fantasías y ambiciones. Me está ayudando a quitar mucha presión sobre mí mismo.” (A12)

Es así que puede descubrirse un mayor espacio para la auto-indulgencia, desterrando al menos en parte las tendencias a la auto-condena o auto-flagelación tan típicas en sujetos que experimentan un alto grado de auto-exigencia y perfeccionismo: “Me carga mucho esa tendencia al detalle, a la perfección, a que todo deba estar en su sitio. Especialmente en mi trabajo. Siempre lo he sabido, pero me estoy dando cuenta hasta qué punto es así. No solo conmigo, lo aplico también a los demás. Y darme cuenta me da la posibilidad de relajarme. He visto que puedes identificarlo antes de que te atrape del todo” (A10).

La experiencia de hacer disminuir las exigencias y ambiciones autoimpuestas, la “necesidad de soltar y de decrecer” (A11), nos remite a una cuestión de particular importancia: apunta a una idea de libertad que tiene menos que ver con cumplir los deseos y más con observarlos, distanciarse de los mismos e impedir así caer bajo su influjo. En esa experiencia se redefine el bienestar, en la medida en que se toma consciencia de que “buena parte de la ecuación del bienestar depende de mí, de qué es lo que hago yo con mis procesos corporales, emocionales y mentales, y depende también no solo de lo que me sucede, sino de cómo interpreto yo eso que me sucede” (A12). En una línea muy similar, las actividades que eran experimentadas como imposiciones, labores instrumentales o quehaceres tediosos, pueden convertirse en tareas en las que el sujeto entra con los cinco sentidos: “Nunca hubiera dicho que fregar los platos pudiera ser algo que se puede hacer con gusto. Lo he odiado siempre, pero ahora casi tengo ganas de hacerlo. Hay algo que me atrae, encuentro que es un momento de relax, de atención, de tranquilidad...” (A7). En esta última experiencia, el sujeto narra cómo determinadas actividades que se orientan hacia un objetivo externo (actividades instrumentales) pasan

a ser gratificantes, debido a que traduce su sentido, convirtiéndolas en actividades que tienen un fin en sí mismas. El sujeto se capacita para vivir adecuadamente con aquello que acaece, es más capaz de acoger con agradecimiento aquello que se le presenta.

A través de la reapropiación de la atención y de la intención, el sujeto se hace cargo de las acciones que ejerce sobre sí mismo (su cuerpo y su mente), lo cual le da pie a cuestionar aquellas acciones (pensamientos o conductas) que dañan su bienestar o que están al servicio de lógicas que no son las suyas, así como a convertir otras actividades en productoras de bienestar.

### c) Suficiencia y ética de la moderación

“A medida que practico la vía del Zen tiendo a ir reduciéndolo todo a los principios esenciales elementales. Otra cosa es que lo consiga. La frase de Antonio Escohotado “todo es un veneno, sólo depende de la dosis”, me ayuda a instalar la moderación como premisa de vida. Me refiero a la moderación sin mojagüitería ni pobreza acuciante” (A17)

El testimonio con el que abrimos este apartado muestra perfectamente que, muy ligado a la idea de renuncia, encontramos la noción de lo suficiente como una categoría que se introduce y crea espacio en la experiencia de los meditadores. Tal hecho puede llegar a alterar los hábitos de consumo:

“El otro día me fui a comprar ropa al centro comercial y salí sin comprarme nada. Soy más consciente de que tengo ropa suficiente para varios años, no tengo la necesidad de estrenar ropa nueva. Quizás antes si creía que la tenía” (A13).

La moderación se extiende también a otro tipo de consumos, “soy más consciente de que gastamos mucha energía innecesariamente” (A13), y cierta ética de la moderación también es aplicada al ritmo de vida y la hiper-actividad en la vida cotidiana: “Voy sin prisas, descanso lo suficiente y siempre encuentro tiempo para valorar si un esfuerzo merece la pena” (A4).

Resulta interesante que el ejercicio de autocontención derivado de la moderación no viene revestido de aflicción o fastidio. Al contrario, el campo semántico de tal sobriedad está directamente ligada con la satisfacción y comodidad: “Tengo lo que necesito y me permite estar a gusto con humildad, modestia y hasta cierto punto una austeridad cómoda” (A17). La ética de la moderación emerge como algo natural, como un efecto no buscado de la práctica meditativa, pero al mismo tiempo la noción cultural de “con esto me basta” también constituye un proyecto intencional cuando se señala que “hemos realizado prácticas meditativas de prosperidad que nos han servido para transformar la programación o condicionamientos culturales de la falta o del sacrificio...” (A8). La experiencia de carencia se suaviza, mientras se agudiza la conciencia de agradecimiento por los bienes que se poseen: “Me siento cada día más agradecida de los bienes materiales

tan cerca” (A15). Es un bienestar que procede de poner énfasis en lo que ya se tiene, sin focalizarse en aquello que no se tiene.

La autolimitación cruza distintas actividades de la vida cotidiana (“corro menos con el coche, lo que me supone más tranquilidad y más conciencia del momento presente”, A16), se relaciona con el desapego con respecto a los bienes materiales (“me siento muy desapegado de las posesiones materiales”, A7), y se extiende incluso al uso de la palabra:

“Hablo menos rato con la gente: voy más al grano, noto más el cansancio físico derivado de hablar. Ha supuesto economía de tiempo y energía. También cuestionar de vez en cuando el uso de la palabra, si es o no correcto, si es o no necesario” (A16).

La lógica de autolimitación se extiende también a un ámbito tan importante como el laboral. Este es el caso de un psicólogo que trabaja como autónomo en su consulta privada:

“El MBTB me ha ayudado mucho a regular el esfuerzo correcto, este año he dejado algunas clases y algunas consultas a otros amigos, para descansar más, dos mañanas a la semana voy a subir montañas o a correr y tener más tiempo para disfrutar con mis hijos... La prosperidad material no ha mermado demasiado, y he ganado en salud y relaciones, he incrementado la prosperidad de otros” (A8).

#### d) Bienes relacionales

Las prácticas meditativas impactan claramente en las relaciones humanas y sociales provocando una clara mejora. Se da en el propio ámbito familiar: “He notado que el MBTB me ha hecho ser menos egoísta en mi vida familiar y estar más disponible y presente para mi familia en mi tiempo libre (mujer, madre, hijos..), más a su servicio y consciente de lo que ellos deseen o necesiten” (A5). La experiencia meditativa puede así provocar un movimiento esencial de apertura hacia los demás que representa una especie de suspensión de lo que Elias llamaba el *homo clausus*, es decir la ilusión del individuo como se auto-suficiente y auto-contenido.

La dimensión relacional de los sujetos se intensifica, pero buena parte de las experiencias tienen que ver con la mejora en la calidad de las relaciones y una disminución de la cantidad: “Tengo menos relaciones sociales que antes, pero son menos superficiales y más profundas” (A7).

Hemos encontrado un mayor grado de auto-reflexividad sobre el modo de relacionarse con los demás y la forma de administrarse en los contextos relacionales. A través del entrenamiento en mindfulness, los participantes han experimentado un incremento notable de la conciencia sobre sus propios vaivenes emocionales, y ésa es una de las fuentes decisivas en la mejoría de las relaciones humanas:

“Soy más consciente de mis fluctuaciones emocionales y eso me ha permitido mejorar las relaciones. También soy más consciente de la emoción que en ese momento me acompaña, puedo observarla desde la distancia y no permitir que eso salpique tanto a mi entorno. Hablo de ese enojo matutino que te hace mandar al carajo aquel que se acerca a preguntarte, también de esa alegría desmedida que no te hace darte cuenta de que te encuentras tratando un tema serio y no es plan de desviar la atención con chistes y gracietas, etc.” (A13)

Sin embargo, en algunos sujetos el aumento de los bienes relacionales supone más cantidad de relaciones, con una mayor disposición para la sociabilidad y una mayor apertura hacia el entorno diario más cercano: “Me he dado cuenta de que ha aumentado mi empatía y receptividad hacia personas desconocidas o casi desconocidas, el caso es que hablo más con la gente de mi barrio” (A3). Es precisamente la ampliación del círculo en el que opera la empatía una de las experiencias centrales en dicha apertura: “Me siento más empático con el entorno. Desde un mejor conocimiento de mí, de mis fortalezas y debilidades, de mis emociones, de mis pensamientos, puedo acercarme con mas comprensión a la realidad de lo experimentado por el otro... Hay un sentimiento de humildad, no es tanto que yo sé porque he pasado por eso” (A13).

#### e) Cambios en la alimentación

Son muchos los participantes que han experimentado cambios en el consumo de alimentos, por ejemplo en el sentido de “menos comida y menos alcohol” (A7) y una “tendencia a comer más sano, simplemente porque no me apetecen tanto los productos elaborados, repostería, postres, etc., y esto ha supuesto un ahorro económico” (A16). Básicamente, los cambios tienen que ver con la ya señalada ética de la moderación:

“La observación, ha cambiado algunos de mis hábitos. Me gusta la cerveza de trigo y poco a poco se hizo habitual un mayor consumo acompañando la comida o la cena... El principio de las coadyuvantes [práctica del curso] de no intoxicar mi cuerpo, y la observación de los efectos del alcohol, la somnolencia y con ello cierta irritabilidad, y en consecuencia menos interacción con mis hijos..., éso ha producido una disminución consciente de este consumo” (A13)

Una vez más, es destacable que los cambios no suponen una actitud de esfuerzo y sacrificio, “cada vez como menos y desde luego menos carne, me sale de forma natural, sin esfuerzo, escuchando a mi cuerpo que no me reclama proteínas animales” (A11). En una dirección muy similar, señalaba una participante que “una de las pasiones de mi vida es comer, mi cuerpo no engorda y siempre he disfrutado comiendo mucho dulce..., ahora empiezo a entender que un cuerpo tan pequeño no necesita el sacrificio de tantos útiles para estar vivo” (A15).

Además, los practicantes aprenden especialmente en los retiros, y en menor medida en la formación MBTB, a comer de otra forma. La ingesta es más lenta y consciente, pero más



importante que ello es que los participantes aprenden a imaginar las amplias cadenas de interdependencia que representa la alimentación: ésta es posible porque existen unas condiciones biofísicas que hacen posible el alimento (la tierra las condiciones climáticas...), porque hay alguien que labró la tierra, hay alguien que la transportó, etc. Los sujetos son invitados a deconstruir el acto de comer y el propio alimento en sus distintos componentes (Carvalho, 2014), y ello intensifica la conciencia de interdependencia y conexión.

#### f) Conexión ecosistémica

El desarrollo del sentido de conexión va más allá:

“Mi otra gran revelación ha sido las sensaciones. Vivo en una vivienda unifamiliar dentro de una parcela, rodeada de vegetación, en un entorno privilegiado. Y nunca me había percatado de la vida que me rodea. Bueno, yo siempre he visto la naturaleza de mi entorno pero ahora es con mucha más sensibilidad. Durante todo este curso he visto crecer varios tipos de familias de animales, quiero decir..., ver los nidos, ver el nacimiento de los pájaros y ver el día a día de ellos, con esa alegría que se despiertan e incluso cuando se retiran a los árboles buscando el cobijo para la noche. He descubierto los colores de los árboles. Es de risa, los colores siempre han estado ahí, pero ahora los veo, he visto los cambios de los mismos según las diferentes estaciones, según la fuerza del sol... Me siento mucho más unida a la tierra y a mí misma.” (A14)

El testimonio mencionado muestra de manera muy nítida que no sólo se produce una mejora de la relación con el medio social, sino una mayor conexión con el mundo animal y una mayor conciencia del entorno natural. Otro participante lo formula así: “Siento más y siento un vínculo, una unión con muchos aspectos de la realidad, lo noto especialmente con los seres vivos. Esto despierta en mí cierta compasión e interés” (A3).

Comprobamos, pues, que la práctica meditativa puede llevar a los sujetos hacia la experiencia de un yo no dual, en la medida en que se debilita la separación entre el yo y los demás (humanos), así como la separación entre el yo y los no humanos. Se vuelve más laxa la intensa oposición dualística que en la subjetividad occidental existe entre seres humanos y el conjunto de la comunidad biótica, tal como defiende la ecología profunda.

#### 4.3.3. A modo de conclusión

El análisis de la realidad social y psicosocial es sumamente complejo, dada la naturaleza del objeto de análisis. En cualquier investigación cualitativa en la que los participantes son requeridos para relatar su experiencia, los sujetos tienden a realizar valoraciones positivas de sus logros a ojos de los demás. Hay que tener muy en cuenta la tendencia a sobrevalorar determinadas experiencias, a exagerar ciertos matices, o incluso a

distorsionar algunas vivencias en aras a proyectar una imagen positiva. Queremos decir con ello que probablemente haríamos bien en filtrar algunos de los relatos por el tamiz de la “deseabilidad social” —presente tanto en técnicas de investigación cualitativas como cuantitativas—, es decir, teniendo en cuenta que los participantes suelen responder frecuentemente —y muchas veces no conscientemente— en base a lo que se espera de ellos, o a lo que se entiende que está socialmente mejor aceptado. Los sesgos pueden ser más importantes en un contexto formativo como el que hemos analizado, en el que, a pesar de las precauciones que necesariamente debe tomar el investigador, es probable que los participantes pueden sentir que están siendo evaluados.

No obstante, las técnicas cualitativas también abren un espacio para el intercambio sincero, transparente e incluso íntimo. Con las reservas que hemos mencionado, pensamos que los resultados obtenidos muestran el potencial de la práctica meditativa para transformaciones subjetivas en la dirección que requiere el cambio ecosocial: hacia la simplificación, ética de la moderación, la atenuación del auto-centramiento y de la autoafirmación (cierta suspensión de la individualidad), cambios en la alimentación y en la relación con los bienes materiales, menor consumo, así como una conexión más profunda con el entorno social y natural. Hemos encontrado alguna experiencia meditativa “excepcional” que provee al sujeto de “un nuevo sentido y propósito a su existencia” (Shapiro, 1983, p. 63) y cambia su vida en todos los aspectos (Allen *et al.*, 2009), pero en general las transformaciones son más pequeñas y cotidianas, como fruto del “desarrollo de una actitud observadora” (Kerr *et al.*, 2011).

En general, la práctica rigurosa y constante del mindfulness puede provocar una toma de conciencia sobre la importancia de los estados subjetivos en el bienestar, es decir, la importancia de los recursos internos en el conjunto de la satisfacción vital. Esto supone una profunda redefinición del bienestar, como algo menos dependiente de opciones materialistas. Junto con ello, los sujetos experimentan un efecto de empoderamiento: sienten que pueden influir notablemente en sus estados subjetivos y, de este modo, en sus modos de relacionarse con el mundo material, incluida su relación con el consumo y el entorno (natural y social). Las experiencias recabadas apuntan hacia un (relativo) desplazamiento desde un sujeto más determinado por el contexto a un sujeto agente y constructor activo de su propia experiencia.

Así, los resultados de la investigación confirman que la práctica meditativa pudiera tener un notable potencial como vector de transformación ecosocial, en la medida en que provoca una distinta regulación de la vida cotidiana y desafía las formas hegemónicas de sujetivación, desvinculando el bienestar del consumo y retrayendo al individuo del cumplimiento compulsivo e inmediato de deseos y ambiciones.

En relación a los deseos y ambiciones, se observa que, como bien señala Simón (2011), la conciencia del presente debilita la sensación de escasez, carencia o insatisfacción, puesto que debilita a la instancia yoica deseante. El desapego y la desidentificación con respecto al yo deseante es lo que paulatinamente emerge a través de la experiencia meditativa, y se experimenta la disolución de los deseos por la mera observación de los

mismos. Estas conclusiones coinciden con lo observado por Brown *et al* (2009), en el sentido de que los sujetos que practican la meditación mindfulness experimentan una disminución de la discrepancia entre su estado presente y el estado deseado, por lo que reportan mayores cotas de bienestar individual. Por ello consideramos que la práctica meditativa podría ser considerada como una propuesta de *decrecimiento egoico*. La tendencia egoica del “cuanto más mejor” es experimentada como algo educable, abriendo espacios de experiencia más amplios para el “con esto me basta” (autolimitación y cultura de la suficiencia). Este aspecto es especialmente interesante en contextos de largo estancamiento económico, o incluso de decrecimiento económico, en la medida en que se refuerzan vías alternativas para incrementar el bienestar como parte de la solución.

Además, emerge un yo con tintes similares al *self ecológico* que postula la Ecología Profunda. Un yo que entiende su realización no tanto a través de una perspectiva egotista, sino a través de su ensanchamiento y su mayor identificación con otros seres, lo cual provoca que el cuidado y el respeto del entorno emerjan de forma natural, no en base a imperativos morales.

Hemos encontrado que, en sintonía con lo que plantea Carvalho (2014), la práctica meditativa agudiza la conciencia de interdependencia y conexión —el concepto de *inter-ser* de Thich Nhat Hanh—, tanto con otros humanos como con otras especies, y por ello representa en cierta forma poner en suspenso el yo moderno y su característica individualidad. La noción de lo colectivo tiende a expandirse, y se expande así el círculo ético. Fomenta así nuevas formas de ser y estar.

Por tanto, llevado a cabo con rigor, continuidad y cierta intensidad (condiciones que se dan en el MBTB), el mindfulness es una herramienta que empuja hacia otro modelo de subjetividad (y sociedad) basada en el cuidado, no solo de uno mismo y los otros (dimensiones intra e interpersonal), sino también del nicho ecológico que nos acoge y sostiene, y sin el cual el proyecto humano es sencillamente inviable. La razón reside en que la meditación como tecnología psicoespiritual, lejos de producir un sujeto sumiso y productivo, promueve transformaciones en los individuos que tienen que ver con una mayor conciencia de las acciones sobre sí mismos (cuerpo y mente) y sobre el mundo, a través de la reapropiación de la atención y la intención. Parece que el hecho de restaurar la cualidad de la atención plena es una clave importante para silenciar el ruido del consumismo.

Ante la cultura egocentrada y consumista del capitalismo, la reapropiación de la atención provoca un efecto de descolonización de la conciencia, a partir de una reprogramación que va incubando un yo más resistente ante la omniabarcante programación sistémica. Establece otro ideal de buena vida y prosperidad, puesto que ofrece la posibilidad de que la gente florezca e incremente los niveles de satisfacción vital a través de vías menos materialistas. Se (auto)construye así un sujeto ético con capacidad de inscribir otras normas en el cuerpo, a través de un autodisciplinamiento alternativo que promueve otra forma de gobernarse y conducirse a sí mismo.

## 5. MINDFULNESS IMPLICADO: LOS TRES CÓDIGOS

---

### 5.1 Una revisión crítica del mindfulness

El curso MBTB objeto de nuestro análisis introduce el concepto “tradición budista”. En rigor, en nuestro contexto hablar de budismo en general es abarcar demasiado, o mejor dicho, es una construcción intelectual del orientalismo occidental del siglo XIX y de la disciplina académica —igualmente occidental— llamada Historia de las Religiones. Dicha construcción intelectual ha dado diversas interpretaciones del budismo y probablemente ninguna de ellas hace justicia a la complejidad de la milenaria tradición filosófico-espiritual. Una de tales interpretaciones es la que habla del budismo no como una religión, sino como una “ciencia de la mente”, y ha penetrado con fuerza en la propia auto-comprensión de los budistas, tanto en Occidente como en Oriente. Es esta interpretación la que fundamenta y da forma a toda la reflexión sobre la práctica meditativa que estamos planteando en este trabajo. Queremos decir con ello que es importante tener en cuenta lo que bien subraya el estudioso y traductor de textos budistas Abraham Vélez de Cea (2005): la interpretación psicológica o psicoterapéutica del budismo predomina en Estados Unidos, Oceanía y Europa, pero no en los países budistas; en estos predomina un budismo tradicional no modernizado<sup>142</sup>.

Aceptamos, por tanto, que es ese budismo modernizado el que subyace a esta investigación. Sin embargo, defiende Vélez de Cea que no por “modernizado” deja de tener validez dicho budismo y la interpretación psicológica que lo inspira. Tiene validez no porque sea más atractiva para la mentalidad occidental, sino porque es legítima y concuerda tanto con los textos canónicos más antiguos del budismo como con textos posteriores de diversas tradiciones budistas.

En una línea similar, señala Béjar (2018) que el siglo XX ha sido testigo de una adaptación cultural de la meditación: de ser una cuestión religiosa reservada a los monjes budistas, ha transitado hacia un mindfulness al alcance de todos y para el alivio de las tensiones de la vida cotidiana. Dicho fenómeno se habría producido gracias a tres movimientos: el

---

<sup>142</sup> El budismo tradicional cuenta con características particulares (Vélez de Cea, 2005): es monacal (primacía del monacato como ideal de práctica y consideración de la meditación como cosa únicamente de algunos monjes o monjas, frente a la equiparación de monjes y laicos del budismo modernizado); institucional (trata de perpetuar los privilegios monásticos); dogmático (no fomenta el espíritu crítico y no está interesado en mostrar la compatibilidad de las doctrinas budistas con las explicaciones científicas); no ecuménico (sectario, en el sentido de que no se interesa por las fuentes de otras tradiciones budistas); tradicionalista, confesional y conservador (el budismo tradicional no interpreta los distintos reinos como metáforas de estados mentales, sino como realidades extra-mentales, y cree literalmente en la existencia de múltiples vidas). Por todo ello, comprender el budismo únicamente como una especie de psicoterapia que utiliza técnicas de meditación para lograr la felicidad y la paz interior es una visión idealizada del budismo, que es en sí mismo un fenómeno mucho más complejo y variado.

*Human Potential Movement*, la psicología humanista, y el fenómeno *New Age*. Es así que se produce una “transferencia de autoridad de lo religioso a lo secular a través de la colonización del discurso espiritual por parte del psicológico”, lo cual requiere de una “limpieza semántica de contenidos esenciales budistas” (Béjar, 2018, p. 196). En esta transición de religión a tecnología del yo, habría sucedido una importante degeneración, según Jeff Wilson, analista del mindfulness en la cultura norteamericana: de ser propiedad de los monjes pasa a los maestros educados en los métodos tradicionales, de éstos a otros maestros entrenados en métodos no tradicionales, y finalmente cae “en manos de promotores entrenados prioritariamente como médicos, psicoterapeutas, *counsellors*, nutricionistas y demás. Eventualmente ha acabado en manos de los autores de la autoayuda” (Wilson, 2014, p. 73-74, cita en Béjar, 2018, p. 197). El mindfulness contemporáneo contaría así con un repertorio espiritualista (ligado a la autoayuda), otro psicológico y, en estos últimos años, se habría sumado un repertorio científico gracias a la participación de la neurociencia.

En los últimos tiempos se han propagado duras críticas al mindfulness. Frente a la “revolución mindfulness” a la que apelan los partidarios de Jon Kabat-Zinn —incluso señalando que es posible que el mindfulness sea la única esperanza de las especies y el planeta para sobrevivir en el futuro—, otros han catalogado el mindfulness como “la falsa revolución”, subrayando que, en realidad, estamos ante un *McMindfulness* que constituye la nueva espiritualidad capitalista (Purser y Loy, 2013; Purser, 2019). En un tono algo más discreto, otros autores señalan que “el mindfulness no lo cura todo” (Weiss, 2018)<sup>143</sup>. Las tendencias de “mercado” de la *New Age* ya hace tiempo fueron calificadas por el pensador budista tibetano Chogyam Trungpa (1973) como *materialismo espiritual*, es decir, prácticas fundamentalmente egocéntricas, puesto que, más que su transformación, favorecen el reforzamiento del yo configurado por la relación de fuerzas actuales, y refuerza los apegos relacionados con la comodidad, la seguridad, el placer y el consumo.

Ya sea con una modulación combativa o con otra más apacible, las críticas al mindfulness han sido importantes. Es obvio que la crítica tiene su fundamento. En un contexto cultural de sacralización del yo, en el que toma cuerpo toda una industria basada en la idea de bienestar y donde la narrativa ligada a la búsqueda de la salud y el equilibrio emocional han construido todo un mercado de la felicidad y la paz interior, la clase media y media-alta urbana y cosmopolita se introduce en itinerarios de consumo que alternan mindfulness, yoga, *fitness*, *wellness*, medicina alternativa o alimentación consciente y ecológica, por citar solo algunas de las opciones en el mercado. El *habitus* de las nuevas clases cosmopolitas gira en torno al cuidado de la salud mental, física y espiritual, con especial atención a la dimensión corporal. Si seguimos la sociología de Pierre Bourdieu,

---

<sup>143</sup> En relación a las limitaciones del mindfulness, merece la pena mencionar un meta-análisis crítico realizado por un equipo de neuropsicólogos de Nueva Zelanda, Reino Unido y Holanda con el objeto de analizar sus efectos (Kreplin, Farias y Brazil, 2018). En el estudio se focalizan sobre los beneficios “sociales” del mindfulness, en sus efectos en las actitudes hacia los otros (compasión, empatía, agresividad o prejuicios), y concluyen que las limitaciones son muy severas.

todas estas prácticas sociales son en gran medida prácticas de distinción, es decir, prácticas para una clase con determinado capital económico, social y cultural, puesto que poseen el tiempo y los recursos para ello (no olvidemos lo caras que pueden llegar a ser determinadas formaciones en mindfulness).

En dicho contexto, el mindfulness se ha convertido en un objeto más de consumo. Más que un camino profundo para el despertar, se redefine como un instrumento subordinado al bienestar; más que confrontar las causas profundas del sufrimiento humano —tanto el sufrimiento de uno mismo como el de los demás (pensemos en la poderosa figura del *bodhisattva* como el arquetipo del ser despierto que se vuelve hacia los demás)—, se desplaza hacia el alivio de los mortificantes síntomas individuales de desgaste emocional, estrés, ansiedad y depresión tan característicos de la sociedad contemporánea.

El mindfulness es parte de la mercantilización del bienestar (Safran, 2014), y con ello se daría una sustancial pérdida del sentido, también del sentido filosófico (Tolboll, 2018). Zack Walsh (2016, 2017, 2018) apunta que en la mirada crítica sobre el mindfulness destaca especialmente la crítica al *mindfulness corporativo*, en la medida en que éste promueve una forma de gubernamentalidad neoliberal y es parte activa en la producción de sujetos neoliberales. Señala Walsh que el mindfulness se ha convertido en una herramienta más de gestión a través de la cual los practicantes alivian sus síntomas de estrés sin por ello ir a la raíz de los procesos que lo generan. Es así que el mindfulness se convierte en un mecanismo regulador efectivo en términos de biopoder, que extiende las lógicas neoliberales de control a los procesos internos. Hay quien habla directamente de “mindfulness neoliberal” (Jarow, 2019). Añadamos que no solo ha penetrado en el mundo empresarial, también lo ha hecho en el campo militar (la guerra, con más atención plena).

Este tipo de críticas concuerdan bien con la línea trazada por Nikolas Rose (1990), uno de los representantes más importantes de la línea anglofoucaultiana, cuando analiza las prácticas de *gobierno del alma* a través del movimiento de *crecimiento y potencial humano* (en dicho movimiento incluye prácticas muy distintas como la bioenergética, la meditación trascendental, o los cursos de asertividad personal). Para el autor, son prácticas de auto-control llevadas a muy distintos escenarios de la vida social, como pueden ser las prisiones o la gestión empresarial, y en general dirigidas hacia el éxito mundano como fin principal.

Se han realizado análisis similares sobre el mercado de la autoayuda. Giddens indica que los manuales de autoayuda contemporáneos son textos que cumplen funciones muy similares a los manuales tradicionales de buenas maneras medievales, renacentistas o barrocos que analizó Norbert Elias, en la medida en que cumplen la misma función de regulador conductual y afectivo, de orientador del comportamiento y la afectividad, de gestor de la subjetividad que exige auto-observación sobre los propios pensamientos, emociones y conductas corporales, y exige también un ejercicio reflexivo de la persona sobre sí misma (Giddens, 1992, 1995). Es evidente que experimentamos el auge de la cultura psicoterapéutica (Bellah *et al*, 1989; Béjar, 1993; Rose, 1990; Gergen, 2006), y

en la opinión benevolente de Giddens, la explosión terapéutica no es sino consecuencia lógica del carácter reflexivo de la modernidad.

Dice Sáenz Obregón (2014) que las prácticas que forman la denominada *New Age* o *Nueva Era* son particularmente ambiguas en el escenario contemporáneo. Albergan en su seno cosas muy distintas (se incluyen como “nuevas”, prácticas milenarias como el yoga), y, en su opinión, predomina una clara tendencia infantilizadora, porque se esperan grandes transformaciones sociales y personales sin grandes esfuerzos, porque se establecen relaciones sumisas y no reflexivas con distintas entidades (dios, extraterrestres, gurúes, etc.), y porque mezclan inquietudes espirituales con el éxito mundano (reconocimiento personal, prosperidad, etc.). Visto cuál es el campo de fuerzas en la cual se configura hoy la “interioridad”, el sujeto, más que producir de manera relativamente autónoma su propia interioridad, estaría siendo configurado por las fuerzas del mercado, las instituciones y los saberes expertos que pretenden gobernar a los individuos a lo largo de toda la vida y en todos los escenarios, como lo hacía el *poder pastoral* que analizó Foucault (Sáenz Obregón, 2014).

Como bien señala Žižek (1999), en la “sociedad del riesgo” ya no estamos dirigidos ni por la naturaleza ni por la tradición, de modo que nos hemos quedado sin un orden simbólico que guíe el comportamiento social (lo que Lacan denominó el Gran Otro). Es así que todo es percibido como algo que elegimos, desde cómo alimentar y educar a los niños, la propia orientación sexual (o el sexo mismo), o cómo divertirse, todo ello ha sido colonizado por la reflexividad y todo ello es experimentado como algo sobre lo que podemos aprender y sobre lo que decidimos. No deja de ser abrumador, y de ahí que en el fondo palpite un deseo de encontrar un agente que dé orden y estructura a nuestras caóticas vidas sociales.

Además, los sujetos se cargan aún más, porque son ellos mismos quienes deben aumentar constantemente su capital humano, adquiriendo permanentemente nuevas competencias, si quieren resultar competitivos en un mercado cada vez más complejo. Deben estar en una constante revisión de su situación, en un constante proceso de inversión en sí mismos y reinención de sí mismos. Foucault propuso la figura del “empresario de sí” en 1979, en el texto *Nacimiento de la biopolítica*: “un *homo œconomicus* empresario de sí mismo, que es su propio capital, su propio productor, la fuente de [sus] ingresos” (Foucault, 2007, p. 265). Así, el emprendedor se erige en ideal normativo. La actitud dependiente y pasiva es reprobable, el sujeto motivado y responsable de sí mismo debe sujetarse a una continua auto-monitorización, auto-regulación y auto-intervención (Han, 2014). Gobernar las subjetividades en términos de auto-responsabilización sería una consecuencia del tránsito histórico de un Estado social a un Estado terapéutico (Illouz, 2010), en el que lo que importa es elaborar una actitud activa, responsable y una correcta moral basada en el trabajo y en el esfuerzo. Las instituciones, por su parte, para enfrentar la crisis de empleo en la sociedad salarial formulan políticas públicas que se fundamentan en la empleabilidad, es decir, políticas que promueven la actitud emprendedora y trasladan la responsabilidad a los sujetos.

En este contexto general marcado por la exigencia de auto-regulación y auto-responsabilización, donde impera la construcción sin fin de sí mismo, el mindfulness bien podría servir para adaptar y ajustar a los individuos como engranajes del sistema capitalista, corporativo, productivista, patriarcal, etc. Estaríamos ante un modelo de mindfulness *adaptativo* del individuo —el objetivo es ajustarlo al sistema— y *perpetuador* del orden social en vigor. Umair Haque realiza una crítica ciertamente incisiva: el mindfulness se erige en la heroína espiritual para soportar un capitalismo que colapsa (Haque, 2016).

Además de las críticas desde el interior de la práctica meditativa (Purser y Loy, 2013; Purser 2009 y 2009b; Tolboll, 2018; Safran, 2014), hay autores que vienen realizando una dura crítica al mindfulness también desde fuera. Por ejemplo, el mismo Žižek acusa al budismo occidental de estar en peligro de convertirse en el opio de la burguesía (Žižek, 2001b). Bien es cierto que, como apunta el maestro de meditación Batchelor, el riesgo es real. Aunque la práctica meditativa estuviera efectivamente liberando del sufrimiento, podría estar convirtiéndose en una posibilidad para una élite con ciertas condiciones económicas, educativas y sociales. Es decir, un sector de la población puede permitirse buscar la paz interior y el bienestar personal, fomentar en sí mismo la bondad y la compasión, realizar así un intenso trabajo subjetivo y auto-cultivarse para mejorarse a sí mismo. Mientras tanto, se hacen más obscenas las desigualdades en la distribución de la riqueza, se acelera la crisis climática y crece la militarización del mundo. Es decir, los privilegiados pueden enrocarse en estrategias de alivio de su sufrimiento y enfocarse en su propio despertar individual, mientras las causas institucionales y ambientales del sufrimiento se intensifican y aumenta por tanto el sufrimiento de grandes mayorías (no sólo el sufrimiento humano). Van de la mano la internacionalización de los riesgos y la internalización de las responsabilidades: los sujetos se encuentran entre la espada de las tecnologías de poder globalizadoras —y los enormes riesgos económicos, sociales y ecológicos que comporta el capitalismo global financiero— y la pared de las tecnologías individualizantes. Debiera tenerse muy presente esta descomunal paradoja, especialmente por parte de la clase media o media-alta occidental que puede permitirse el cuidado de sí.

En una dirección aún más insidiosa: ¿puede realmente el mindfulness, desligado por definición de su soporte y trasfondo ético-religioso, ofrecer algo más que pura adaptación? Recordemos la contraposición que Joseph Campbell realizó entre el psicoanálisis y la práctica meditativa. El primero es una técnica para liberar al individuo de un sufrimiento excesivo y posibilitarle la vivencia de temores más reales. Ya hemos apuntado que dicha valoración parece no hacer justicia a la epopeya que supone descender a los infiernos psicodinámicos, pero, en realidad, la aparente minusvaloración de Campbell es similar a la valoración del propio Freud cuando declaró que el objetivo del psicoanálisis era transformar el padecimiento neurótico en una infelicidad común y corriente. En contraposición al psicoanálisis, Campbell observó que “la meta de la enseñanza religiosa no es curar al individuo para adaptarlo al engaño general, sino apartarlo del engaño; y esto no se logra reajustando el deseo (*eros*) y la hostilidad (*thánatos*) porque eso sólo origina un nuevo contexto de engaño, sino *extinguendo* esos



impulsos desde la raíz, de acuerdo con el método del celebrado Camino Óctuple de los budistas” (Campbell, 1972, p. 97). Desde esa perspectiva que reclama la potencia de la religiosidad —y que por ello parece invocar a Jung—, el problema parece no estribar tanto en la utilización perversa o manipulación de una determinada propuesta como el mindfulness, sino en el desfundamiento de religiosidad y de significado trascendente del mundo occidental.

Sentimos una profunda sintonía con la mayor parte de lecturas críticas que hemos mencionado. En un contexto en el que la lógica de mercado tiende a inundar y retorcer el conjunto de la vida, es difícil que nada escape a sus poderosos tentáculos. Y es importante que sean aquellos que están comprometidos con el cultivo de la atención plena y con su extensión quienes primero sepan identificar la posibilidad de ser fagotizados. En esa línea, el propio Dokushô ha distribuido a través de la EAP (Escuela de Atención Plena) la traducción al castellano de los textos críticos de Purser, Weiss, Tolboll, Safran o Jarow (en muchos casos traducidos y/o corregidos por él mismo).

Por tanto, son muy reales los peligros de constituirse en un dispositivo funcional para la reificación del capitalismo en su fase actual de corte neoliberal, financiera y global. No somos ingenuos. De hecho, es más que probable que el mindfulness ya se haya constituido en ese artefacto instrumental al servicio de un modelo de sociedad perfectamente diseñado —institucional, social, económica y culturalmente— para la insostenibilidad (es decir, diseñado como declaración de guerra al sostenimiento de la vida). No obstante, llama la atención que, al menos desde la mirada foucaultiana, no se haya insistido tanto en el “último Foucault”, con notables excepciones como Walsh (2018a) y Peter Doran (2011, 2017). Desde ahí, pueden otearse los efectos liberadores que esta tecnología del yo también pudiera ofrecer. Ese último Foucault habló de prácticas que “permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier otra forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad” (Foucault, 2008, p. 48).

Dicho de otro modo, no pensamos que la crítica deba generalizarse por igual a todas las expresiones del mindfulness, a todas sus formas de enseñanzas y a todas sus modalidades de práctica. El mindfulness no necesariamente está vinculada al apoyo y reproducción del estadio actual del sistema capitalista. Pensamos que existen puntos de fuga, grietas a través de las cuales el mindfulness puede resultar una verdadera práctica de auto-transformación y auto-constitución (en el sentido foucaultiano), en una práctica no reificadora del capitalismo, sino al contrario, en un dispositivo que, además de restaurar a sujetos dañados por el sistema, es potencialmente generadora de una actitud crítica ante el mundo y una disposición crítica frente a la reproducción de las condiciones de producción y existencia del capitalismo. Walsh advierte de esa posibilidad: la práctica de la atención plena puede concebirse y practicarse no solo para resistir la gubernamentalidad neoliberal, sino también para afirmar las vidas que subyuga (Walsh, 2018a). Esta es una de las ideas-fuerza que queremos resaltar a partir de los resultados

obtenidos en esta investigación. Lo desarrollamos a continuación, a través de lo que hemos denominado *mindfulness implicado*.

## 5.2 El modelo analizado: los tres códigos del *mindfulness* implicado

### 5.2.1 Características del modelo analizado

La subjetividad humana, así como el ámbito de las relaciones humanas, no constituyen un ámbito ajeno a los juegos de poder, y por ello, no debieran ser pensadas como cuestiones privadas, sino como ámbitos intensamente gobernados (Rose, 1990). La cuestión es quién, cómo y para qué. Desde una perspectiva crítica, no cabe duda de que necesariamente la práctica meditativa está *implicada* en los procesos de subjetivación contemporáneos, en la medida en que es un dispositivo que participa en la configuración de la interioridad humana y del ámbito relacional y social.

La literatura crítica sobre el *mindfulness* ha resaltado que dicha implicación tiene que ver con una función adaptativa del individuo y una función sostenedora del *statu quo*. Es decir, el *mindfulness* como práctica reificadora de la subjetividad y capitalismo contemporáneos y, por tanto, en última instancia cómplice del enorme potencial destructivo de la vida que tiene el actual ordenamiento social. El opio de la clase media (o media-alta) urbana y cosmopolita, mientras las desigualdades alcanzan cotas obscenas y el destrozamiento ecológico y climático amenaza con distopías sin precedentes, incluso cuestionando la propia supervivencia de la especie.

No obstante, los resultados de esta investigación arrojan un panorama más complejo, tanto en lo que respecta al análisis de las enseñanzas como al análisis de las vivencias meditativas. Hemos encontrado que el *mindfulness*, al menos determinado modelo de *mindfulness*, puede estar *implicado* de otra forma: al servicio de una transformación individual y social superadora del actual modelo de subjetividad. En estas líneas defendemos que existe un modelo de práctica meditativa *para cambiarlo todo*, puesto que socava las mismas bases culturales y subjetivas en las que se asienta esa sociedad capitalista que colapsa violentamente con los límites biofísicos, sociales y psíquicos. Es a ese modelo de *mindfulness* al que hemos llamado *implicado*, puesto que entendemos que está activa y explícitamente implicado tanto en la auto-transformación individual como colectiva.

En las enseñanzas y modelo formativo que hemos analizado (MBTB), encontramos una posibilidad de práctica meditativa —no necesariamente la única— orientada hacia la mutación cultural (antropológica) que se requiere para la enorme transformación sistémica que el mundo necesita. Entendemos que dicha práctica está constituida por la conjunción o entrelazamiento de tres códigos: un código psicológico, un código trascendental y un código político-social. Lo desarrollaremos en este apartado. Pero antes de ello, recordemos algunos de las bases conceptuales y rasgos fundamentales que subyacen al modelo que ha sido objeto de estudio.

El modelo analizado se autodenomina “basado en la tradición budista”, asumiendo que el cultivo de la atención plena es el punto central de la enseñanza del Buda histórico y, por

tanto, del budismo. Dicho modelo extirpa el desarrollo de la atención plena del contexto étnico-religioso de la tradición budista (de modo que para practicar el MBTB no se requiere ningún tipo de creencia religiosa, budista o no budista), pero pretende mantener el contexto ético-cognitivo de la práctica milenaria. Asimismo, se presenta como un modelo que tiene en cuenta las condiciones y complejidad del mundo, y que por ello huye de constituirse en ninguna técnica milagrosa para solucionar determinados problemas o aliviar síntomas puntuales. Recordemos sucintamente una intervención típica de Dokushô, en su línea más social: “Si tú quieres que tus empleados estén más contentos, rindan más y sean más felices, en lugar de hacerlos trabajar cincuenta horas semanales, que trabajen 30, o dales más permisos de paternidad para que puedan conciliar vida familiar y laboral” (C).

La práctica genera una serie de beneficios cognitivos, emocionales y fisiológicos, es decir, una mejora psicológica general que ha sido demostrada por múltiples investigaciones científicas, pero, en el modelo que hemos analizado, la práctica meditativa no es enseñada como una simple herramienta de bienestar, sino de despertar. Y para ello es absolutamente necesario realizar un profundo ejercicio de indagación y reflexión en uno mismo. La atención es utilizada como una poderosa lupa capaz de identificar los procesos internos, conocer las causas del malestar y poder así transformarlo. El modelo expresa explícitamente que la práctica meditativa no debe conceptualizarse como adaptativa del individuo, o como sedante para calmar o paliar síntomas.

En la tradición budista se distingue la atención plena correcta (*samma-sati*) de la incorrecta (*micha-sati*) por cuatro características principales, que son al mismo tiempo las características definitorias del modelo que hemos analizado. Recordémoslo:

- El propósito fundamental es liberarse del dolor y del sufrimiento, en uno mismo y en los demás. Es decir, más allá de paliar síntomas, generar bienestar y aliviar el dolor físico, emocional o psicológico, se orienta hacia el conocimiento, el despertar y la indagación sobre las causas profundas del malestar. Y más allá de la aplicación individual en uno mismo, se orienta hacia la felicidad del conjunto de seres vivientes. No concebirlo así, no solo impide que se desarrolle todo el potencial que posee la aplicación correcta de la atención plena, sino que además es directamente perjudicial, porque refuerza los obstáculos para penetrar en las causas profundas del sufrimiento.
- Desde el mindfulness común suele definirse la atención plena como la atención enfocada en el momento presente, pero desde el punto de vista de la tradición existe un matiz de gran importancia: el presente no es un instante del tiempo que esté desconectado del pasado y del futuro. Pasado, presente y futuro están unidos por la ley de causalidad. Por ello, el ejercicio adecuado de la atención plena es darse cuenta de cómo lo que se ha hecho en el pasado condiciona continuamente el presente y lo que sucede en el presente determina lo que ocurre en el futuro. El modelo se refiere a ello como *presente expandido*. No obstante, lo que en Occidente se entiende como mindfulness en realidad no es atención plena

(*sati*), sino atención pura (*mansikara*): esta última hace referencia al micro-instante inicial en el que se da la cognición pura de un objeto determinado, sin que el sujeto haya tenido tiempo de reconocerlo, identificarlo o conceptualizarlo. La práctica de la atención pura es valiosa desde varios puntos de vista, pero es incorrecto equipararlo a atención plena. Se trata de una práctica que en la tradición se considera éticamente neutra (ni orientada al bien ni al mal), pero *sati* no lo es. Centrar la atención únicamente en el presente contribuye a crear una percepción devaluada y puede disminuir el comportamiento ético, en la medida en que poco importan el pasado y las consecuencias de nuestras acciones en el futuro (una actitud hedonista de *carpe diem*, por ejemplo, o la mencionada aplicación militar para matar más y mejor). No se trata, pues, de un *presentismo acrítico* y del culto al aquí y ahora que en muchas ocasiones se desprende de un mindfulness superficial. Además, el mindfulness suele definirse como “observación sin juicio”, pero en la aplicación correcta de la atención plena se requiere discernimiento, capacidad de evaluar y discernir el contenido de nuestros pensamientos y experiencias. La atención plena no puede entenderse sin el discernimiento de las cualidades del objeto sobre el que se posa la atención. De ahí se deriva algo importante: una actitud moral que se orienta al bien y al bienestar propio y de todos los seres. Lo que sobra no es el discernimiento o juicio, sino la condena o autoflagelación. No se aspira a un estado de conciencia sin juicio, sino a un estado de conciencia ecuánime, que posibilite el desarrollo moral (distinguir entre el bien y el mal). Es por ello que la atención plena tampoco versa sobre “aceptar lo que es, tal y como es”, eso sería más bien atención pura (*mansikara*), mientras que la atención plena (*sati*) no es éticamente neutra: más allá de aceptar las cosas tal y como son, existe una actitud de indagar en sus causas y emprender un camino de liberación y de auto-transformación. La atención plena no implica una actitud pasiva de simplemente aceptar y no juzgar, sino una actitud activa que pretende el cambio profundo.

- En tercer lugar, y vinculado a lo anterior, el ejercicio adecuado de la atención plena viene acompañado de cualidades asociadas. Por ejemplo, requiere de la concentración y la observación (sin observación la concentración se vuelve inútil, y sin concentración la observación no se puede dar). También se requiere de la participación de la indagación, de la evaluación y discernimiento, de la desidentificación de los contenidos de la experiencia y del esfuerzo continuado (de un esfuerzo correcto que no implica sobreesfuerzo o ausencia de esfuerzo, sino un esfuerzo templado y persistente a lo largo del tiempo que permite que la atención plena dé sus frutos)<sup>144</sup>. Es decir, en el modelo que hemos analizado se

---

<sup>144</sup> Recordemos el sencillo ejemplo de un lápiz (C). Para que se dé la atención plena, primero se requiere de enfoque y persistencia del enfoque, es decir, concentración en el objeto (*samatha*). Después, observarlo, la denominada observación penetrante (*vipassana*). De ahí va surgiendo la conciencia plena de lo que es (la atención plena es la herramienta y la conciencia plena, el resultado). La indagación en el objeto (*vipassana*) es primero una observación de la forma aparente. Después es una observación de la naturaleza interdependiente del fenómeno: el lápiz no existe por sí mismo, está aquí porque alguien lo sujeta, requiere de una temperatura ambiente para que exista (por ejemplo, con más grados se fundiría), etc. Un tercer nivel

esgrime que en las enseñanzas más tempranas de la tradición budista la práctica de la atención plena no se presenta como una cualidad independiente o como un objetivo en sí mismo, sino como una cualidad de la conciencia humana que se desarrolla simultáneamente con otra serie de cualidades. Una parte de esas otras cualidades a desarrollar son emociones como la bondad, la alegría, la compasión y la ecuanimidad. Todo ello conforma un mismo “lote” y todos ellos juntos constituyen el camino al despertar, por el cual la avaricia, el odio y la ignorancia pueden llegar a su fin. Todo ello permite a los sujetos responder al mundo “interno” que son y al mundo “externo” que los rodea (y que también son).

- Por último, para que sea correcta, la atención plena debe ser ejercitada como una práctica más de un conjunto de ocho que se denominan coadyuvantes (el Noble Sendero Óctuple): visión correcta, intención correcta, palabra correcta, acción corporal correcta, modo de vida correcto, esfuerzo correcto, atención plena correcta y el aquietamiento mental correcto. De manera que la atención plena es solo una de las ocho prácticas coadyuvantes mencionadas; desligada del resto, como es frecuente en el mindfulness moderno, los resultados no serán plenos.

Esas son las bases conceptuales de un modelo de *mindfulness transformador* (en términos subjetivos y sociales) en el que, en base al análisis que hemos realizado de las enseñanzas y de las vivencias meditativas, pueden distinguirse los tres códigos o lenguajes que pasamos a explicar: el código psicológico, el trascendental y el político. A ese modelo integral es al que hemos denominado *mindfulness implicado*, puesto que no solo está implicado en la construcción subjetiva y psicológica, sino que también posee una fuerte dimensión espiritual y una fuerte dimensión política. Anticiparemos que los tres códigos no están claramente delimitados, las fronteras entre los tres resultan porosas, de manera que los campos semánticos de los tres códigos se solapan parcialmente en determinadas franjas. Es decir, los tres códigos están íntimamente conectados entre sí a modo de vasos comunicantes.

---

de observación, más profunda, se acercaría más a la verdadera naturaleza del lápiz: carece de naturaleza propia, es inexistente en sí mismo (por razón de su naturaleza interdependiente). El proceso de observación e indagación viene revestido de (auto)evaluación (discernimiento), por ejemplo sobre el hecho de si el sujeto está concentrado o no, a modo de control de calidad de la propia atención (si ha habido distracción, no está bien, aunque esto no quiere decir que haya que condenarlo, recordemos que es la condena la que sobra).

## 5.2.2 El código psicológico

### a) Sujeto autorregulado

En el corazón del código psicológico anida el sujeto autorregulado. A través del análisis de las enseñanzas de Dokushô y de las vivencias de los practicantes, hemos desarrollado ampliamente la idea de que la práctica meditativa es, esencialmente, un acto de auto-centramiento y de toma de conciencia, de alfabetización cognitivo-emocional y maduración psicológica, de conexión corporal y desidentificación mental, de esfuerzo disciplinado y compromiso sistemático, de templanza emocional y contención conductual. Es decir, el sujeto se mueve hacia una creciente autorregulación. Observa las distintas expresiones de su experiencia sin identificarse con ella, de manera que los eventos se revelan transitorios e impersonales; sin el combustible de la identificación, tienden a diluirse<sup>145</sup>. De esa forma, emerge un sujeto que no consiente que los deseos desencadenados por *dukkha* tomen el mando, un sujeto que puede zafarse de los círculos repetitivos de pensamientos, emociones y acciones que dificultan sobremanera la posibilidad de un camino vital basado en la autonomía. La práctica meditativa aumenta la capacidad del sujeto de auto-instituirse y vivir de manera más autónoma.

Representa un complejo proceso de auto-observación reflexiva, de escrutinio de la totalidad de la experiencia —se pone atención al auto-concepto, a la intención, a las palabras, a la acción corporal, al modo de ganarse la vida, etc.—, lo cual posibilita al sujeto realizar un tránsito desde la heterorregulación hacia la autorregulación. Todo el acontecer en torno al sujeto, así como su devenir, se convierte en objeto de observación, en el momento en que acontece y deviene. Es la totalidad de la trama diaria la que se pone bajo la lupa de la atención. A través de un trabajo sistemático y metódico sobre uno mismo, el sujeto aprende a conducirse de una manera meticulosa y consciente. Y lo que comienza con un poderoso acto de voluntad, se va instalando como una disposición automatizada que afecta al conjunto de la vida cotidiana.

Es así que se van estableciendo las bases para que vaya diluyéndose la acción atolondrada, irreflexiva, impetuosa, impensada; y en su lugar va tomando cuerpo una forma de auto-conducirse más consciente, cuidadosa, juiciosa, reflexiva. El sujeto de los automatismos va cediendo su lugar a un sujeto menos reactivo.

Hemos señalado que conocer mejor las dinámicas e impulsos que lo habitan internamente también sitúa a los sujetos en disposición de navegar mejor las impetuosas aguas del contexto que habita. Ni es (tan) arrastrado por sus impulsos internos ni (tan) arrastrado por la realidad externa. El sujeto va desactivando una dirección vital impuesta por fuerzas internas inconscientes y, al mismo tiempo, establece las bases para dejar de ser

---

<sup>145</sup> Utilizamos el término “combustible” de manera deliberada, porque el propio Buda histórico debió de comparar los elementos a los que nos apegamos (los cinco agregados) con fajos de leña. Cuanto más apego existe, más combustible para los fuegos de la avidez, la aversión o el engaño, y mayores los incendios. Hemos conocido esta metáfora gracias al estudioso del budismo Bernat Font (2020).

zarandeado por la realidad externa. Construye los cimientos para imponerse a los caprichos de sus automatismos internos y para dejar de ser sacudido por el ritmo y el contenido de su entorno. Es decir, se ubica mejor ante los dos tiranos que Freud identificó como aquellos que buscan el control de la mente (ambos representan el “Otro”): el inconsciente y el superyó, uno criado de los genes y el otro lacayo de la sociedad (Csikszentmihalyi, 1996); y la propia realidad inter-personal es manejada desde un posicionamiento más autónomo. Va emergiendo un yo con mayor capacidad de autodominio, autocontrol, autorregulación.

Lo hemos analizado también a través de las vivencias de los propios practicantes: la práctica de la atención plena ensancha la brecha entre, por un lado, el estímulo que siente el sujeto, y por otro, la conducta. Pero también modula la propia reacción del sujeto ante el estímulo: por ejemplo, no dejando que de una chispa ofensiva se cree una reacción inmensa de odio que atrape al sujeto. Por tanto, es también una brecha entre el estímulo y la intensidad de la reacción (antes de convertirse en conducta), dado que la observación atenta es capaz de templarla, incluso extinguirla. Como resultado, el sujeto disfruta de la libertad de contemplar y poder desarrollar distintos cursos de acción, gracias a la reflexividad.

Quizás sea el genial Sawaki quien, en una línea muy eliasiana, mejor expresa cómo la práctica meditativa propone no abandonarse al descontrol emocional y conductual: “Todo el mundo se deshace en lágrimas o estalla en risas: tienes que tomarte un descanso de eso” (Sawaki, 2012, p. 146). También Batchelor adquiere un tono muy eliasiano cuando sugiere que la actitud meditativa es lo contrario a la incontinencia o descontrol mental-emocional:

Cuatro son los *asava* [las impurezas o residuos mentales] —deseo sensual, existencia, puntos de vista e ignorancia—, todos los cuales abocan a un tipo de incontinencia mental-emocional. Este estado no es muy diferente al término griego *akrasia*. *Akrasia* es otro término negativo, que significa “descontrol”. Dicho en otras palabras, seguimos descubriendo que nos vemos arrastrados por la impulsividad habitual y actuando en contra de lo que hemos considerado cuidadosamente que es nuestro mejor interés. (Batchelor, 2017, p. 166-167)

Por su parte, Brazier habla del autocontrol y del dominio de sí como actitud vital fundamental que promueve el zen, a través de una bella metáfora: el complejo arte de empaquetar los regalos que se practica en Japón (Brazier aplica la metáfora al *setting* terapéutico, para referirse a la atenta escucha que el terapeuta zen debe practicar ante el acto de apertura de su paciente). El empaquetado suele ser complejo, para que no resulte obvio cómo retirar la envoltura. Así, el obsequiado debe desvelar el regalo lentamente, sin prisas, sin aturullarse, para no dar a entender que está más interesado en el contenido del regalo que en la significación del mismo. Arrancar el papel con una prisa indebida, como lo haría un niño ansioso, mostraría frivolidad y codicia, en vez de amor (Brazier, 2003, p. 287).



Por tanto, la persona que cultiva correctamente la atención plena y realiza una práctica meditativa sistemática, desarrolla el potencial para progresivamente poder moderar la influencia de las fuerzas biológicas, intra-psíquicas, relacionales y sociales. No se trata de un acto de supremacía con respecto a la realidad social o un acto de represión con respecto a la naturaleza animal, sino un fluir con ambas, sin verse impelido por ellas. Nos hemos referido a la imagen del *bodhisattva* sentado sobre un león (el felino representa nuestra naturaleza animal e instintiva): la bestia (león o buey) está viva y fuerte, está domada pero no reprimida, está integrada y educada gracias a la luz de la consciencia. No está vencida sino sublimada. No se trata solo de que el sujeto no es arrastrado por los impulsos, sino que además ha aprendido a vivir con ellos, a canalizarlos sin desactivarlos. No es un sujeto que se blinda mágicamente ante las apetencias, sino que es un individuo que ha encontrado la justa medida para las mismas, venciendo a la respuesta reactiva y compulsiva ante un estímulo dado. Es menos probable que se pierda en fantasías, recuerdos o planes para el futuro; esas inclinaciones pierden contundencia y naturalidad.

Un sujeto más autorregulado es aquel que no evitará que los tres fuegos hagan acto de presencia —la codicia, el odio y la confusión—, pero sí podrá evitar que se conviertan en un tsunami que inunde la vida intra-psíquica y arrase el ámbito inter-personal. Es decir, estamos ante una posición realista en relación a nuestra constitución biológica: no se pretende un sujeto que extinga completamente tendencias humanas evolutivamente arraigadas, sino que sepa conducir las, sublimarlas o regularlas de forma que no gobiernen al sujeto. Batchelor lo formula así:

El problema con los tres fuegos de la codicia, el odio y la confusión no radica en que sean ardientes, sino en los estragos que causan cuando escapan a todo control. La más pequeña chispa —una observación poco amable, un pensamiento deprimente, una imagen erótica— es capaz de propagar un incendio. Y, antes de que nos demos cuenta, nuestra mente y nuestro cuerpo están ardiendo con la venganza, la autocompasión o la lujuria. La parábola de la serpiente podría sugerir que estos incendios no han de ser extinguidos, sino regulados. Dado que las emociones son un legado de la evolución biológica y parecen estar profundamente arraigadas en nuestro sistema límbico, regularlas quizá sea todo lo que resulta posible y factible hacer con ellas. (Batchelor, 2017, p. 331).

Hemos señalado que no existe contradicción entre un yo crecientemente autorregulado (fortalecido) y el objetivo de trascenderlo. La práctica meditativa es una vía para trascender el yo, pero eso no supone su destrucción. Apuntábamos que en Jung encontramos la misma idea: el cuestionamiento de la primacía del yo en favor de un psiquismo dirigido por el Sí-Mismo presupone un yo fuerte —capaz de sobrellevar las importantes consecuencias que conlleva abrirse al inconsciente, debido a la posibilidad de inundación desde dentro—. La práctica meditativa no es desaparición, olvido o ausencia del ego, sino al contrario, se parece más a un impulso civilizador (en el sentido eliasiano) en el que requerimos de un ego fuerte, capaz de observar y domesticar sus propias manifestaciones. Cuando se menciona la “ausencia de ego”, no se habla del ego

en sentido freudiano, sino del auto-concepto o componente *representacional* del ego (Epstein, 2010). Trascender el ego quiere decir que la auto-representación se descubre como carente de sustancia o existencia concreta, se pierde la creencia de que el ego constituye una entidad sólida. El sujeto se libera de su autoimagen, confeccionada en gran medida por las expectativas parentales. Despotenciar el ego (en su dimensión representacional) es condición indispensable para la sabiduría y la compasión. Quitarse de en medio, por tanto, quiere decir liquidar dicha dimensión representacional, pero ello requiere de un ego bien establecido, sólidamente integrado, dispuesto y capaz de realizar tal operación.

El grado de reflexividad que promueve la práctica meditativa pretende alcanzar las cotas más avanzadas, aquellas en las que el sujeto realiza sus opciones vitales más fundamentales. Dice Sawaki (2012, p. 171): “¿Qué quieres hacer realmente con tu vida? Ésta no es una pregunta baladí. ¿Qué sentido tiene la vida? ¿Por qué vivir? Ten cuidado de no estirar la pata antes de que estas preguntas penetren hasta lo más hondo de ti”. Es probablemente el punto más álgido de la reflexividad que caracteriza al código psicológico. Es así que la práctica destinada a domar la mente coincide con la elección del camino vital, como expresión última de un saber autorregulador. Aclara Brazier: “Para quienes siguen el camino del zen, coinciden el entrenamiento de la mente y el seguimiento del camino que uno elige” (Brazier, 2003, 227).

Alguien podría resaltar que ahí reside el carácter funcional de la meditación con respecto a una hiper-modernidad en la que, debido al alto grado de desinstitucionalización e individualización, el sujeto requiere de una orientación básica, ya sea a través del dispositivo terapéutico, de la literatura de autoayuda o de la práctica meditativa (por citar solo tres posibilidades). En efecto, así es. Se impone una sociedad crecientemente diferenciada y especializada, cuya coordinación requiere de personas con un alto grado de autorregulación. En tal sentido, la práctica meditativa está al servicio de la creación del tipo de sujeto que requiere el orden hegemónico. Es en este contexto policéntrico donde los seres humanos ven ampliarse los márgenes de elección individual y, en consecuencia, deben aumentar la capacidad de deliberación individual y los esfuerzos de auto-reflexividad, puesto que elegir es tanto una posibilidad como una obligación (sin olvidar que la elección suele restringirse a aquellas opciones mercantilizadas que ofrece el mercado). Se debe utilizar eficazmente el margen más amplio de autonomía individual. También se debe rendir más, en una sociedad del rendimiento en la que el neoliberalismo impregna el conjunto de nuestra existencia (Friecrich, 2018). Por todo ello, los individuos requieren de múltiples dispositivos para no fracasar con malas decisiones, para no quebrar por depresión, para no sucumbir por la ansiedad. El mindfulness es uno de ellos.

No obstante, más allá del ajuste que el individuo requiere en una sociedad donde los marcadores culturales fundamentales son el *imperativo de rendimiento* e *imperativo de elección*, el código psicológico adherido a la práctica meditativa es también necesaria para contar con una mínima posibilidad para una vida consciente; incluso para desarrollar la posibilidad de desertar de una vida e identidad mercantilizadas.

La práctica meditativa se mueve, así, en una tensión entre ajustar al individuo y liberarlo. Es posible apuntalar a un individuo cercado por el imperativo de elección y de rendimiento, y al mismo tiempo descargarlo del ruido innecesario de la auto-referencialidad narcisista. Otra vez Sawaki:

¿Con qué fin comes en realidad tu pan de cada día? ¿Sólo porque tienes hambre? ¿Y también en lo demás haces sólo aquello de lo que tienes ganas? ¡Eres como un crío! Has de tener claro para qué vives en realidad, con qué propósito comes tu pan de cada día. Has de tener ante la vista un objetivo preciso. Hagas lo que hagas, has de hacerlo con ese fin. Haz lo que puedas, y cuando llegues al final de la vida entonces has llegado al final. Sólo necesitas una única tarea a la que merezca la pena, simple y tranquilamente —sin ruidos innecesarios—, dedicar tu vida. (Sawaki, 2012, p. 174)

#### b) Entre Elias y Foucault

Brazier explica perfectamente la experiencia del meditador avezado:

Cuando un ejerciente responsable mueve su cuerpo, sabe lo que está haciendo. Cuando su organismo se halla quieto, sabe que está inmóvil. No se pierde en ensoñaciones. Cuando experimenta un sentimiento agradable, lo identifica y otro tanto sucede si el sentimiento es desagradable. Cuando en su mente surge la atracción o la aversión, conoce de inmediato lo que ha sucedido. Cuando su percepción de un objeto suscita una concepción mental, como el orgullo o el abatimiento, experimenta lo que pasa. Cuando surgen en su mente la ira o los celos, percibe su crecimiento. Cuando subsisten, sabe que han quedado allí. Cuando cesan, experimenta su terminación. Cuando faltan, nota su ausencia. (Brazier, 2003, p. 91)

Desde Elias se celebra el autocontrol, el sujeto autorregulado. Para Elias la violencia y la civilización son diametralmente opuestas (no solo se refiere a la violencia en las relaciones inter-personales, sino también a la violencia organizada). El hecho de que, por ejemplo, se vaya constituyendo un sujeto que observa su furia y rabia, y por tanto no se abandona fácilmente a dichos ataques, o que no se abandona al gusto por el dulce (en un entorno plagado de opciones azucaradas), representa un escalón superior de la autoconciencia. Los arrebatos de ira y el gusto por el dulce pudieron ser de gran utilidad para nuestros ancestros, de ahí que la selección natural los incorporara en el etograma humano, pero en la sociedad actual un arrebato de ira al volante o la dieta excesivamente azucarada no tienen ningún beneficio: son, en el mejor de los casos, infructuosos para el interés propio, y en el peor, directamente contraproducentes (Wright, 2017). Ambos podrían reducir notablemente la esperanza de vida de las personas. Desde Elias, pues, que prácticas como la meditación puedan liberar a los sujetos de la obediencia ciega a determinadas inclinaciones, es un estadio de la conciencia a celebrar. Ese escalón superior de la conciencia está caracterizado por el control de los afectos, por una auto-coacción más fuerte, por una mayor distancia reflexiva. La menor espontaneidad de los asuntos

afectivos deja de esclavizar al sujeto, pero también pacifica el ámbito inter-personal y social. Al mismo tiempo, se va desarrollando un tipo de conducta y afectividad de mayor prudencia, previsión, flexibilidad y empatía.

Desde Foucault, sin embargo, la cosa es más complicada. En general, su visión sobre la desaparición de la violencia en la modernidad es distinta a la de Elias, puesto que eso no significa que los individuos contemporáneos vivan en entornos menos opresivos. La modernidad no castiga menos, castiga mejor: de un poder soberano que no puede ir más allá del castigo del cuerpo, se transita hacia un poder carcelario que es capaz de penetrar en la mente y en el alma de los sujetos —la idea del panóptico de Bentham—, de manera que se controla el cuerpo físico y los pensamientos. Mientras que para Elias la civilización representa el autocontrol interiorizado que apacigua la violencia, para Foucault representa lo contrario: técnicas modernas de vigilancia, autocensura y control invisible pero generalizado de los cuerpos y las almas. Para Elias el proceso de civilización da lugar a un mundo menos violento, y para Foucault el cambio histórico hacia el poder disciplinario es transitar hacia una opresión mayor. Desde la visión foucaultiana, si nos centramos en la microfísica del poder que disciplina los cuerpos sin represión o sin violencia —es decir, aquellas técnicas de poder desplegadas por agencias exteriores a los sujetos para la producción de dichos sujetos—, nos adentramos en el análisis de la práctica meditativa como mecanismo de poder funcional a la reproducción de lo instituido.

No obstante, existe otra posibilidad, señalada por “el último Foucault”, aquel que realizó un desplazamiento esencial desde el análisis de las técnicas del poder hacia la indagación de las prácticas que los seres humanos llevan a cabo para modelarse a sí mismos como sujetos (Vázquez, 1995). El territorio de las “prácticas de sí” constituye el territorio de la ética: no tiene que ver con los regímenes morales impuestos desde fuera, sino con los estilos de vida que los humanos practican para dar forma a su existencia, ya sea adaptándose o alejándose de los sistemas normativos instituidos (a través de las prácticas que aplican sobre sí mismos, sobre su conducta, pensamientos, cuerpo o sentimientos). El territorio de la “práctica ascética” —entendido el ascetismo no como moral de renuncia, sino como ejercicio sobre sí mismo mediante el cual se accede a cierto modo de ser (Foucault, 1994)—, es el territorio de la libertad. Este territorio tiene que ver con el “imperativo socrático: *ocúpate de ti mismo*, es decir, *fundaméntate en libertad mediante el dominio de ti mismo*” (Foucault, 1994, p. 142). Para Foucault, el poder no es el mal, sino un elemento constitutivo de toda relación humana —entendido el poder como las estrategias mediante las que los individuos tratan de conducir la conducta de los otros—; de lo que se trata es de establecer las reglas de derecho, las formas racionales de gobierno, el *ethos* y las prácticas de sí que hagan posible que los juegos de poder conlleven el mínimo posible de dominación.

En este terreno, Foucault analizó las prácticas de la Antigüedad, tanto de la élite masculina de la polis griega como del patriciado en Roma: en ambos casos, no se trataba tanto de renunciar a los placeres, como más tarde estableció el Cristianismo primitivo, sino de gobernarlos, dominarlos, amaestrarlos, a partir del “arte de vivir” basado en ejercicios, relaciones de amistad, cuidados de la salud, una buena dieta, procedimientos

de conversación, etc. A través de la relación activa con los placeres, los sujetos podían dejar de estar sometidos a los mismos. Es decir, autodominio, autogobierno, perfecto dominio de sí, no renuncia o rechazo del deseo: "... ser libre significa no ser esclavo de sí mismo ni de los propios apetitos, lo que implica que uno establece en relación consigo mismo una cierta relación de dominio, de señorío, que se llamaba *arché*, poder, mando" (Foucault, 1994, p. 116). Es así que, a través de las técnicas de sí, los seres humanos se constituyen como sujeto moral. Son "prácticas de libertad" no porque el sujeto haya inventado dichas prácticas (es obvio que las aprende en un determinado contexto cultural), sino porque no son imposiciones externas, la propia persona las aplica sobre sí misma para modelar su existencia y alcanzar el pleno autodominio. A través del "cuidado de sí" uno se modela a sí mismo como sujeto, esculpe su propia subjetividad, y ello puede constituir una forma de resistencia ante el poder. Los seres humanos pueden llegar a constituirse como sujetos morales, sujetos éticos, entendiendo la ética como una forma de relacionarse consigo mismo, de manera reflexiva y deliberada. Los sujetos actúan sobre sí mismos para auto-transformarse, auto-crearse o auto-gobernarse. Foucault se diferencia de Elias en que se concentra en las formas conscientes y reflexivas a través de las cuales los sujetos actúan sobre sí mismos (mientras que Elias se enfoca más en las formas automáticas, inconscientes e irreflexivas de los modos de relación de los sujetos consigo mismos).

Lo interesante de la visión que construye Foucault también resulta del hecho de que el cuidado de sí es, al mismo tiempo, el cuidado de los otros. De ahí que tenga un sentido siempre ético en sí mismo<sup>146</sup>. Lo importante del "hombre" libre (adultos varones, no lo olvidemos, tanto en Grecia como en Roma) es saberse gobernar a sí mismo, pero dicho *ethos* de la libertad es también una forma de ocuparse de los otros: "El *ethos* implica también una relación para con los otros, en la medida en que el cuidado de sí convierte a quien lo posee en alguien capaz de ocupar en la ciudad, en la comunidad, o en las relaciones interindividuales, el lugar que conviene —ya sea para ejercer una magistratura o para establecer relaciones de amistad—" (Foucault, 1994, p. 116). Esto es, quien cuidaba de sí mismo como era debido estaba en situación de conducirse como es debido "en relación a los otros y para los otros" (*ibídem*, p.117). Eso sí, éticamente lo primero es el cuidado de sí: no se trataba de anteponer el cuidado de los otros al cuidado de sí mismo, puesto que la relación consigo mismo es ontológicamente la primera. En todo caso, es clara la imbricación entre el cuidado de sí y el de los otros, hasta el punto de que la razón de que alguien ejerza un poder tiránico o dominación sobre los demás proviene precisamente de que uno no cuida de sí mismo y, en consecuencia, se ha convertido en esclavo de sus deseos. Es por ello que en el pensamiento griego y romano el cuidado de sí no puede desembocar en un amor exagerado hacia sí mismo que supondría el abandono de los demás o, en el peor de los casos, el abuso de poder sobre los demás. Señala Foucault que es más tarde cuando, con el cristianismo, el amor de sí mismo se convertirá en algo sospechoso y la renuncia de sí será la forma primera que adopta el cuidado de sí.

---

<sup>146</sup> Dicho *ethos* es también una relación con el otro en la medida en que, para llegar a ser capaz de conducirse bien a sí mismo, se requiere de un maestro y de sus lecciones.

Hemos realizado este rodeo en torno a la visión foucaultiana para subrayar lo siguiente: visto desde “el último Foucault”, el trabajo sobre sí mismo que comporta la práctica meditativa puede perfectamente celebrarse como práctica de libertad (más que identificarlo como técnica de poder para la producción de subjetividades funcionales al orden instituido). No es de extrañar que el mismo Michel Foucault experimentara un interés práctico en el zen, hasta el punto de realizar una visita a Japón en la primavera de 1978 y tomar parte en un retiro meditativo. Llegó a decir sobre el zen: “For I believe that a totally different mentality to our own is formed through the practice and exercises of a Zen temple” (Doran, 2011:32).

Los resultados de nuestra investigación muestran, pues, que la práctica meditativa en determinada modalidad está más cerca de constituir una praxis de libertad, incluso de resistencia directa al poder, que de tecnología de poder al servicio del orden social instituido.

### c) El acto meditativo como impulso civilizador en la historia

Hemos expuesto ampliamente que Elias propone pensar la subjetividad humana como un proceso que históricamente tiende hacia un creciente *autodominio* y *autocontrol del yo*, y analiza dicha transformación en relación íntima con los cambios socio-históricos en una determinada dirección: aumento de la población, aumento de la integración y del comercio, aumento de la complejidad social, mayor longitud en las cadenas de interdependencia entre los seres humanos, mayor división de las funciones sociales y del trabajo, creciente diferenciación social, creciente identificación entre grupos sociales, la conformación de unidades sociales más amplias, formación estatal, monopolio de la violencia y de la fiscalidad en manos del Estado centralizado, etc. Sería interesante preguntarse, desde esa mirada eliasiana, las razones por las cuales hace 2500 años se desarrolla una propuesta de tal calado para la eliminación de la reactividad. Esta cuestión desborda ampliamente los objetivos de este trabajo, pero no nos resistimos a esbozar la relación histórica que pudiera existir entre el impulso civilizador que promueve la práctica meditativa y las grandes transformaciones socio-históricas. Constituye, en todo caso, una posible línea de investigación para el futuro.

Si seguimos a un analista del budismo primitivo como es Batchelor, nos encontramos con un sustrato histórico-social de gran interés. Caracteriza la época del Buda Gotama como una época de gran incertidumbre, un periodo en la historia de la India caracterizado por grandes transformaciones. Comunidades agrícolas y rurales que durante siglos habían permanecido relativamente estables se vieron sustituidas por la expansión de monarquías centralizadas con ejércitos permanentes:

Las primeras ciudades —tales como Savatthi, Rajagaha y Vesali— estaban emergiendo en la zona oriental de la cuenca gangética, permitiendo que concentraciones sin precedentes de personas viviesen, trabajasen y comerciasen juntas. Se introdujo una economía monetaria donde banqueros y comerciantes amasaban fortunas y en la que los bienes de lujo eran transportados de un lado a otro por vías como la ruta del Norte. El

excedente económico generado por toda esta actividad fue capaz tanto de apoyar un cuerpo improductivo de errantes sin hogar en busca de la sabiduría como de pagar sus salarios a soldados profesionales. (Batchelor, 2017, p. 69)

Las épocas de grandes transformaciones que dismantelan las viejas estructuras sociales suelen ser portadoras de grandes incertidumbres sociales, turbulencias políticas y crisis de sentido que remodelan fuertemente también las estructuras internas de los individuos. Visto desde Elias, probablemente no sea casualidad que la propuesta budista —que tiene por uno de sus fundamentos el control de la reactividad y representa por ello un claro impulso civilizador—, surgiera en un paisaje social caracterizado por el segundo periodo de urbanización de la India, por un aumento considerable de la riqueza que posibilitaba la manutención de los buscadores espirituales, por una creciente complejidad social, por la emergencia de una nueva clase media mercantil, por la formación de pequeñas ciudades que sustituían a las tradicionales comunidades rurales, por la conformación de unidades políticas más grandes e imperios incipientes que sustituían a asentamientos agrícolas de carácter tribal<sup>147</sup>.

Con cierta osadía, intuimos que algo similar pudo ocurrir en el Japón feudal del siglo XIII, es decir, en el periodo histórico de Dogen (1200-1253), fundador de la escuela *sôto zen*. E, igualmente, en nuestro tiempo se entrelazan ambas fuerzas: es un periodo de gran expansión de la práctica meditativa (*mindfulness*) en Occidente, y al mismo tiempo ha estado caracterizado por enormes transformaciones que suelen recogerse bajo el término *globalización* (aumento de las interdependencias entre los humanos).

Más allá de la estimulante reconstrucción histórica de aquella India lejana que fue testigo del nacimiento del budismo, Batchelor realiza una reconstrucción igualmente estimulante del propio Gotama, anudando historia, biografía y estructura social:

Por más reconfortante que nos resulte imaginar a Gotama como un hombre muy alejado de preocupaciones mundanas, vagando por los caminos polvorientos de la cuenca del Ganges, acompañado de sus mendicantes vestidos de azafrán, deteniéndose regularmente para ofrecer discursos inspiradores sobre el *dharma* e invirtiendo gran parte de su tiempo en meditar en silencio en los bosques, la historia que el canon permite reconstruir nos presenta una imagen mucho más compleja. Según esto, tenemos a un hombre íntimamente involucrado con los personajes políticos más poderosos de su época, muchos de ellos brutales, poco fiables e impredecibles, a los que Gotama debía tratar con amabilidad para

---

<sup>147</sup> No obstante, la evidencia más antigua que se conoce de la práctica meditativa es una estatuilla —en la postura meditativa llamada del loto— encontrada en el valle del Indo, el actual Pakistán, y los arqueólogos la datan en al año 1800 a.C., es decir, hace 3.800 años (Dokushô, 2008: 94). Si seguimos la hipótesis sobre la práctica meditativa como impulso civilizador en la historia, determinados movimientos civilizadores en el sentido eliasiano tendrían una profundidad incluso mayor.

poder materializar su proyecto de “establecer el dharma y la comunidad” en este mundo. El que consiguiese llevar a cabo este delicado acto de equilibrio durante más de cuarenta años es un tributo a su instinto político y sus habilidades sociales tanto como a su “iluminación”. (Batchelor, 2017, p. 176)

Recordemos el entramado social cortesano de la Francia de Luis XIV que Elias analizó y la enorme importancia que tenía en dicha figuración social observar minuciosamente las manifestaciones propias y ajenas. Según Saint-Simón, el cortesano debía ser dueño de sus ademanes, de sus ojos y de su semblante, disimulando las malas intenciones, sonriendo a sus enemigos, controlando su genio, disfrazando sus pasiones, y si fuera necesario, hablando y actuando en contra de sus sentimientos (Elias, 1982, p. 142-143). Cualquier gesto o ademán fuera de lugar, cualquier conducta o actitud desmedida podía ser causa de desprestigio y, en el juego de las intrigas cortesanas, privar a la persona de las oportunidades de poder, o condenarla a la pérdida de la posición social. Es evidente el enorme trabajo sobre sí mismo que debía realizar el cortesano. Salvando todas las distancias —que no son pocas en términos históricos, culturales y sociales—, Gotama parecía estar inserto en un entramado social de mucha complejidad y en un juego social que requería de similar astucia política, auto-regulación subjetiva y habilidad interpersonal, en un entorno de poderosos personajes políticos que podían ser impredecibles y brutales.

Gotama perteneció, pues, a una generación de jóvenes privilegiados en un mundo sacudido por grandes cambios políticos, sociales, económicos y religiosos. Además, Batchelor nos dibuja a un Gotama cuya posición en la estructura social se asemeja a la vida del cortesano que debe moverse en complicados equilibrios de poder y debe ser capaz de una cuidadosa auto-conducción. Parece razonable pensar que la posición social de Gotama en la figuración social de aquel tiempo imponía a cualquier individuo inserto en dicha matriz una poderosa auto-coacción, especialmente en el caso de aquellos (como Gotama) que buscaban determinadas oportunidades, o al menos que sus proyectos no fueron malogrados.

La singularidad de Gotama y de su enseñanza es probablemente fruto de unas cualidades personales y de un talento individual inusual; sin olvidar que parte de una posición social privilegiada que lo dota de capital económico, social, educativo, político y simbólico; habiéndose socializado en una tradición religiosa y filosófica de enorme riqueza. Pensamos que, como es natural, la emergencia y desarrollo del budismo debiera explicarse en base a múltiples y complejos factores, y opinamos que, entre todos ellos, habría que contemplar no en última instancia la relación entre las transformaciones histórico-sociales, la particular posición social del Buda histórico en el entramado social, y su conformación subjetiva particular (anudando historia, estructura social y análisis biográfico). No es este el lugar para un ejercicio psico-histórico sobre su figura, pero nos aventuramos a interpretar a Gotama como el producto civilizado (en sentido eliasiano) de unas determinadas coordenadas socio-históricas y de una determinada posición social, así como a caracterizar su enseñanza como portadora de un importante impulso civilizador.



Hay más. Se dice en los textos del budismo temprano que fueron veintiún cabezas de familia y adeptos (laicos) los que alcanzaron el despertar en aquella primera comunidad del Buda histórico (cuatro son los que más se mencionan en los discursos: Mahanama, Jivaka, Citta y Anathapindika). También resultar interesante la posición de estos laicos en la estructura social: “ocho eran comerciantes o financieros, cuatro eran dirigentes o funcionarios del gobierno y uno era médico” (Batchelor, 2017, p. 407). Es decir, como bien señala Batchelor, las enseñanzas del Buda atraían a hombres de clase mercantil emergente y gobernantes que participaban activamente en el desarrollo de las nuevas sociedades urbanas del noroeste de la India. Estos laicos realizaban un trabajo cualificado en aquel mundo emergente y compaginaban dicho trabajo con el dharma como forma práctica de vida. Quien es uno de los mayores expertos mundiales en el budismo primitivo nos presenta una estampa ciertamente eliasiana: desde la visión de Elias, el proceso civilizatorio comienza primero en las capas altas y, con el tiempo, el avance de la capacidad auto-regulativa va siendo cada vez más evidente en todas las capas sociales (en la medida en que grupos burgueses, proletarios y las capas medias van adquiriendo mayores cuotas de poder). El impacto del budismo temprano en las capas sociales altas podría confirmar el impulso civilizador del budismo y de la práctica meditativa budista.

La práctica meditativa contribuye a la conformación de un sujeto que va adquiriendo la capacidad de no plegarse al torrente de reacciones cognitivas y emocionales que emergen en su mente-cuerpo, por lo que evita quedarse atrapado en ellos. Es así que uno puede superar sus inclinaciones, sus deseos y miedos, estableciendo una mente serena y lúcida a través de la cual responder reflexivamente, sin que la vida esté constantemente teñida por la reactividad. La capacidad auto-regulativa entendida como debilitamiento de la reactividad egocéntrica o de la impulsividad innata (pacificación de las inclinaciones), es un trabajo que no termina nunca: mientras seamos seres biológicos, habrá reactividad. Según Batchelor, el propio Gotama concebía a la persona como un proyecto inacabado, un trabajo en progreso (2017, p. 98), y tiene sentido que se produzcan momentos de aceleración histórica en el desarrollo de una subjetividad no reactiva —también de desaceleración y retroceso— en función de las condiciones socio-históricas que emergen. Tiene sentido entender desde una mirada genealógica el desarrollo tanto del budismo (con sus renovaciones históricas) como el desarrollo de la práctica; esto es, identificando las claves socio-históricas de dicho desarrollo.

#### d) Antídoto contra el narcisismo

Bien mirado, la práctica de la atención plena no se limita a tomar distancia con respecto a lo que acaece, desde una actitud pasiva que termina con los procesos internos reactivos por inanición y negándoles el combustible de la identificación. Más bien, propone una exploración activa, curiosa y entrometida sobre el flujo de la experiencia. Un sujeto en intensa introspección. Nos recuerda al *homo psicologicus* de Lipovetsky (1993), un yo enfrascado en un trabajo interminable de indagación, liberación, observación e interpretación. Según el autor francés, el vaciamiento político habría dado lugar a la auto-indagación permanente, la “revolución interior” sustituye a la conciencia de clase, y tal operación sería portadora de poderosos efectos de control y adaptación funcional, en el

sentido de que los individuos se adaptan a la creciente disolución del ámbito relacional y de la esfera pública mediante la auto-absorción típicamente narcisista. Se trataría de una forma de control flexible y autogestionada: se glorifica al Ego y su expansión en el contexto de un sistema social pulverizado.

Aunque las acusaciones de *ombliquismo*, escapismo o narcisismo han estado muy presentes (el budismo como religión de la absorción y, por ello, de carácter asocial, frente al cristianismo como religión de la transferencia), la práctica meditativa es un ataque a la misma línea de flotación de la inclinación narcisista (entendemos dicha inclinación como la apoteosis de la cultura individualista y, por ende, como un rasgo característico de la subjetividad contemporánea). Así, proponemos que el código psicológico viene caracterizado por un embate contra-cultural que pone en el centro de la diana al narcisismo típicamente occidental. Ya dijo Erich Fromm que el objetivo del zen era superar todas las formas de codicia, ya fueran posesiones, fama o afecto, y que implicaba también superar la auto-glorificación narcisista y la ilusión de omnipotencia, además del deseo de someterse a la autoridad (Fromm, 2004, p. 85). No obstante, hasta donde conocemos, es el psiquiatra psicodinámico y meditador Mark Epstein quien mejor ha desarrollado este extremo, especialmente en su excelente e inspirador trabajo *Pensamientos sin pensador. Psicoterapia desde una perspectiva Budista* (2010). En esta obra sostiene que la psicología budista es un gran antídoto contra el narcisismo. Ya anteriormente el autor había advertido de que, aunque era adecuada la equivalencia que la visión psicoanalítica había establecido entre meditación y narcisismo primario, era también incompleta y muy poco desarrollada (Epstein, 2004): es cierto que las prácticas concentrativas evocan el ego ideal y el sentimiento oceánico, pero las prácticas de la atención plena aspiran a disipar la ontología ilusoria de un yo (Epstein, 2004, p. 151-152). En realidad, no se trata de perder el yo (o de diluir los límites del ego), porque en realidad nunca existió.

La hipertrofia del yo es la marca psíquica de nuestro tiempo, pero, ¿de qué experiencia hablamos cuando hablamos de narcisismo?

Este tipo de individuo y subjetividad es una compleja construcción socio-histórica —es decir, es un producto de un tiempo y unas fuerzas determinadas—, pero señala Elias que la auto-percepción de los individuos va en otra dirección: se refuerza la sensación de constructor de uno mismo, de aislamiento, separación e independencia de los demás, de modo que la vida social se experimenta como antítesis de la individualidad, puesto que limita y obstaculiza la realización de su “interioridad” y “naturaleza”. Con el proceso de civilización/ individualización, y la consiguiente interiorización de los controles sociales, se va reforzando la ilusión del individuo como un ser autosuficiente (*homo clausus*). Es probablemente el punto ciego más evidente del rasgo narcisista, y de ahí su patetismo: se olvida la profunda inter-dependencia y eco-dependencia a la que está sujeto todo humano y cualquier posibilidad de vida digna.

El psicoanalista Heinz Kohut, por su parte, presentó una visión más ligada al análisis social y psicosocial de la segunda mitad del siglo XX: presentó no tanto a un individuo

en conflicto y repleto de culpa por deseos prohibidos (el individuo freudiano), sino en aislamiento, en una vida sin sentido y sin entusiasmo, con logros que se experimentan como vacío, interiormente desvitalizado, vencido, incapaz de realizar esfuerzos sostenidos, incapaz de formar relaciones significativas; o bien atrapado en una montaña rusa a modo de dinámica bipolar que oscila entre explosiones de grandeza y lacerantes sentimientos de inadecuación y fracaso (Mitchell y Black, 2004). Advirtió de que, a pesar de la aparente auto-absorción de la persona con rasgos narcisistas, en el fondo late una intensa necesidad de otras personas. Son humanos hambrientos de espejo, de ideal, de fusión. La pretenciosidad y las imágenes de grandeza no son más que defensas o compensaciones frente a la fragilidad sentida, angustiosos esfuerzos por protegerse, de la misma forma que el *falso self* de Winnicott es fundamentalmente una estructura defensiva. Y al igual que Winnicott, Kohut vio la génesis de todo ello en unas condiciones ambientales fallidas, en un entorno temprano traumatizante caracterizado por fallas empáticas de los padres. Dicho entorno no habría posibilitado el desarrollo de un sentimiento confiable de vitalidad, autoestima y bienestar.

Pues bien, Epstein —aunque más inclinado a identificarlo como *falso self* winnicottiano— reclama los beneficios de la psicología budista y la meditación para ese sujeto y para esa experiencia tan característica desde la segunda mitad del siglo XX hasta nuestros días. Coincidimos profundamente con él: no solo la práctica meditativa no es ninguna búsqueda narcisista de bienestar individual, en una espiral de encapsulamiento creciente sin conexión con los otros, sino todo lo contrario; se trataría del antídoto quizás más eficaz para confrontar y erradicar el narcisismo humano, con efectos importantes en las relaciones con los demás y enfrentando así la cuestión de la *identidad* tan presente en los espacios terapéuticos occidentales: la cuestión de falsedad o vacío que impulsa a las personas a idealizar o devaluar tanto a sí mismos como a los demás. Dirá Epstein que, en realidad, Buda construyó una visión para una mente liberada del narcisismo. Veámoslo más detenidamente.

El budismo aboga por el desapego con respecto a la experiencia, simplemente observándola con aceptación y sin juzgar, y se consigue así algo fundamental para unos psiquismos excesivamente cargados de exigencias interiorizadas convertidas en la segunda piel: no dejar que la vida inconsciente actúe sobre uno mismo en forma de demandas y exigencias apremiantes. El sujeto no se deja atrapar por las experiencias que emergen y establece así las condiciones para poder detener la producción del *sufrimiento mental autocreado*. Visto desde Elias, lo que estamos diciendo importa, puesto que decimos que al aumento de la capacidad autorregulativa no le sigue necesariamente una mayor tensión interna, sino que es posible todo lo contrario. De hecho, libera al sujeto de las tensiones internas, trenzando así capacidad autorregulativa y reposo interno. En el fondo, nos parece que Epstein reconoce en la psicología budista y en la práctica meditativa una vía fructífera para el alivio de las enormes tensiones internas que experimentan los humanos occidentales debido a la creciente demanda civilizatoria. En una línea similar, el maestro budista tibetano Chögyam Trungpa aclara que la práctica meditativa es crear un espacio para desarmar los juegos neuróticos:

La meditación no es un intento por alcanzar el éxtasis, la felicidad espiritual o la tranquilidad; tampoco es una lucha por mejorar. Se trata simplemente de crear un espacio en el que podamos dejar al descubierto y desarmar nuestros juegos neuróticos y autoengaños, nuestras esperanzas y nuestros temores ocultos. Para producir ese espacio recurrimos a la simple disciplina de no hacer nada. En realidad, es muy difícil no hacer nada. Debemos empezar aproximándonos a este no hacer y poco a poco nuestra práctica irá madurando. La meditación es una manera de permitir que afloren en profusión las neurosis de la mente para incluirlas en la práctica. Nuestra neurosis son como el abono: en vez de tirarlas a la basura, debemos esparcir las por el jardín y así van formando parte de nuestra riqueza (citado en Rommeluère, 2018, p. 178).

La observación atenta y sistemática desvela que los fenómenos que emergen (pensamientos, sensaciones, emociones...) son transitorios, impermanentes, y por tanto, de carácter más insustancial y menos determinante para la vida del sujeto. El mero hecho de atender sin apego a lo que emerge, termina por desvitalizar el fenómeno. No se trataría, por tanto, de anular la experiencia, por decirlo así, sino de relacionarse de otra manera con todo lo que emerge a la conciencia (lo cual puede desactivar la experiencia). Aclara Epstein que “todo el meollo consiste en llegar a experimentar al yo realmente tal y como es fenomenológica y representacionalmente, en lugar de hacerlo como si se trata de una entidad fija. Al dejar de ser “prisionero” del yo ideal, la visión del meditador coincide con la moderna teoría de las relaciones objetales y permite descubrir que el concepto de yo es un constructo basado en las imágenes internalizadas del yo y de los demás” (Epstein, 2004, p. 150).

Así, dirá Epstein que la segunda ola del psicoanálisis —aquella que enfatiza las relaciones objetales, la problemática del narcisismo y la experiencia del vacío y la inautenticidad, distanciándose así de la primera ola más freudiana que ponía el acento en los deseos reprimidos—, engarza perfectamente con la propuesta budista. En términos de la Rueda de la Vida (representación del conjunto del sufrimiento neurótico), es el Reino Humano el que más se acercaría a la experiencia narcisista, puesto que es el reino relacionado con el Yo o la búsqueda del yo. En dicho reino (estado de conciencia) se experimentan sentimientos de vacío, de falta de autenticidad, de *falso self*, y los sujetos sienten que están necesitados de aceptación, reconocimiento o atención (de reflejo, en lenguaje psicoanalítico). Es el reino en el que se busca la forma de vivir a través del *verdadero self*.

Pero también es el reino en el que se busca comprender la verdadera naturaleza del ser. Y he aquí el concepto de *sunyata* o vacío, central en el edificio budista. Desde la perspectiva budista, hemos visto que el núcleo del miedo es en realidad el miedo que sentimos a nuestra propia insustancialidad: en el fondo late la pérdida del estado paradisiaco de totalidad y perfección, y buscamos una réplica, de forma que nos convertimos en un anhelo de satisfacción, amor, gratificación, seguridad o solidez. Las experiencias y sentimientos son de naturaleza pasajera, pero necesitamos sustanciarlas,

puesto que nos definimos a través de ellas (y nos acercan ilusoriamente al perdido estado paradisiaco de totalidad). Frente a ello, las técnicas de autoanálisis y entrenamiento mental nos habilitan para desembarazarnos de la creencia de un “yo” que debemos proteger o sustanciar. Ahí radica el aspecto distintivo del pensamiento psicológico budista: la ausencia de un yo/agente sustantivo. La necesidad de un “yo” sólido es la fuente del sufrimiento, de ahí que la asunción de la insustancialidad e impermanencia del yo sea precisamente la eliminación del narcisismo y, por tanto, la erradicación del sufrimiento humano (del sufrimiento humano *autocreado*, no de todo sufrimiento).

La primera noble verdad afirma ya que el simple hecho de vivir conlleva algún tipo de humillación, el sufrimiento es inevitable (*dukkha*), la “insatisfacción constante” es parte de la vida, ya sea por la enfermedad física o la angustia mental, por no conseguir lo que deseamos o porque nuestra identidad no nos parece nunca que sea lo suficientemente sólida y fija. Afirma Epstein que la meditación budista nos saca de la necesidad de estar constantemente apuntalando el yo e invistiéndolo de sustancia (la noción idealizada de poseer algo duradero e inmutable), y es así que nos aleja de la ensoñación narcisista. De hecho, el apuntalamiento (la búsqueda de seguridad) nunca tiene fin, se trata de una tarea siempre insatisfactoria, el objeto-imagen que se construye de sí mismo es siempre carente. El *deseo incesante* —de certeza— es la causa del sufrimiento (segunda noble verdad), y es la que nos mantiene en esa permanente insatisfacción, a pesar de que tanto la satisfacción de los placeres sensuales como de los deseos narcisistas puedan apartarnos temporalmente de la sensación de incomodidad.

Los dos polos de la oscilación típica del narcisista, la grandiosidad (autosuficiencia) y el vacío (percepción de un yo inseguro y empobrecido), son identificados en la psicología budista como anhelo de existencia y de inexistencia, y ambos conducen irrevocablemente a la insatisfacción. Para el psicoanálisis, la auto-inflación y la auto-negación tienen por objeto compensar la falta de atención sentida en el desarrollo temprano; para el budismo, son consustanciales a la condición humana (aunque una paternidad defectuosa puede amplificarlos). Se trataría de buscar seguridad, certeza o refugio en alguno de los dos extremos. La psicoterapia de orientación budista no pretende la búsqueda de un verdadero yo, puesto que tal cosa no existe, sino soltar la sujeción/ apego inconsciente a los dos polos mencionados, ya se trate de un narcisismo patológico (vacío debilitante y frágil autoestima) o un narcisismo saludable (el apego a los dos extremos se da también cuando el movimiento pendular no es tan evidente y patológico).

El hecho de que Buda identificara tan claramente la necesidad de un yo como entidad esencial resulta muy indicativo de hasta qué punto la tendencia narcisista es universal, no tan privativa de nuestro tiempo. No obstante, de la lectura de Epstein puede desprenderse lo siguiente: el hecho de que en la subjetividad contemporánea la tendencia narcisista adquiera una centralidad especial es lo que hace de la meditación budista algo tan atractivo e incluso necesario para la persona occidental, que necesita desesperadamente aliviar el sufrimiento impuesto por una dinámica psíquica innata (de rasgos narcisistas) amplificada culturalmente hasta convertirse en rasgo cultural típico.

La meditación budista promete disolver las oscilaciones típicamente narcisistas, adquiriendo la madurez emocional no a través de la constitución de un verdadero yo, sino mediante la consciencia sobre la ausencia de un verdadero yo. El hecho de haber visto que es el deseo el motor de las emociones de insatisfacción y aflicción, sana. Identificar el deseo representa identificar las fuerzas de la avaricia, el odio y la ignorancia —todas ellas, atribuciones de solidez— operando en la vida cotidiana y condicionando nuestra mente, y por esa vía se alcanza la “libertad incondicional”, es decir, el final del sufrimiento (tercera noble verdad). Se erradica la ignorancia sobre la naturaleza del yo.

Por tanto, la observación desapegada del deseo operando en la propia mente es la fuente del alivio, de la cura. Las tendencias neuróticas en forma de avaricia, odio e ignorancia pueden ser innatas, o dicho de otra forma, los impulsos eróticos, agresivos y narcisistas pueden ser instintivos, pero eso no significa que sean intrínsecos a la mente humana, pueden ser eliminados (o sublimados, en lenguaje psicoanalítico).

El anhelo de retornar a una situación de perfección o seguridad (estado pre-ansioso) es uno de los deseos inconscientes más intensos en los seres humanos, pero es posible reconocer tal idea de perfección como mera ilusión. La meditación budista va arrojando luz sobre las fantasías inconscientes y los anhelos fundamentales, es así como se va disolviendo la ignorancia y se revela la naturaleza insustancial e impermanente del yo.

El cómo conseguirlo (cuarta noble verdad) hace referencia al camino medio, puesto que tanto la auto-mortificación como la auto-indulgencia se convierten fácilmente en caminos que refuerzan sutilmente la noción de yo. En opinión de Epstein, a través de la práctica meditativa Buda enseñó un método de *contener* los pensamientos, las emociones y las sensaciones, de forma que todo ello se experimenta de otra forma, sin desarrollar ninguna identificación con ellos o sin provocar ninguna reacción a causa de los mismos. Es así que nos encontramos con ese aspecto tan fundamental de la subjetividad contemporánea: se abre el espacio entre el impulso y la acción, de manera que la no reactividad, tanto cognitiva como emocional, va ganando terreno frente a un comportamiento de naturaleza más impulsiva.

Epstein defiende la “superioridad” de la visión budista con respecto a la psicoterapia occidental, por varios motivos: sus objetivos apuntan más lejos —ofrece más: terminar con el sufrimiento—; su capacidad integrativa es mayor —en la rueda de la vida están todas las escuelas psicoterapéuticas—; y además, ofrece un método concreto, a través del cual se ofrece también la auto-trascendencia del yo. Vemos así en Epstein cierta actitud “orientocéntrica”, compensando la actitud eurocéntrica que afirmaba implícitamente la superioridad del psicoanálisis sobre el pensamiento oriental.

Con todo, para las atribuladas mentes occidentales el budismo se erige, por un lado, en un mapa muy sofisticado de autoconocimiento para el proyecto auto-reflexivo del ego, y por otro, en un camino de superación o trascendencia del ego. Dicho de otro modo, la psicología budista ofrece la curación del yo a través de la disolución del mismo, entendida dicha disolución como la aceptación de su carácter impermanente, inter-dependiente e insustancial. Es esa aceptación la cura real del narcisismo.

Batchelor habla en muy parecidos términos: “Un examen cuidadoso de la propia condición humana le deja a uno con poco sobre lo que ser narcisista. Cuanto más de cerca uno mira la condición impersonal, trágica y transitoria de la propia existencia, más se rompe y disuelve el reflejo de la amada y fascinante imagen de uno mismo” (Batchelor, 2017, p. 30).

Batchelor relata, además, un interesante pasaje entre Ananda —primo hermano del Buda Gotama y uno de sus principales discípulos— y Puṇṇa Mantānīputta —el mendicante que introdujo a Ananda en la primera comprensión del dharma— (2017, p. 412-414). Cuenta Batchelor que, en un texto de los *Discursos conectados*, Ananda menciona cómo Puṇṇa le anima: le dice que imagine que un joven examina su cara en un espejo (Ananda era entonces un joven de unos veinte años, se dice que físicamente hermoso); el joven, sin duda, miraría su cara con apego; del mismo modo, sigue Puṇṇa, el “yo soy” se produce apegándose a formas, sensaciones, percepciones, inclinaciones y consciencia. Ananda revela que, gracias a esa especie de lección, experimentó un avance importante en la comprensión del dharma, puesto que comprendió la inclinación a apegarse y se vio liberado de la fascinación compulsiva por su propia apariencia. Es decir, en vez de ver un reflejo de sí mismo en todo lo que percibía (el mundo como reflejo de sí mismo tan típicamente narcisista), pudo llegar a ver de manera impersonal las cosas que constantemente emergen y desaparecen. Eso le permitió vivir en el mundo con una perspectiva que ya no estaba gobernada por su reactividad. La adherencia a los hábitos mentales obsesivos es directamente proporcional a la egocentricidad o inflación egoica; y al contrario, cuanto más se desliga la experiencia vital de la reactividad compulsiva, mayor puede ser la expansión del yo y su apertura hacia el mundo. Es posible relativizar la subjetividad egocentrada, distanciarse de sí mismo, desplazarse del centro al margen: “La mística consiste en trascender o relativizar la propia *egocentricidad*, una egocentricidad que no tienen los animales que no dicen *yo*” (Tugendhat, 2004, p. 10).

### 5.2.3 El código trascendente

#### a) Insatisfacción, impermanencia, insustancialidad

Imaginemos el “yo” como una multitud de procesos de distinta índole que van emergiendo en nuestro organismo (sensaciones, cogniciones, emociones, etc.). Más que en términos de activado o desactivado, habría que imaginarlo en un espectro de grises, con mayor o menor saliencia, aullando con mayores o menores decibelios en función de las distintas situaciones sociales o contextos de acción. Cuando el contexto es de gran apego, mayor el volumen en el que actúa el yo y mayor la reactividad. El método meditativo saca al sujeto de la necesidad de estar constantemente apuntalando el yo e invistiéndolo de sustancia (la noción idealizada de poseer algo duradero e inmutable). Lo aleja de la ensoñación narcisista. Es así que ofrece un método concreto, decíamos, que busca no solo el alivio del sufrimiento neurótico auto-creado, sino también auto-trascender el yo. O mejor dicho, libera al sujeto del sufrimiento auto-creado precisamente a través de la auto-trascendencia del yo. Este aspecto nos introduce en un código

trascendente y existencial profundo que supera el código psicológico. Lo hemos elaborado a través de las enseñanzas que hemos analizado, especialmente de Dokushô, pero también mediante el análisis de tres autores como Loy, Brazier y Batchelor.

Si solo hubiera un código psicológico, entendido como la consecución de un sujeto crecientemente consciente y autorregulado, habría más razones para analizar la práctica meditativa como cualquier otro dispositivo psicológico o terapéutico, y si procede, concluir que la práctica meditativa es un artefacto más al servicio de una sociedad donde predomina la individualización, la cultura terapéutica, el culto al bienestar individual, altísimas exigencias civilizatorias que exigen un yo fuerte, intensos procesos de desinstitucionalización que cargan a los individuos con el fracaso o el éxito de sus decisiones. Un contexto tan sumamente complejo exigiría un elevado grado de reflexividad que permita al sujeto realizar una gestión eficaz de su autonomía individual. Desde una perspectiva crítica, la práctica meditativa sería así un dispositivo más para aliviar al sujeto y construir una subjetividad funcional al ordenamiento social. Es decir, si abordamos la práctica meditativa circunscrita y restringida al ámbito de la lógica meramente psicológica, es más fácil identificar su carácter funcional e instrumental. De hecho, la práctica del mindfulness está siendo profusamente utilizada como una técnica más dentro de un gran elenco de técnicas psicológicas, y en algunos casos constituye ella misma la base fundamental del abordaje psicológico y terapéutico, por ejemplo en el caso del MBSR (Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness) o en el MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness). No tiene por qué existir nada malo en ello (la función terapéutica reduce el sufrimiento), pero la meditación alude a una dimensión más profunda de auto-trascendencia.

Junto con la ley relativa al sufrimiento (*dukkha*), la psicología budista establece que la criatura humana está sujeta a la ley de la impermanencia o transitoriedad (*anicca*) y a la ley de la insustancialidad (*anatta*). En realidad, el código trascendente tiene una estrecha relación con la concepción del yo en la psicología budista. Decíamos que ahí radica el aspecto más distintivo del pensamiento psicológico budista: la ausencia de un yo/agente sustantivo. Aunque bien es cierto que también en el pensamiento psicoanalítico lo encontramos, especialmente en Bion, cuando señala que “los pensamientos existen, pero no existe ningún pensador” (citado en Epstein, 2004, p. 152). También resulta muy interesante la valoración que realiza el psicoanalista británico Christopher Bollas sobre Winnicott, otorgándole a éste una impronta muy oriental, dado que Winnicott identificó una experiencia en la que el ego se desintegra, habló de la narración del yo como una defensa, y señaló que al conocimiento del yo solo se accede olvidándose del yo (Molino, 2004). Para la visión budista un ser realizado es aquel que ha tomado consciencia de la *ausencia* de un verdadero yo. Hablar de “no-yo” vendría a significar lo mismo que vacuidad. A esto nos referimos con el código trascendente.

La psicología budista interpreta la condición humana como profundamente vulnerable y dependiente. El budismo habla de *originación dependiente*: los sujetos humanos no se generan a sí mismos, provienen de otras causas. Dice Brazier que “es imposible encontrar cualquier cosa en nosotros que no tenga su origen en otro lugar”, de manera que la



“verdadera experiencia de la vida es la otredad” (Brazier, 2012, p. 17). Experimentar que todas las cosas están vacías de existencia y naturaleza intrínseca (experimentar la vacuidad) es darse cuenta de que todo lo que existe es la otredad. Pero, “los sentimientos que provoca ser conscientes del origen totalmente dependiente de todo aquello que creemos nuestro —e incluso de todo aquello que nos encontramos en el mundo—, son tan fuertes que es muy probable que pasemos gran parte de nuestra vida manteniéndolos a raya” (Brazier, 2012, p. 16-17). Es parte de la condición humana auto-convencerse de que los sujetos son independientes, más que cuerpos permanentemente sostenidos por otros.

Por tanto, el budismo comienza con el áspero reconocimiento de que los seres humanos son vulnerables, imperfectos, dependientes, mortales y seres que sufren. No obstante, los humanos huyen de dicha verdad, se proponen vivir como si todo ello no fuera cierto. De ahí que para el budismo la represión fundamental no sea la sexual (Freud y el psicoanálisis clásico), tampoco la represión de la muerte (psicoanálisis existencial), sino la represión de la intuición fundamental de que el yo-autoimagen no existe. Ese miedo fundamental es la causa última de que el ser humano se enfrasque permanentemente en proyectos de realidad (poder, dinero, éxito, fama, etc.) a través de los que intenta objetivarse, sustanciarse.

En efecto, hemos visto que las criaturas humanas construyen su seguridad existencial a través de múltiples fundamentos identitarios, a través de “hogares” como la profesión, la nación, la raza, la familia, el género, el pueblo, la ciudad, la posición social, la ideología, el partido, la religión, etc. El yo como entidad separada, en general es fruto de alguna identificación colectiva. Además, está la propia trayectoria biográfica y emocional, es decir, el sustrato del yo como constructo psicológico. Dichos lugares son intentos de fundamentar la existencia en un mundo profundamente inseguro, precario, transitorio, poco fiable. Sustanciar el yo es un proceso dinámico que hay que mantener constantemente, y para ello tenemos el permanente diálogo interno, por un lado, y la interacción y el reconocimiento que el sujeto recibe de los demás, por otro.

Desde la visión budista, son intentos inútiles, puesto que nada puede deshacer la naturaleza contingente, transitoria y frágil de la existencia. El sentimiento de identidad pretende enmascarar la insoportable precariedad, pero “este velo no acaba con la angustia” que acompaña a la existencia (Rommelùère, 2018, p. 45). No hay una sujeción definitiva que otorgue una seguridad final en un mundo cambiante por definición. Sí, son lugares que tranquilizan al yo, lo nutren de seguridad dándole (inútilmente) sensación de fundamento, pero se aliena así de su verdadera naturaleza: la falta de fundamento estático e invariable. Los pilares contruidos suelen caer como castillos de naipes durante los procesos vitales críticos (un problema grave de salud, un divorcio, el desempleo, una caída en la depresión, o una crisis de fe). Es entonces cuando colapsa la seguridad precariamente construida y el sujeto debe enfrentarse al abismo de su falta de fundamento.

## b) Nadar contra corriente

Hemos observado que, probablemente, no es posible para el humano no construir tales hogares, ya sea con unos u otros materiales, con una u otra intensidad, con más o menos cimientos. La búsqueda de lugares que otorgan identidad y seguridad es innata, la tendencia a aferrarse al placer y huir del displacer es un legado de nuestra evolución biológica. De ello deduce Robert Wright (2018) que la selección natural no diseñó al ser humano para ser feliz y estar satisfecho de forma duradera (es más probable perpetuar los genes cuando la satisfacción no es permanente y se evapora constantemente, porque así el sujeto sigue persiguiéndola). Y, según el autor, determinadas ilusiones —por ejemplo, sobre la naturaleza del yo como el agente que dirige el proceso— se han solidificado porque probablemente también han contribuido a que los genes se perpetúen en generaciones posteriores. El impulso de auto-preservación que la psicología budista identifica en la condición humana (la ilusión de un yo permanente e inmutable), es un principio perfectamente darwiniano. Es decir, desde el punto de vista de la proliferación genética, es preferible dar la espalda a las tres marcas de la existencia (sufrimiento o insatisfacción, transitoriedad o impermanencia, e insustancialidad).

En parecidos términos, la propia mirada dualista podría tener una explicación antropológica. Si seguimos a Ortiz-Osés y Garagalza (2007), Occidente es la victoria del principio patriarcal, del activismo heroico y de la inquietud por progresar que se desarrolla a partir de las ancestrales civilizaciones nómadas de cazadores y ganaderos; mientras que Oriente se habría mantenido apegada a la cosmovisión matrilial de los plantadores y recolectores sedentarios, con su característica pasividad y su inclinación a la fusión mística. Es así que la oposición sujeto-objeto tan típicamente occidental y la tendencia a dualizar (que está en la base de la visión mecanicista del cosmos y que en la era moderna se concreta en la visión científica), podrían tener una profunda raíz antropológica. La actividad predominantemente masculina de la caza es una partida a vida o muerte, en la que parece el cazador o la presa, de manera que la conciencia masculina necesita autoafirmarse de manera heroica y volcarse en la realidad exterior, fijarse en un solo objeto y contraponerse al mismo como sujeto. Ortiz-Osés recoge las interesantes palabras de Leonard Shlain, neurocirujano que estudió las relaciones entre la escritura y el cerebro:

La capacidad de centrarse en una sola tarea y la supresión de las emociones es un atributo más deseable para el cazador que la conciencia de globalidad y la profundidad emocional. La independencia entre sujeto y objeto también le permite al cazador distanciarse de las piezas que caza. La ausencia de pasión inherente al dualismo, una forma de ver el mundo indispensable para matar, es lo opuesto del apego que una madre siente por su hijo (citado en Ortiz-Osés y Garagalza, 2007, p. 301).

Es por ello que, en parte, la práctica meditativa va *contra natura*, en la medida en que su receta apunta a debilitar la agenda evolutiva; y en parte, contra inclinaciones profundamente asentadas en términos antropológicos. Quizás por ello decía Sawaki que,

dada la naturaleza contra-corriente de la propuesta, “la enseñanza del Buda es lo que menos gusta a los seres humanos” (Sawaki, 2012, p. 169).

Hemos apuntado que, siendo los impulsos reactivos parte de nuestra biología, no se trata de hacer que desaparezcan definitivamente, puesto que mientras uno tenga cuerpo y sentidos será propenso a la ansiedad derivada de ser una criatura sensible. Extinguir el deseo no significa extinguirlo definitivamente, aunque los sujetos sí pueden aspirar a una liberación de los impulsos que no sea meramente puntual. Dado que las inclinaciones de los sujetos tienen una potente base evolutiva y antropológica, no tiene sentido repudiarlos, sino que se trata más bien de comprender a qué responden y desde ahí tratar de cambiar la relación con ellos; al igual que en la ética grecorromana analizada por Foucault, interesa no el rechazo o extinción de las inclinaciones humanas, sino el (auto)dominio sobre las mismas.

En todo caso, aceptar la vaciedad no es una cuestión menor. Se desafía la percepción habitual sobre uno mismo y el mundo, se socava la obstinada inclinación del sujeto a aferrarse a lo placentero y huir de lo que resulta desagradable o doloroso, se ponen en tela de juicio las categorías fundamentales del pensamiento y del lenguaje con las que el sujeto aprehende la realidad. La transformación no es menor. Hacerse cargo de una existencia carente de fundamentos puede resultar muy inquietante, puede incluso abrumar y aterrar. Asimismo, resulta extremadamente inquietante reconocer la fragilidad de los perímetros de seguridad construidos (un matrimonio, un empleo, un yo), puesto que se asume el hecho de que todos ellos dependen de un frágil equilibrio y pueden fallar. La inseguridad básica que anida en el sujeto se deriva del hecho de que todo aquello sometido al cambio nunca podrá nutrirnos de una satisfacción duradera.

Es así que el dismantelamiento de la forma habitual de percepción y reactividad es un asunto serio, delicado y de difícil digestión. Decíamos en el apartado del “yo expansivo” que tiene algo de traumático. Es por ello que se comprende la fuerza con la que se construyen las resistencias al dismantelamiento de los perímetros de seguridad encargados de la protección frente al asedio de lo impredecible, lo contingente, lo cambiante y lo fluido. Lógicamente, dismantelar el condicionamiento perceptual requiere tiempo, además de audacia; en la mayor parte de las ocasiones, toda una vida. Y, desde luego, resulta más fácil dejarse llevar por la corriente del condicionamiento perceptual evolutivamente anclado, y ser engullido por la cascada de pensamientos y el diálogo interno que constantemente cruza la mente. Precisamente porque no es una labor sencilla, es comprensible que la mayor parte de personas prefieran estimularse egocéntricamente incluso cuando la estimulación es en base a miedos, obsesiones, preocupaciones, o cualquier tipo de fantasía dolorosa. Es preferible eso, llenarse de sufrimiento, a verse cara a cara con la carencia y el vacío interno.

Alguien podría aducir que el dispositivo meditativo es el arma psico-cultural para construir subjetividades capaces de abrazar la condición volátil, líquida y precaria que ha establecido la hiper-modernidad avanzada y el turbo-capitalismo financiero global. Aceptar que la vida es estar constantemente al borde del trauma (de la falta de

fundamento), puede desactivar la politización del malestar, encauzando al sujeto hacia la gestión intra-psíquica del sufrimiento, también de aquel que tiene sus raíces en la mala o injusta organización social. En efecto, el mundo meditativo debiera estar alerta a este tipo de derivas de cooptación e instrumentalización, y pensamos que para ello es importante, entre otras cosas, reforzar el código político que elaboraremos en el siguiente apartado.

### c) Aceptar el vacío

Decía Loy que no hay nada malo en la naturaleza vacía del yo, pero suele ser experimentada como falta de algo, como carencia que debe ser resuelta por alguna fórmula evasiva de llenado (dinero, fama, poder, sexo, adicción, etc.). Esa “sed” de llenar la carencia puede ser vista como “adicción” o “neurosis” (Rommeluère, 2018). La estrategia reside en poseer bienes, ya sean materiales o simbólicos, con el objeto de enfrentar la inseguridad básica y afianzar una existencia frágil. Se oculta así la inseguridad, el desarraigo, la sensación de irrealidad. La sed nunca se sacia por la propia dinámica del deseo, que aparece una y otra vez con el reclamo compulsivo de ser satisfecho, en un juego que no tiene fin. No se resuelve la carencia, pero se aplaza su urgencia. De manera que en realidad es el llenado, con alguna fórmula que ofrece el mercado, la estrategia de vida que resulta funcional a la reproducción ampliada del capital. Es el llenado el hámster que mueve la rueda capitalista.

La práctica meditativa es la que pretende dismantelar el llenado, meter el palo en la rueda. La “solución” meditativa es distinta y radical, puesto que mira a la propia raíz del asunto, aceptando el no-fundamento: la práctica meditativa supone no salir corriendo de ese agujero vacío, e ir soltando toda actividad física y mental que pretende funcionar como llenado. Resolver la adicción no es otra cosa que el nirvana, es decir, extinguir los tres fuegos que consumen la existencia de los sujetos. En lugar de aferrarse constantemente a nuevos bienes materiales o simbólicos, se permite el inexorable flujo del cambio. A través de la desidentificación y el acto de soltar, se hace evidente que el yo es un conglomerado de sentimientos, percepciones, pensamientos, etc., de naturaleza temporal, impersonal y efímera. Enfocar la atención en cualquier aspecto interno muestra que el yo es procesual, cambiante, fluctuante, está constantemente emergiendo y extinguiéndose en sus diversas manifestaciones. Se acepta el carácter efímero, inestable y doloroso de la existencia. Toda emoción de codicia u odio, por ejemplo, se revela como emoción no permanente que, cuando es observada con atención consciente, pierde poder e incluso se disipa. Se hace evidente, pues, que no hay un núcleo sustancial y sólido al que podamos denominar yo. El yo está vacío de existencia inherente.

La importancia de mirar directamente al vacío no es menor. El brillante ensayista británico Terry Eagleton explica el mal de la siguiente manera: el sujeto es confrontado a la nada que descubre en el mismo núcleo de su subjetividad y, ante ello, a veces elige la maldad, elige entregarse a la pulsión de muerte y dañar a los demás.

El mal aparece en escena únicamente cuando quienes sufren un dolor que podríamos calificar de ontológico lo desvían hacia otros para darse a la fuga de sí mismo. Es como si pretendieran abrir los cuerpos de otras

personas para exponer la nulidad, la nada, que se encuentra dentro de ellas (Eagleton, 2010, p. 116).

La visión budista señala que tomarse unas vacaciones de sí mismo y relativizar la egocentricidad es fundamental para vivir bien, pero ante el hecho sustancial de no-ser, el ser humano tiene un “poderoso impulso innato a mantenerse intacto”, una peligrosa “compulsión cotidiana a persistir en lo que somos” (Eagleton, 2010, p. 103), que puede incluso convertirse en fuente de maldad. En realidad, la vacuidad (*shunyata*) hace referencia al hecho de que, no solo el yo, sino todo está vacío de naturaleza o identidad propia, que nada existe por su propia naturaleza intrínseca, porque todo fenómeno en el universo depende de muchos otros, nada existe con independencia del resto. Nada es auto-existente. Se vence la inseguridad básica a través de la conciencia profunda de la interdependencia y de la impermanencia. “Solo cuando realmente nos percatemos de que nada puede brindarnos seguridad, de que no existe un lugar sólido en el que podamos permanecer, estaremos en condiciones de soltar, ser y reposar” (Goldstein y Kornfield, 2016, p. 113). Y al contrario, seguir aferrándose a las reacciones, sensaciones, ideas o recuerdos, es alimentar la ilusión de un “yo” separado y alimentar por tanto el sufrimiento. Es así que cuando nos referimos a la trascendencia no hablamos de lograr un estado incondicionado más allá de este mundo, sino de lograr una vida radicalmente distinta de vivir en este mundo (Batchelor, 2017, p. 235).

Hemos visto que el proceso está repleto de trampas y enredos. Por ejemplo, buscar el nirvana como bien simbólico —obcecarse con el logro espiritual— es caer en el juego de la carencia que requiere llenado, es enredarse en el viscoso engranaje que sostiene la sed. A decir de Rommeluère, es entonces cuando la práctica se convierte en una anti-terapia contestataria e ingeniosa: la verdad que el sujeto busca para encontrar la tranquilidad definitiva se desvanece a medida que se busca; todo está vacío. La figura del *bodhisattva*, desde el budismo Mahayana, encara esta paradoja asumiendo que hay que afrontar la adicción de otra forma. El despertar no es un estado de perfección que hay que alcanzar, se trata de apagar los fuegos para los demás. “El medio más seguro de deshacer la carencia consiste en desviarse del camino; pero no buscando la propia liberación, sino la de todos los seres” (Rommeluère, 2018, p. 52). En todo caso, la meditación ya no consiste en progresar, en desarrollar facultades para alcanzar un objetivo, sino en abandonar toda intención. Se descubre que el camino que ha emprendido el meditador en realidad no conduce a ningún lugar: “De este modo caminaba ayer y camina hoy el estudiante del zen. Tarde o temprano tendrá que desnudarse, que renunciar, que claudicar: no hay nada que encontrar, así que encontrará la nada; no hay nada que ganar, así que ganará la nada. Todas las historias del pasado así lo afirman” (Rommeluère, 2018, p. 58).

Si no hay yo, se desvanecen los problemas. Dice Sawaki que “no hay ningún problema que no se resuelva tan pronto prescindes de ti mismo” (Sawaki, 2012, p. 146). Abunda Rodríguez Bornaetxea: “si no hay nadie que pretenda que esto sea diferente de como es, no hay nadie que sufra” (Rodríguez Bornaetxea, 2019, p. 144). Es como morir en vida, pero es obvio que esto no significa un suicidio, sino un estado de conciencia que trasciende la egocentricidad, el centramiento en el yo.

El vacío que deja la disolución de la egocentricidad es un útero, un vacío fecundo, en el que el sujeto puede crecer. El psicólogo y místico estadounidense Wilson van Dusen dijo en un escrito de 1958 que el vacío, presente en mayor o menor medida en todo ser humano, es la experiencia que lleva al paciente al terapeuta, y que dicho vacío asume una forma distinta para cada paciente: es desorden para el compulsivo, es la muerte y la vejez para otros, es la pérdida del yo que acompaña al clímax sexual para la joven, o es la destrucción del ego para el esquizofrénico. La cuestión es que “cuando nos sentimos amenazados por el vacío y tratamos de huir de él o de llenarlo a través del esfuerzo mental (la mente empañada del zen), el vacío crece y acaba usurpando nuestra voluntad”, mientras que “si la persona se deja estar en el vacío —es decir, cuando se permite ir a la deriva—, descubre cosas nuevas y sorprendentes” (van Dusen, 2004, p. 71). También para Jung la conversión que representa el descentramiento egoico produce una vivencia de “liberación” (la vivencia del sí-mismo se corresponde con el nirvana oriental, entendido como “olvido” del ego).

En realidad, tanto en Oriente como en Occidente han sido muchos los maestros sapienciales que han resaltado la formidable fuente de sufrimiento que es la egocentricidad. Véase, por ejemplo, cómo describe Erich Fromm la experiencia del proceso analítico, a medida que se va profundizando en el mismo, y cómo establece un paralelismo entre el principio de Freud de tornar consciente el inconsciente y la visión oriental de la iluminación (es decir, el desvelamiento de la ilusión de un ego separado como algo a lo que aferrarse y salvar):

¿Qué es lo que sucede durante el proceso analítico? Una persona siente por vez primera su superficialidad, su miedo o su odio aunque, hasta ese momento, se había considerado conscientemente como una persona humilde, valiente y amorosa. La nueva visión puede dañarle, pero abre una puerta y le permite dejar de proyectar en los demás lo que reprime en sí misma. En la medida en que prosigue, experimenta al recién nacido, al niño, al adolescente, al criminal, al loco, al santo, al artista, al hombre y a la mujer que hay dentro de sí y, a partir de ese momento, establece un contacto más profundo con la humanidad y con el hombre universal, reprime menos, es más libre, tiene menos necesidad de proyectar y de racionalizar, y llega un momento en que puede experimentar por vez primera los colores, el rodar de una pelota o escuchar la música (cuando, hasta ese momento, sólo la oía) y, al experimentar su unidad con los demás, puede tener un vislumbre de la ilusión de que su ego individual separado es *algo* a lo que tiene que aferrarse, cultivar y salvar, y entonces experimentará la inutilidad de buscar la respuesta a la vida por *tenerse* a sí mismo, en lugar de ser y convertirse en uno mismo. Éstas son experiencias súbitas e inesperadas que carecen de todo contenido intelectual, después de las cuales la persona se siente más libre, más fuerte y menos angustiada que nunca. (Fromm, 2004, p. 84-97).

Dudamos de que Freud estuviera de acuerdo en ese paralelismo entre el psicoanálisis y la iluminación, puesto que identificó las formas orientales de liberación como fenómenos de “despersonalización” que empujaban a los sujetos hacia formas primitivas e infantiles de conciencia. El nirvana no era más que el deseo de retornar al útero materno y la nostalgia de la conciencia oceánica en la que se disuelve el ego. Y, como criticara Alan Watts (2004), la mayor parte de sus seguidores siguieron vinculando la trascendencia del ego con la pérdida de fortaleza del ego, sin comprender que la liberación apuntaba a trascender el ego, no a disminuirlo.

Nuestro error ha sido el de suponer que sólo es posible honrar y enaltecer la singularidad del individuo subrayando su separación del mundo que le rodea y enfatizando así su eterna y esencial diferencia que le aleja de su Creador. ¿Acaso honraríamos a la mano si la cercenásemos del brazo? (...) El psicoterapeuta coincide perfectamente con los caminos de liberación cuando describe el propósito de la terapia como individuación (Jung), autorrealización (Maslow), autonomía funcional (Allport) o identidad creativa (Adler) pero, para que la planta florezca y fructifique, debe tener raíces muy profundas en el suelo de modo que, al elevarse su tallo, la totalidad de la tierra ascienda hacia el Sol. (Watts, 2004, p. 106)

Por su parte, Jack Engler, psicoterapeuta, profesor de psiquiatría en la Harvard Medical School y fundador de la *Insight Meditation Society* —y por ello, practicante de ambas tradiciones—, también opina que en realidad los objetivos de la psicología occidental y de la psicología budista no son tan opuestos ni tan irreconciliables. Sucede que cada enfoque se dirige a dos estadios diferentes del desarrollo del yo: Occidente se ha centrado en los estadios más tempranos del desarrollo; y las tradiciones budistas, en los estadios posteriores en los que se da el “descentramiento” del egocentrismo tan característico de los estadios tempranos, lo cual acaba en altruismo desinteresado. Mientras que el primero ha subrayado lo importante que es convertirse en alguien (en un sentido psicosocial) para amar y trabajar, el segundo ha insistido en lo importante de llegar a no ser nadie (en el sentido espiritual) para acabar con el sufrimiento que se deriva de aferrarse al yo<sup>148</sup>. Engler considera que ambas son necesarias, la sensación de identidad y la sensación de no-yo (Engler, 2004). Señala, además, que la psicología budista aspira a experimentar la construcción del yo y de los objetos instante tras instante, lo cual lleva al sujeto a un mundo en el que nada dura más que unos pocos milisegundos, y que es ése el universo que están confirmando los físicos y los psicofísicos. En todo caso, la observación

---

<sup>148</sup> En todo caso, nos parece de justicia señalar que la psicología occidental también se ha interesado por la segunda fase de la vida, que Jung llamó de individuación hacia la integración y la totalidad. Esta segunda fase estaría caracterizada por un compromiso más activo con actividades espirituales, sociales, culturales y humanistas. Disminuye la sensación de separación del individuo, y va emergiendo un sentimiento compasivo por toda vida y toda existencia. Como ya hemos apuntado, hay otros ejemplos más allá de Jung: Maslow se refirió a la autorrealización, Adler al sentimiento de comunidad (conciencia social), y Eric Erikson a la generatividad (Odajnyk, 2004).

ecuánime de dicho proceso no representa una regresión psicótica, sino que lleva al sujeto a niveles más elevados de integración psicológica y bienestar (Engler, 2004).

Sea como fuere, encontramos en el modelo de mindfulness analizado (MBTB), y de forma más intensa en la meditación propiamente zen (esta última más escorada hacia la meditación en la vacuidad), una práctica con dimensión espiritual, con dimensión auto-trascendente. Se supera así el carácter de mera técnica instrumental sobre el sustrato cultural *psi*. Esta línea es coincidente con los resultados de la investigación internacional, cualitativa y cuantitativa, que ha dirigido el psicólogo William van Gordon sobre el impacto que tiene meditar en la vacuidad (entiende la vacuidad en la línea que venimos señalando, como la idea de que ningún fenómeno en el universo, sea sintiente o no, tiene un núcleo permanente, separado e independiente) (Van Gordon et al. 2019). En comparación con la calma mental y la exploración de la mente que permite el mindfulness, la meditación en la vacuidad sería más fructífera en términos de bienestar y sabiduría. El estudio se basó en el análisis de 25 practicantes, con una práctica de meditación diaria durante al menos 25 años; fueron conminados a realizar meditaciones que conllevaban aspectos relacionados con la vacuidad y otras meditaciones de tipo mindfulness. El estudio se basó, pues, en practicantes que ya mostraban un nivel elevado de bienestar y entrenamiento espiritual, y concluyeron que con la meditación en la vacuidad era mayor la reducción de las emociones negativas, también el aumento de los sentimientos compasivos, así como mayor era la reducción del apego a ellos mismos y a sus experiencias externas.

Según William van Gordon, pueden distinguirse tres fases en el interés que la ciencia ha mostrado en los últimos tiempos en las propuestas contemplativas budistas. Dicho interés comenzó en los años 90 y principios de este siglo con las investigaciones centradas en el mindfulness; posteriormente, hace 10 o 15 años, comenzó una segunda fase más interesada en la compasión y el amor benevolente; y hoy, estaríamos en una tercera fase centrada en la sabiduría, la vacuidad y el desapego. En su opinión, la ciencia debe estar atenta a las tres fases mencionadas si quiere realmente alcanzar una comprensión completa de la propuesta budista. En esa sugerencia vemos, en cierta forma, la invitación a considerar un código que va más allá del ámbito psicológico y versa sobre la auto-trascendencia.

#### 5.2.4 El código político

##### a) Lo personal es político

En la modalidad de práctica meditativa que hemos analizado —especialmente el MBTB, pero también la meditación zen— hemos encontrado una lógica que claramente va más allá de la dimensión psicológica y de la dimensión trascendente. Existe una tercera pata que hemos denominado “código político”, y que hemos encontrado claramente tanto en las enseñanzas de Dokushô (especialmente, las que hemos recogido en el apartado del “yo ecosocial”) como en las vivencias de los meditadores. Utilizamos el concepto



“político” en su sentido más general, como derivado del concepto “polis” de la antigua Grecia, el cual se refería a la comunidad política o ciudad jurídicamente soberana que se auto-administraba. Es decir, entendemos lo político entendido como aquello que afecta a la organización de la polis, de la *rēs pūblica*, de la vida en común.

Hemos visto que las enseñanzas de Dokushō tienen una amplia, rica y muy explícita dimensión relacionada con lo social y, más en particular, con lo ecosocial. Hemos relatado la estrecha relación que Dokushō establece entre liberación individual y liberación colectiva, respondiendo así a las acusaciones de *ombliquismo*, escapismo, individualismo y pasividad lanzadas contra el budismo; si las personas crean el sistema social y el sistema social crea a las personas, se requiere de abordar ambos niveles (lo individual y lo social), trenzando la invitación introspectiva (subjetivista) inherentemente budista con la crítica a las estructuras “externas” y las lógicas de dominación del mundo contemporáneo. El zazen bien entendido no puede ser indiferencia o conformismo con respecto a lo social.

De hecho, gracias a la práctica meditativa el sujeto sale de su auto-referencialidad y es deliberadamente conducido hacia el descentramiento, puesto que, dirá Dokushō, el origen de todos los males que acechan al ser humano es buscar solo la propia felicidad, mientras que el origen de toda dicha es buscar la felicidad de todos los seres. Ahí encontramos una concepción colectiva de la felicidad en la que el bienestar individual es inesperable del resto. Es así que discursivamente se construye un mindfulness no adaptativo —aquel que pretende adaptar y ajustar a los individuos al sistema— sino fundamentalmente transformador, tanto del individuo como de la sociedad. Mientras el primer modelo gira en torno a un código meramente psicológico (con algún tinte psico-espiritual), mira a los sectores acomodados de la sociedad (con cursos caros) y se asienta en ámbitos como el empresarial y el militar, el segundo desarrolla una pluralidad de códigos, huye explícitamente del beneficio pecuniario y desarrolla la atención plena dentro del contexto ético-cognitivo en el que fue concebido (sin el ropaje étnico y religioso).

En ocasiones, las enseñanzas zen que hemos analizado y que están en la base del MBTB confrontan directamente las representaciones hegemónicas que sustentan nuestra sociedad. Lo hemos visto en relación al tiempo, a la acción y al cuerpo: frente a la aceleración, la desaceleración; frente a la acción frenética, la filosofía de la no-acción (el *wu-wei* de la filosofía taoísta); frente al racionalismo, la primacía del cuerpo, que nada tiene que ver con el culto al cuerpo y a la salud típicamente occidentales. Es así que el discurso zen alberga una lógica subversiva a través de la cual los sujetos son invitados a un trabajo subjetivo que implica un acto básico de autocentramiento frente a los requerimientos contextuales. La práctica meditativa deconstruye el mundo y descondiciona al sujeto (lo desprograma de los procesos mentales aprendidos en sociedad), de manera que los sujetos ganan autonomía frente a una sociedad que tiende a arrollar con sus lógicas, valores y estructuras. De la no adaptación al sistema sociocultural depende, en muchos casos, la salud de las personas. “El malestar del individuo no puede ser estudiado, ni concebido ni curado, sin tener en cuenta la enfermedad del sistema sociocultural en el que vive. No es sano adaptarse a una sociedad enferma” (Dokushō, 2019, p. 39).

En esa misma línea, hemos visto que las enseñanzas de Dokushô invitan a una reorientación vital, más que a la práctica puntual de la meditación. Así, las enseñanzas zen incitan a algo bastante más complejo que el solo hecho de meditar, y más profundo que practicar un mindfulness para el mero bienestar, en la medida en que la práctica meditativa promueve la indagación en el sufrimiento y sus causas. Pero, además, se promueve también una honda y permanente revisión de la manera de vivir. Más allá de que el sujeto establezca una profunda relación introspectiva con la mente y sus procesos interiores, se requiere atender al conjunto de la trayectoria de vida y a la forma en que el sujeto se conduce en todos los ámbitos de la vida. Se trata de apuntar hacia la “buena vida”, señalando la importancia de las prácticas coadyuvantes más allá de la práctica meditativa; por su dimensión social, resalta la relevancia otorgada al *modo de vida correcto* (el trabajo subjetivo en relación a cómo participa el sujeto en la producción y el consumo).

La psicología budista propone un viaje desde una posición egocéntrica caracterizada por el apego al yo hacia la participación activa en el ideal siempre inacabado de construir un mundo mejor. De hecho, el final del proceso de la doma del buey consiste en regresar al mundo ordinario, de tal forma que en la enseñanza zen se postulan como esenciales el movimiento hacia la sociedad y el compromiso con los demás, nada que ver con un estado de catatonia interior. El *bodhisattva* es el arquetipo del compromiso social, quien decide no abandonar la vida y se implica en la liberación de todos los seres vivientes. Después de haber confrontado los engaños y las ilusiones de un ego autocentrado, autoafirmativo y autodefensivo, está dispuesto y preparado para volverse hacia aquellos que siguen sojuzgados de sí mismos. El *bodhisattva* representa, por tanto, el ideal de una subjetividad no solo abierta a lo social, sino naturalmente comprometida con lo social, desde la responsividad que sintoniza con el dolor de todos los seres vivientes (no solo humanos).

Hemos señalado que las enseñanzas de Dokushô parten de una ontología fundamentalmente relacional, que también forma parte del código que hemos denominado político. Los sujetos no solo son situados discursivamente en un contexto socio-histórico amplio —que es objeto de dura crítica—, sino que en un nivel micro se acepta la radical naturaleza relacional de la experiencia y la mente humanas: la mente se forma en contextos relaciones, intersubjetivos y sociales.

Además de ello, en Dokushô hemos encontrado una incisiva crítica social y cultural al mundo contemporáneo —a su productivismo, su consumismo, su característica “teleprogramación”, su aceleración, su hiper-individualismo patológico, a la religión del Dios Mercado como ideología totalitaria, etc.—. La crítica, de hecho, llega a alcanzar cotas muy severas. Experimentamos un “capitalismo inyectado en vena” que requiere ser descifrado para aumentar las posibilidades de un sujeto crecientemente consciente y liberado de la ignorancia. No solo se trata de comprender la sociedad que habitamos y nos habita, sino también de tomar conciencia sobre la implicación de cada uno en dicho entramado.

En esa línea eminentemente política, la teoría social budista de Loy apunta directamente a la problematización del modelo hegemónico de sociedad: el problema es la institucionalización de unas estructuras que, por su propia articulación global y naturaleza impersonal, posibilitan la expansión de la codicia, el odio y el engaño. Frente a salidas economicistas o tecnológicas, la visión budista apunta a un modelo de felicidad que no tiene que ver con la satisfacción de los deseos, y defiende que, una vez satisfechas las necesidades básicas, la función más importante de un sistema social no es la gratificación cada vez mayor de los sentidos, sino estimular el desarrollo ético, psicológico y espiritual. La simplicidad voluntaria y la sabiduría de la autocontención emergen como necesarias en un mundo de profundas desigualdades y enorme crisis ecológica.

Las enseñanzas también aluden a la estrecha conexión entre meditación y ecología. La visión budista sobre el hecho de que todo está interconectado conecta con el pensamiento ecológico en pliegues realmente profundos. Nada existe por sí mismo (nada es autoexistente), nada es plenamente “sí mismo”, todos los seres están conectados entre sí: a través de esa idea (corporeizada) de vacuidad se establecen las bases subjetivas para que emerja una conciencia ecológica profunda, basada en la comprensión empática y compasiva de que todos los seres vivos dependen unos de otros, en una intrincada red de relaciones que siempre está cambiando. Es decir, el acento budista en la no-dualidad entre el ser humano y el mundo estimula la identificación con los “otros”, puesto que no estamos separados, y de ahí surge la compasión (*com*-pasión, sufrir *con*). Olvidándose de uno mismo, se pierde el sentido de separación y el sujeto se da cuenta de que es la red. Es así que se cuestionan al mismo tiempo la visión egocéntrica y la visión antropocéntrica.

Las enseñanzas muestran, pues, una importante carga política que apunta hacia un modelo de mindfulness transformador. Al mismo tiempo, hemos visto que también las vivencias de los meditadores indican una remodelación subjetiva que impacta en las prácticas sociales de los sujetos. La práctica meditativa opera en la vida cotidiana desacelerándola y provocando un movimiento hacia la simplificación, la suficiencia, la autolimitación, una ética de la moderación. La brecha ampliada entre el deseo sentido y su ejecución, en la que se introduce una mayor conciencia auto-reflexiva, hace posible que el sujeto incluso desactive la materialización del deseo (consumo), constituyéndose así un sujeto más proclive a renunciar al consumismo. Hemos visto que la experiencia de autolimitación puede darse también en entornos de trabajo exigentes, de manera que el sujeto se capacita para anteponer sus necesidades frente a los requerimientos productivos de la empresa.

Además, hemos identificado un decrecimiento egoico que tiene que ver con la experiencia de hacer disminuir las exigencias o expectativas autoimpuestas. Mientras se relaja la sensación de carencia, determinadas prácticas meditativas dirigidas a la prosperidad aumentan la conciencia de lo que ya se tiene y del agradecimiento por ello. Asimismo, se intensifica la dimensión relacional de los sujetos (la mejora de la vida relacional también se deriva de una mayor auto-conciencia sobre los propios vaivenes emocionales). También se intensifica la conexión con el entorno natural. En general, hemos identificado una importante orientación a redefinir el bienestar como algo menos dependiente de

opciones materialistas, y más vinculada a la importancia de los bienes relacionales y los propios recursos internos.

Para propios y extraños, Foucault utilizó a finales de los setenta, cuando estaba entusiasmado por la revolución iraní, el concepto de “espiritualidad política”. Porque para Foucault, la espiritualidad es un asunto político en tanto en cuanto representa un ejercicio de transformación del sujeto y de sus relaciones con los otros cuando se encuentra en relación con la verdad. El cultivo de la atención inscribe a los sujetos en otros modos de ser, estar y hacer, lo cual tienen consecuencias sobre uno mismo, sobre los demás y sobre el mundo. Las consecuencias son éticas, afectivas, o estéticas, pero también profundamente políticas.

Con todo, cuando hablamos de que hemos encontrado un código político no nos referimos tanto a la formación de una voluntad de acción colectiva. Se trata, más bien, de un discurso (enseñanza) que se referencia constantemente al bien común, a la vida pública y su configuración, alcanzando tonos muy críticos; y se trata también de una práctica que produce efectos en el ámbito de la vida personal y de la vida en común. Ambas, discurso y práctica, se vinculan a lo político (a la esfera pública) desde una posición que tiende a subvertirlo, más que a legitimarlo.

La práctica meditativa posibilita al sujeto desactivar en sí mismo las lógicas del orden instituido, las cuales ya hemos señalado que son directamente contrarias al sostenimiento de la vida. Se provoca así la tensión instituido-instituyente en uno mismo, y la resolución creciente de la tensión a favor de nuevos instituyentes posee claros efectos no solo en el ámbito intra-psíquico (la relación que el sujeto establece consigo mismo), sino también en el ámbito inter-personal, comunitario y social. Incluso hemos encontrado relatos y vivencias que apuntan hacia la ruptura de prácticas funcionales a las relaciones de explotación y subordinación, dando así lugar a la constitución progresiva de una posición de vida con aspectos disfuncionales al orden productivo y productivista. Toma forma un sujeto actor capacitado para responder críticamente y transformar su realidad.

En realidad, reconozcamos que el mindfulness es en cualquier caso político, en la medida en que afecta inevitablemente a la conformación de la subjetividad y tiene efectos en los ámbitos intra-psíquico e inter-personal. No existe ámbito personal o privado —incluso las propias estructuras afectivas y emocionales— que pueda ser desconectado de las grandes estructuras sociales, como ya lo vio Elias. Como decía el famoso lema del movimiento feminista radical en la década de los 60 y 70 (la denominada segunda ola feminista), “lo personal (o privado) es político”. Según Paula Rust (1995), la expresión tiene varias interpretaciones, que nosotros también encontramos en el mindfulness transformador: lo personal debe ser analizado para comprender lo político; lo personal sirve al *statu quo* político; los sujetos pueden tomar decisiones en contra del *statu quo*; las elecciones personales suelen reflejar una política personal; uno debiera tomar decisiones coherentes con su política personal; y, finalmente, no pueden distinguirse la vida personal y la política.

El lema “lo personal es político” nos parece particularmente interesante porque marca una concepción nueva de la política, más allá y más acá de los partidos políticos, la gestión institucional y de los propios movimientos sociales. El feminismo ensanchó así nuestra comprensión del modo a través del cual el poder se mantiene y reproduce (también a través de la familia y la sexualidad). Se produjo la reinterpretación política de la propia vida, transitando del problema individual hacia la problematización colectiva. El mindfulness transformador realiza una operación muy similar.

#### b) Construcción de un sujeto ético (ecosocial)

Recordemos el famoso poema del maestro Dogen: “Estudiar la Vía significa estudiarse a sí mismo. Estudiarse a sí mismo significa olvidarse de sí mismo”. Pero el poema sigue: “Olvidarse de sí mismo significa hacerse uno con todas las existencias del universo”. Se refiere a que el estado de no-yo va emergiendo: la atención y la conciencia se funde totalmente con el entorno.

Es en este punto donde encontramos una honda conexión con la Ecología Profunda y con la que probablemente es su intuición central: se disipa la división ontológica firme entre los distintos seres de la existencia, y se disuelve la distinción radical entre la existencia humana y la no-humana (Devall y Sessions, 2007). Va emergiendo un sentido ampliado del yo, se va ampliando el sentido de identificación no solo con otros humanos o con el conjunto de la humanidad, sino con el conjunto de la comunidad de vida (comunidad biótica) y con la tierra a la que pertenecemos. Es decir, una expansión de la conciencia hacia una *self ecológico*.

Por tanto, la Ecología Profunda coincide con la psicología budista en la idea de extender el yo original y solipsista hasta convertirse en un yo-universo. Este enfoque profundo y espiritual propone una “apertura más sensitiva hacia nosotros mismos y hacia la vida que nos rodea” (Devall y Sessions, 2007, p. 392), tal y como hemos visto que puede suceder con la práctica meditativa, en el apartado empírico sobre las vivencias.

El yo que se realiza no tanto a través de una perspectiva egotista, sino a través de su ensanchamiento y su mayor identificación con otros seres, experimenta que el cuidado y el respeto del entorno emergen de forma natural, no en base a imperativos morales. Detengámonos un momento en la actitud *natural* a favor del cuidado, sin necesidad de que la conducta moral se fundamente en ninguna idea “exterior” de deber. Volvemos otra vez a Foucault, para resaltar el hecho de que la construcción ética a la que nos referimos no tiene que ver con la construcción del sujeto a partir de agencias externas, sino con el trabajo subjetivo que el sujeto realiza sobre sí mismo. Emerge así lo que Lévinas identificó como la “responsabilidad para con el Otro” como estructura esencial, primaria y fundamental de la subjetividad humana; lo que Jung señaló como la tendencia a la conducta moral sin la adhesión ciega a determinados códigos colectivos; lo que Arendt denominó “piedad animal”, es decir, el desagrado profundo por el sufrimiento ajeno y los impulsos de ayuda ante el mismo. Emerge, pues, la conducta moral no como producto de la sociedad y sus procesos de socialización, sino como la estructura primaria de la relación

intersubjetiva. Emerge así la capacidad para poder “escuchar dentro de nosotros los sonidos de la Tierra lamentándose” (Thich Nhat Hanh citado en Walsh, 2017).

Se (auto)construye así un sujeto ético con capacidad de inscribir otras normas en el cuerpo, a través de un auto-disciplinamiento alternativo que promueve otra forma de gobernarse y conducirse a sí mismo. Nos hacemos eco de las palabras de Jeremy Lent — autor británico que analiza los patrones de pensamiento que han llevado a nuestra civilización a la actual crisis de sostenibilidad—, con el objeto de subrayar la enorme importancia que puede albergar la capacidad de conexión con el conjunto del mundo natural:

The meaning we derive from our existence must arise from our connectedness if we are to succeed in sustaining our civilization into the distant future: connectedness within ourselves, to other humans, and to the entire natural world.

A new global consciousness could allow our society to undergo a Great Transformation in values and behavior towards a sustainable and flourishing civilization. It would need to be founded on a worldview that could enable humanity to thrive sustainably on the earth into the future.

In place of root metaphors such as *nature as a machine* and *conquering nature*, the new worldview would be based on the emerging systems view of life, recognizing the intrinsic interconnectedness between all forms of life on earth, and seeing humanity as embedded integrally within the natural world.

In contrast to the dualistic framework of meaning that has structured two and half millennia of Western thought, the systems way of thinking – integrated with the insights of traditional wisdom – leads to the possibility of finding meaning ultimately through connectedness within ourselves, to each other, and to the natural world.

This way of thinking, seeing the cosmos as *a web of meaning*, has the potential to offer a robust framework for the Great Transformation values emphasizing the quality of life, our shared humanity and the flourishing of nature.<sup>149</sup>

Mucho antes, Jack Kornfield ya formulaba reflexiones parecidas —nos referimos a una publicación realizada en 1987, aunque utilizamos la versión en castellano de 2016—, en una línea que señala la necesaria alfabetización ecológica que requiere el mundo, así como el radical cambio de percepción y ubicación que necesita la humanidad en una dirección más ecocéntrica:

---

<sup>149</sup> Hemos tomado la reflexión de su blog (consultado el 1 de marzo de 2021): <https://www.jeremylent.com/sustainable-flourishing.html>

El mundo es como una gran nave que transporta a numerosos seres y para sobrevivir necesitamos tanto de las plantas como de los animales y de los insectos. Todos los seres tienen derecho a compartir los recursos de que dispone el planeta. Estamos íntimamente relacionados con las abejas, los insectos y los gusanos ya que, si no hubiera gusanos que oxigenaran el suelo ni abejas que polinizaran las cosechas, todos nosotros terminaríamos muriéndonos de hambre. La estrecha interrelación existente entre todos los seres vivos hace que todos, hasta las abejas y los insectos más pequeños, sean necesarios. Si aprendemos a amar a la tierra nos sentiremos satisfechos y estaremos contentos con todo lo que hagamos. El origen de la auténtica ecología, el punto de partida que puede hacer posible la paz en este mundo, consiste en el sentimiento de pertenencia al planeta, el sentimiento de que todos procedemos del planeta y de que todos estamos estrechamente interrelacionados. Solo a partir de este sentimiento de participación podremos comprometernos realmente y desarrollar un estilo de vida más generoso y más amable para con el mundo. (Goldstein y Kornfield, 2016, p. 30)

c) Mindfulness ecosocial

Todos pertenecemos al planeta Tierra, decía Kornfield. En realidad, todos *somos* planeta Tierra, como lo pudimos comprobar el 14 de febrero de 1990. Ese día la humanidad fue testigo de su fragilidad. Ese día se dio a conocer una fotografía, la que sacó la nave espacial Voyager desde la misma frontera del Sistema Solar, a más de 6.000 millones de kilómetros de distancia. La fotografía mostraba una imagen sobrecogedora de la Tierra: se veía como un diminuto punto azul, como una mota de polvo suspendida en la enormidad de un vasto Cosmos. Sobre aquel autorretrato que se hizo la humanidad, dijo el astrofísico y cosmólogo Carl Sagan que se trató de uno de esos momentos en los que la ciencia nos ofrece una nueva perspectiva sobre la realidad:

Mira de nuevo ese punto. Eso es aquí. Esa es nuestra casa. Esos somos nosotros. Ahí están todos los que amas, todos los que conoces, todos de los que has oído hablar, todos los seres humanos que alguna vez fueron (...). El conjunto de nuestras alegrías y sufrimientos, miles de religiones, ideologías y doctrinas económicas. (...) La Tierra es un escenario muy pequeño en la vasta arena cósmica. Piensa en los ríos de sangre derramados por todos esos generales y emperadores para que pudieran convertirse en maestros momentáneos de una fracción del punto. (...) Nuestra importancia personal imaginada, el engaño de que tenemos una posición privilegiada en el Universo, se ven desafiados por este punto de luz pálida. Nuestro planeta es una mota solitaria en la gran oscuridad cósmica. En la oscuridad no hay indicios de que venga ayuda de otro lugar para salvarnos de nosotros mismos. (...) Quizás no haya mejor demostración de la locura

de las miserias humanas que esta imagen distante de nuestro pequeño mundo. Para mí, subraya nuestra responsabilidad de tratarnos más amablemente el uno con el otro, y preservar y apreciar el punto azul pálido, el único hogar que hemos conocido.<sup>150</sup>

En efecto, la impresionante fotografía evoca una perspectiva distinta sobre la humanidad, en la que resaltan su fragilidad y su soledad, o el abandono a sus propias miserias y esperanzas. Pero, quizás por encima de otras cuestiones, la foto destaca la radical *naturaleza terráquea* de la humanidad. Lo que suceda a la Tierra nos concierne íntima e irremediabilmente, puesto que somos Tierra. La pandemia conocida como COVID-19 ha dejado meridianamente claro que agredir a la Tierra es agredirse a sí mismo. Así lo ha señalado Leonardo Boff:

Es la misma percepción que tuvieron los astronautas desde sus naves espaciales y desde la Luna: Tierra y humanidad son una misma y única entidad. Bien lo declaró Isaac Asimov en 1982 cuando, a petición del New York Times, hizo un balance de los 25 años de la era espacial: “El legado es la constatación de que, en la perspectiva de las naves espaciales, la Tierra y la humanidad forman una única entidad (New York Times, 9 de octubre de 1982)”. Nosotros somos Tierra. Hombre viene de *humus*, tierra fértil, el *Adán* bíblico significa hijo e hija de la Tierra fecunda. Después de esta constatación, nunca más ha apartado de nuestra conciencia que el destino de la Tierra y el de la humanidad están indisolublemente unidos. (...) Suplica una actitud diferente hacia ella: de respeto a sus ritmos y límites, de cuidado a su sostenibilidad y de sentirnos, más que hijos e hijas de la Madre Tierra, la Tierra misma que siente, piensa, ama, venera y cuida. Así como nos cuidamos, debemos cuidar de ella. La Tierra no nos necesita. Nosotros la necesitamos.<sup>151</sup>

Ante la magnitud de la muerte causada por los seres humanos hoy (la Sexta Extinción masiva en curso), recuerda Jorge Riechmann las impactantes palabras del filósofo ecocrítico Timothy Morton: “Incluir conciencia ecológica en nuestras decisiones políticas significa incluir tanta muerte como podamos gestionar, y en tantas modalidades diferentes (psíquica, filosófica, social) como nos resulte posible”. Añade Riechmann que la frase recuerda a lo que dijo Teresa de Cepeda, conocida como Santa Teresa de Jesús: “Si no se determina la religiosa de una vez a tragar la muerte y la falta de salud, no hará cosa de provecho”. Finaliza Riechmann: “Tragar la muerte, en efecto, no para quedarnos con ella dentro, sino para digerirla, si somos capaces, y poder vomitarla entonces. Asumir nuestra

---

<sup>150</sup> Hemos recogido las impresiones del científico estadounidense de la siguiente pieza periodística: Alberto Sicilia, “El selfie de la Humanidad al completo que muestra nuestra fragilidad” (consultado el 2 de marzo de 2021: <https://blogs.publico.es/alberto-sicilia/2020/02/14/el-selfie-de-la-humanidad-al-completo-que-muestra-nuestra-fragilidad/>).

<sup>151</sup> El artículo de Boff, “Coronavirus: ¿reacción y represalia de Gaia?”, puede encontrarse aquí (consultado por última vez el 2 de marzo de 2021): <https://amerindianlared.org/contenido/16497/coronavirus-reaccion-yrepresalia-de-gaia/>



finitud, sin ningún regodeo en la muerte, sino precisamente para hacer frente a la arrasadora marea de Tánatos, hoy desbordada sobre el mundo”<sup>152</sup>.

La visión budista que venimos desgranando también es portadora de un mensaje claro y rotundo de que los problemas del mundo se agravan. Se trata de una *visión degenerativa* frente a la ideología modernista del progreso. Por ello, se requiere del recurso de la atención plena para un posicionamiento individual y colectivo más crítico, más social y más ecológicamente implicado. Convenimos plenamente con Batchelor cuando indica que la necesidad de responder a *dukkha* “de un modo no condicionado por los instintos de la codicia reactiva egoísta ha llegado a un punto en el que puede estar en juego la propia supervivencia de la vida sobre la tierra” (Batchelor, 2017, p. 474). Loy aboga explícitamente por una respuesta más radical a la cuestión ecológica:

Las varias crisis medioambientales que nos amenazan, muchas de las cuales siguen empeorando, piden una respuesta budista más radical de la que tiene lugar en el budismo asiático tradicional. Hacer frente a este reto ha de ser una de las prioridades en cualquier teoría social budista. En este campo, el budismo contemporáneo puede beneficiarse de las intuiciones de la ecología profunda sobre la dualidad entre el Homo sapiens y el resto de la biosfera. (Loy, 2004, p. 285)

No parece que en un tiempo en el que se acumulan los fenómenos que anuncian distopías sin precedentes pueda proponerse como solución retirarse del mundo, una ascesis íntima, o un giro expresivista que privilegie el autodescubrimiento y la autoexploración, eludiendo el cuestionamiento de una orientación (tanática) que socava las bases que sostienen la vida y eludiendo las estructuras de poder y las dinámicas de funcionamiento que lo hacen posible. Ninguna propuesta seria de humanización para este siglo puede evitar mirar cara a cara a una economía caníbal, la nuestra, que sobrevive devorando otros territorios y otros cuerpos. Distribuir la riqueza de manera más justa y llevar a cabo una adaptación inteligente de las sociedades humanas a los límites biofísicos representan dos claves de enorme importancia para sostener la inmensa peculiaridad de esa mota de polvo perdida en la inmensidad del Cosmos. Dicho de otro modo, en una época de capitalismo desbocado y modernidad fuera de control, es más que posible que no baste con una regeneración espiritual, o con una especie de insurrección de las conciencias individuales. La producción de sentido político y de ideales subjetivos transformadores se revelan como condiciones ineludibles para la propia supervivencia de la especie. Politizar no solo el malestar humano, sino el ocaso de la vida (ambos íntimamente unidos).

Tanto Dokushô como la mayor parte de autores que hemos utilizado en este trabajo (Loy, Batchelor, Brazier, Romméluère...) se ubican claramente en ese “linaje” que se ha dado en llamar *budismo comprometido* o *engaged buddhism* (Yarnall, 2000). Se trata de un budismo moderno nacido del encuentro de Oriente y Occidente, el primero con su énfasis

---

<sup>152</sup> Hemos tomado esta reflexión de su blog (consultado el 5 de febrero de 2021): <http://tratarde.org/tragar-la-muerte/>

en la liberación interior y el segundo con el acento en la libertad política. El budismo comprometido bebe, por un lado, del énfasis occidental en la justicia social, y por otro, puede encontrar en las propias raíces del budismo primitivo motivos para una orientación abiertamente social (ya hemos señalado que en sus inicios palpitaba la visión de otra sociedad).

A nivel internacional existen dos grandes organizaciones que albergan a la mayoría de los budistas comprometidos: la *Buddhist Peace Fellowship* (BPF) con sede en Estados Unidos, y *The International Network of Engaged Buddhists* (INEB) con sede en Asia. En el mundo francófono existe la red BASE (*Bouddhisme, Action Sociale & Engagement*), que procede de la asociación Zen Occidental (liderada por Romméluère) y gira en torno a la propuesta y liderazgo de dos autores que ya hemos mencionado repetidamente en estas páginas, Loy y Romméluère<sup>153</sup>. Entre las publicaciones del maestro budista francés Romméluère está precisamente *Le bouddhisme engagé* (publicada en 2013, Éditions du Seuil). La oferta de esta red francófona incluye un programa de capacitación en participación social, y apoya diversas iniciativas que trabajan por el cambio social desde una perspectiva integradora y no violenta.

Con todo, lo fundamental del budismo comprometido estriba en que para el practicante lo importante no es solo el escrutinio individual en forma de intensa introspección interna, o poner atención a la esfera inter-personal, sino que requiere de una esencial apertura a lo social:

Desde la perspectiva del budismo comprometido, un practicante del dharma está invitado no sólo a explorar el mundo de sus emociones, sensaciones y pensamientos, o el mundo interpersonal de las relaciones humanas, sino también a descubrir su implicación en la esfera social y civil, y a comprender que el sufrimiento puede ser también un producto social. (Rommeluère, 2018, p. 172)

Dentro del mundo del mindfulness también encontramos ese “giro social”, aunque marginal. Un ejemplo es el *Engaged Mindfulness Institute*, fundado en 2001 en Massachusetts (Estados Unidos)<sup>154</sup>. En una línea similar, existe un espacio virtual denominado “Social Mindfulness”, que pretende explorar las potencialidades sociales del mindfulness<sup>155</sup>. Se basan en la aportación de autores como Loy y Batchelor, y elaboran la perspectiva del mindfulness social bajo la idea de que el budismo primitivo emergió como una forma de activismo y dichas raíces debieran ser recuperadas. Así, se explora el potencial de las prácticas mindfulness para abordar diversas cuestiones sociales como los conflictos, la sostenibilidad y la discriminación; al mismo tiempo, se desarrollan las prácticas mindfulness que son explícitamente sociales o colectivas (por ejemplo, con el

---

<sup>153</sup> <http://www.bouddhisme-action.net>

<sup>154</sup> <https://www.engagedmindfulness.org/>

<sup>155</sup> <https://socialmindfulness.wordpress.com>. El espacio virtual contiene información interesante, pero parece que en los últimos años se ha mantenido inactiva

objetivo de mejorar la empatía); también tienen por objetivo explorar las posibilidades de relaciones conscientes; asimismo, profundizar el diálogo entre el mindfulness y la teoría social, la ciencia social y la psicología social; además, aplican el mindfulness en encuadres sociales como son la sanidad, la educación o el trabajo social.

Kornfield defiende que no es suficiente con formular la relevante cuestión de cómo queremos vivir nuestra vida. Junto con ello, “también debemos dirigir nuestra mirada hacia el mundo en que vivimos y percatarnos de que se trata de un mundo asolado por el sufrimiento, la guerra, la pobreza y la enfermedad (...) ¿Qué es lo que precisa el mundo, pues, para que todos puedan disfrutar de una existencia más compasiva y menos frustrante?” (Goldstein y Kornfield, 2016, p. 22-23). La pregunta no podría ser más política. Esto es, la introspección individual y el escrutinio de la propia orientación vital deben y pueden ir de la mano de una indagación de lo social y político. Probablemente siempre ha sido importante que así sea, pero los enormes desafíos que hoy experimenta la humanidad hacen que cualquier propuesta psico-espiritual o “práctica de sí” considere aún con mayor intensidad esa otra dimensión social.

Quizás sea más cierto que nunca el hecho de que, como decía Goldstein, “la práctica consiste en liberarse uno mismo, compadecerse del mundo y entregarse plena y activamente al servicio de los demás por el bien de todos los seres” (Goldstein y Kornfield, 2016, p. 157). De hecho, se dice que el Buda logró las tres realizaciones (Goldstein y Kornfield, 2016, p. 159): la primera, la causa de la budeidad; la segunda se refiere a la iluminación y al logro de la sabiduría; la tercera es la realización del servicio, lo cual significa actuar movido sobre todo por el beneficio de los demás. Batchelor también lo destaca en relación al “budismo secular” que defiende y profesa<sup>156</sup>, estableciendo la idea de servicio en el corazón mismo de su modelo:

Lo que más importa a los budistas seculares es vivir la vida de una manera tal que resulte en un mundo mejor para los que habiten el planeta cuando hayan fallecido. Ellos entienden de qué modo sus acciones personales y las acciones que avalan de una determinada sociedad o estado tendrán consecuencias mucho después de su muerte. Al aceptar diferentes grados de responsabilidad por estos actos, afirman la creencia en la justicia natural, pero pueden hacerlo sin creer en la posibilidad de que sobrevivirán de alguna forma para experimentar los resultados de dichos actos. (Batchelor, 2017, p. 462-463)

La ortodoxia budista ha sostenido que todos los estados subjetivos de la mente, hasta las galaxias más lejanas, son la consecuencia de acciones de los seres sintientes que los experimentan, pero señala Batchelor que ese no fue el enfoque de Gotama. Para éste no toda la experiencia humana tenía de ser entendida como el resultado del comportamiento pasado, reconoció también la existencia de un amplio espectro de factores como la salud

---

<sup>156</sup> Aclaremos que el término *secular* se adopta no tanto como antónimo de *religioso*, sino en su significado literal del latín *saeculum* (de donde proviene la palabra ‘siglo’), es decir: de este tiempo o de esta era.

física y las circunstancias externas. Quizás por ello, Batchelor no ve necesario construir un budismo “socialmente comprometido”, sino que sería suficiente con “recuperar lo que el dharma ha sido siempre, es decir, abrazar el sufrimiento del mundo, dejando de lado la reactividad, y experimentar un centro sereno y claro desde el que responder al mundo de una manera que no esté determinada por el interés propio” (Batchelor, 2017, p. 474). El dharma de siempre es ya disolver la codicia reactiva egoísta.

Todo ello poco tiene que ver con el reciclado que empresas como Apple, Google y muchas otras han realizado de las herramientas de la atención plena con el objeto de mejorar la competitividad y el rendimiento de sus empleados. Advierte Rommeluère que esta meditación 2.0 pensada por los adalides del capitalismo es necesariamente simple y compatible con todas las formas del deseo, neutra en términos ideológicos y, sobre todo, no requiere ningún tipo de compromiso (Rommelùère, 2018, p. 170). Este autor es particularmente duro a la hora de sugerir responsabilidades a los instructores formados por Kabat-Zinn, también a los practicantes del dharma que se congratulaban de que las herramientas de la atención plena se extendieran por doquier vía mindfulness. La industria ha confiscado y mercantilizado la meditación, despreciando al dharma. Como señalaran Purser y Loy (2013), la meditación dirigida a empleados y consumidores se convierte en instrumento al servicio de la lógica comercial y del liberalismo económico. Rommeluère es particularmente incisivo en la crítica.

La lógica comercial necesita reducir los umbrales del estrés, pero también invisibilizar la violencia de la competitividad generalizada. La meditación de conciencia plena responde por completo a esta doble necesidad y puede sumarse a los numerosos instrumentos de mantenimiento del orden social e individual. Cuanto más serenos y menos reactivos sean los empleados, más implicados estarán en la mejora de la productividad. (...) El discurso sobre la conciencia plena permite ocultar del mismo modo la violencia colectiva. El estrés o la depresión no se presentan jamás como productos sociales, sino como efectos de las vivencias individuales. Las respuestas, por tanto, serán terapéuticas o paramédicas, nunca políticas. (Rommelùère, 2018, p. 173)

Es así que la meditación des-politizada y circunscrita al código psicológico (con algún tinte psico-espiritual) cumple una función social de integrar y adaptar a los individuos en el orden social dominante: “Vivida como una automedicación, se convierte en una herramienta de autocontrol que permite al individuo aceptar lo que se espera de él” (*ibidem*, p. 73). Según Rommeluère, este entusiasmo por el mindfulness habría olvidado la vocación emancipadora de las antiguas prácticas de meditación, a partir de la cual la serenidad no es un objetivo en sí, sino la condición necesaria para emprender el camino dirigido a actuar sobre las fuerzas inconscientes. La práctica meditativa que prescinde de la religión (como concepción del mundo) y del sentimiento religioso (como experiencia de vida) se convierte así en una oda a la inmediatez, a la eficacia y a la ausencia de compromiso. El riesgo es que la meditación quede subsumida como una nueva técnica de

gestión de uno mismo, un medio para soportar mejor las adversidades o para huir de ellas. Quedaría ausente el abordaje de las nuevas formas de alienación individual y colectiva.

Es un peligro real que el mindfulness se convierta en un elemento más para preservar la rentabilidad capitalista y reproducir los procesos de acumulación injusta y anti-ecológica. Y, sin embargo, puede decantarse por contribuir a un *zeitgeist* radicalmente distinto al hegemónico, anudando las tres dimensiones que la enormidad de la crisis ecosocial requiere anudar: la crítica de la economía política, la micropolítica de las relaciones humanas, y la sensibilidad ecosocial. O como diría el sociólogo alemán Hartmut Rosa, “otro modo de ser en el mundo es posible, pero solo puede ser realizado como resultado de una revolución simultánea y concertada en lo político, lo económico y lo cultural” (Rosa, 2019, p. 47). El gran reto político-cultural reside en inscribir el antagonismo en modos de vida que afecten al conjunto de las estructuras sociales, trascendiendo así el ámbito de la vida individual y de pequeñas comunidades. Se trata de politizar el malestar individual y colectivo más allá de las rebeliones puntuales y esporádicas. Un mindfulness no subsumido por procesos de mercantilización, productivismo y consumismo puede ser un elemento que empuje hacia formas ecosostenibles de vida en común, hacia una organización social y económica radicalmente diferente.

Para ello, la *educación del deseo* de la que habla Dokushô se presenta determinante. No hablamos de matar el deseo, sino de aprender a identificarlo, comprenderlo y moldearlo. No es la vía de la renuncia ascética, sino la vía de la simplicidad voluntaria, de la suficiencia digna, de la autocontención liberadora. Es por ello que no hablamos de oponer a la alegría consumista una especie de atonía ascética. No se trata de negar el deseo, sino de impulsarlo en otra dirección. En esa línea, coincidimos plenamente con el profesor de Historia del Arte Jaime Vindel en sus reflexiones sobre la necesidad de vincular ecología y deseo:

A los imaginarios libidinales del consumo, que contribuyen a reproducir los procesos de acumulación capitalista, no debemos contraponer una ascesis que renuncie a dar la disputa en el campo del deseo. Frente a la hedonia depresiva como condición común de nuestro tiempo, la reivindicación de la ascesis debe plantearse como una intensificación colectiva del deseo (de hecho, como el modo de otorgarle duración, profundidad y autonomía), no como su negación. (Vindel, 2019, p. 20)

La aceptación de la transitoriedad como elemento constitutivo de todo lo que existe es hoy un ejercicio particularmente penoso. Ya no se trata simplemente de no aferrarse a un momento de felicidad que necesariamente cesará, ni de saber que toda carrera profesional termina por decepcionar en cierto grado, o de hacerse cargo de que las relaciones amorosas mutan y, a veces, mueren. Vivimos un tiempo en el que existe base científica para saber que el Amazonas, el pulmón del mundo, corre el riesgo real de convertirse en una sabana (al ritmo actual de explotación y deforestación, junto con la disminución de las tasas de lluvia y el incremento de los incendios, se estima que para finales de este siglo el 40% sea ya sabana), lo cual sería un desastre global con efectos devastadores para el

conjunto de la vida en el planeta. Nunca, jamás, la humanidad se había enfrentado con base científica a tamaña impermanencia, transitoriedad y contingencia. Pensamos que no es una opción observarlo y aceptarlo desde la no reactividad como quien observa y acepta su intensa inclinación al chocolate, dada la naturaleza transitoria de todo aquello que es. Forjar una subjetividad meditadora puede ayudar a simplemente aceptar la transitoriedad también a escala planetaria, de modo que la práctica meditativa ayude no a solucionar el desastre, sino a adaptarnos a semejante proceso destructivo a través de generar una especie de *yo acomodaticio*. Ni qué decir si, gracias a la expansión del mindfulness, por “desidentificación” se entiende que no hay que pensar (puesto que hay que liberarse de la adicción que supone el pensamiento); o si se entiende que la maleabilidad de la mente y la plasticidad del cerebro nos libra de las influencias del entorno social; o si se entiende que la práctica meditativa nos hace autosuficientes y por ello el sujeto se basta a sí mismo; o si se entiende que el sufrimiento solo depende de lo que hagamos con nuestro *software* (mente) y que quien sufre es un incapaz cognitivo y un esclavo emocional que ha fracasado en la gestión de su autonomía individual, puesto que uno mismo es el único autor de su vida; o si se entiende que el estrés y la depresión (las dos enfermedades que caracterizan a la hiper-modernidad y su cultura individualista) están desligadas de toda causa social y productivo-laboral.

Dicho de otro modo, elaborar la no-reatividad sin vocación ético-política puede derivar en generar los hábitos cognitivos y afectivos que nos inhabiliten para lidiar con el ecocidio y posterior auto-destrucción. No obstante, la práctica meditativa puede equiparse con un radar ético-político que lo auxilie de semejante degeneración. No es de menor importancia el hecho de que puede capacitar a los humanos para construir un ecosistema emocional equilibrado en un siglo con una fuerte inclinación a la desesperanza y al miedo, trezando ecuanimidad, compasión y alegría.

#### d) Frente al desahucio de la atención

Una de las características definitorias de la modernidad tardía es que, en esta sociedad del rendimiento en régimen de 24/7, los individuos aislados son quienes se explotan a sí mismos. Es así que el conflicto que antes se dirimía en el espacio público es ahora, más que nunca, tensión interna, en forma de estrés, ansiedad o depresión. Es el destino insoslayable de un territorio social plagado de competencia, iniciativa, rendimiento, aceleración, trabajo compulsivo y *multitasking*, y donde la no-acción y el descanso pasan a ser los pecados capitales. La permanente optimización personal representa la “autoexplotación total” (Han, 2014) y amenaza con destruir a los individuos. Incluso la vida buena es entendida como aquella en la que se multiplican las experiencias vividas por unidad de tiempo, de modo que focalizar el proyecto de vida en algo singular es desaprovechar la vida porque se desechan las múltiples opciones de elección que existen. Si seguimos a Hartmut Rosa (2019), los sujetos de la modernidad están atrapados en el juego del incremento, atrapados en una cultura en la que conducirse bien en la vida quiere decir optimizar/ incrementar los recursos (posición laboral, ingresos, belleza, salud, conocimientos, relaciones sociales, reconocimiento, etc.) y acceder o apropiarse de cada vez más mundo. No obstante, siguiendo esta lógica del incremento definida por la

competencia y la aceleración, se socavan las condiciones de realización de una vida buena; por ejemplo, el ascenso del estatus social y de los recursos provoca una disminución del tiempo que los seres humanos pasan realizando aquello que les hace felices (Rosa, 2019). En suma, en una sociedad de crecimiento constante y generalizado, la probabilidad de colapso no es solo ecológica y social, es también psicológica.

En este contexto, las tecnologías del yo que abogan por el cuidado de sí y por el escrutinio interno sistemático para la desactivación de la tensión, pueden ser interpretadas como un bálsamo para que el hámster siga dando vueltas en la rueda capitalista. Como dice Helena Béjar sobre las nuevas espiritualidades, el principio de que cada uno es responsable de su estado físico y emocional puede resultar muy funcional en un contexto de individualización tanto de la propia salud como del cuidado de los otros (Béjar, 2018, p. 186). El daño sería una manifestación de una mente débil o de una baja autoestima, más que el resultado del mal que infligen otros (ibídem, p. 187); y, desde luego, no sería el resultado del mal que deriva de una mala organización social. Si el bienestar o la felicidad dependen más de las condiciones internas, es cada cual el responsable de construirlas.

En esa línea, la creencia de que es la mente no observada la que genera el sufrimiento puede resultar muy funcional en el marco de la individualización extrema. El yo en el cojín puede ser muy rentable en un contexto en el que se difuminan las referencias a los otros y los vínculos con los demás, en un contexto de debilitamiento de los encuadramientos colectivos, de los anclajes sociales y de instituciones como el Estado, la familia, la pareja o la propia Iglesia. Hoy, el individuo es concebido como el constructor último de su experiencia, el autor de su vida, el responsable de su devenir, y por ello requiere de un potente giroscopio interno que lo mantenga en buen funcionamiento, mientras las estructuras sociales y el poder quedan a salvo de cualquier indagación y, ni qué decir, de cualquier iniciativa colectiva transformadora.

Es todo un reto conciliar el subjetivismo o mentalismo propio de la visión budista, con una visión que sepa identificar las raíces institucionales y ambientales —históricas, económicas, culturales, políticas y ecológicas— del sufrimiento. De todos modos, establecer como hace el budismo que el origen de la opresión está —en gran parte— en la mente, puede verse como una importante virtud en la sociedad contemporánea, porque puede enfrentar el conflicto y el sufrimiento allí donde hoy está en gran parte ubicado. La virtud es doble cuando, además, se ofrece una práctica como la meditativa, que constituye una potente herramienta para el escrutinio de la mente y su descondicionamiento.

En efecto, el subjetivismo de la visión budista puede considerarse una virtud, especialmente en un contexto de capitalismo biocognitivo en el que colonizar la atención se erige en un aspecto central del proceso de acumulación. Experimentamos una fase del capitalismo en la que el conjunto de los procesos cognitivos y emocionales de los seres humanos han sido subordinados a la lógica de la rentabilidad y donde las plataformas digitales han construido un enorme poder sobre la vida humana en base al *big data*. Claro que, el hecho de que el nuevo *cognitariado* —concepto que combina cognitivo y proletariado— constituya una base fundamental en el proceso de acumulación, no está

reñido con el hecho de que la precariedad sea nota común en los sectores de alta formación académica y dedicados al trabajo cognitivo.

El capitalismo cognitivo, pues, penetra en las disposiciones cognitivas de los sujetos y en los niveles más profundos de la subjetividad. Se trata del negocio de controlar la mente humana, profusamente analizado por el abogado y profesor estadounidense Tim Wu (2020). Señala que son pocos los espacios o momentos de la vida cotidiana que permanecen blindados frente al esfuerzo de los negocios por captar la atención de las personas, ya sea a través de una publicidad cada vez más invasiva, la tromba de mensajes de todo tipo, las redes sociales, etc. Existe expresamente una industria de la atención destinada a captar la atención y a venderla a sus anunciantes. Las empresas se alimentan más que nunca de la atención humana, y la captación y mercantilización de la atención es una de las grandes claves que sustenta la rentabilidad.

En el capitalismo neoliberal la atención es un bien escaso que debe ser perseguido y monetarizado en cada oportunidad. A esta actividad economicista y extractivista de la atención se refiere la filósofa Marina Garcés: “el capitalismo cognitivo se dedica al *fracking* de la atención: extrae de nuestros cerebros hasta la última gota de atención disponible, aunque tenga que exprimirlos, intoxicarlos y hacerlos enfermar” (Garcés, 2020, p. 88). Convertidos en adictos al estímulo incesante, los sujetos hoy parecen menos capaces de poder dirigir o dejar descansar la atención, y por ello menos capaces de poder pensar por sí mismos. Si bien la ignorancia ha sido tradicionalmente entendida como un complejo o una vergüenza —de las clases populares, los analfabetos, de las mujeres, de las culturas y lenguas minorizadas— frente a los que sí saben, hoy día la ignorancia parece tener más relación con la servidumbre que entraña la producción deliberada de confusión, a través de la generación de enormes cantidades de información y de la constante hiperestimulación (Garcés, 2020).

Son tiempos de intrusión vía *smartphone* en cada bolsillo, de saturación cognitiva del ciberespacio, y narcosis vía Netflix. En su libro *Fenomenología del fin*, el filósofo italiano Franco Berardi (Bifo) habla de la “mutación antropológica” que se está produciendo en nuestro tiempo, que no es otra que el impacto de las tecnologías digitales sobre la percepción y la sensibilidad humanas. Si definimos la sensibilidad como la capacidad de interpretar señales no discursivas, dicha capacidad se estaría atrofiando debido a la alta exposición a las tecnologías digitales. En su opinión, la percepción y la capacidad de sentir están siendo alteradas de manera radical. El exceso de signos y la saturación de estímulos que provoca la máquina digital hacen imposible la interpretación adecuada. La infoesfera y su aceleración constante hacen que el organismo consciente entre en caos cognitivo. Dicha atrofia afecta directamente a la capacidad empática, a la capacidad de sentir al otro como prolongación de la propia existencia y del cuerpo. La capacidad de discriminar críticamente —entre lo bueno y lo malo, lo verdadero y lo falso— requiere tiempo, y la aceleración de la infoesfera ha producido la quiebra de la capacidad discriminativa, y por ende, ha provocado la creciente impotencia política (la impotencia de la voluntad y decisión humanas, la impotencia para influir sobre los acontecimientos colectivos). En efecto, la penetración subjetiva del capitalismo es tal que parece imposible



siquiera imaginar cualquier alternativa. Como señalara Mark Fisher (2016) recuperando un viejo adagio de Fredric Jameson, es más fácil imaginar el final del mundo que el fin del capitalismo.

Las industrias luchan por entrar en nuestras mentes a través de sus armas de distracción masiva. La atención está en el corazón mismo de las batallas por la rentabilidad de entidades muy poderosas. ¿Hasta qué punto es hoy posible dirigir la atención de manera autónoma? Se habla de “crisis de la atención”, de “mutación antropológica”, y la sociedad se debate entre si los “trastornos de la atención” son una nueva patología o un nuevo nicho de mercado. El ensayista francés Bruno Patino indica que nos estamos convirtiendo en la *civilización de la memoria de pez*, con una capacidad de atención y concentración de los humanos hiperconectados e hiperestimulados seriamente erosionada, y por ello, con una comprensión de la lectura reducida y más superficial (Patino, 2020). El bombardeo de estímulos y los constantes reclamos de atención habrían producido lo contrario: la incapacidad de concentrarse.

Frente a la amenaza de desahucio de la atención que parece estar promoviendo la economía de la atención, resulta clave la defensa de la *soberanía atencional*, lo cual está en el mismo meollo de la propuesta meditativa del budismo. Como defiende el republicano irlandés y practicante de mindfulness Peter Doran (2017), la práctica meditativa se presenta como una posible vía para resistir el cercamiento al que está siendo sometido el bien común que representa la atención. Pese a reconocer los riesgos de cooptación del capitalismo neoliberal, Doran se posiciona en una perspectiva que hacemos nuestra y que se ve apoyada por nuestra investigación: la práctica meditativa puede ser una parte importante de un abordaje integral de la transformación. La interdependencia de todos los seres vivos se hace especialmente patente hoy, ante el agotamiento interno (mental) y externo (ecológico) que representa el Antropoceno. La devastación ecológica y la colonización de la conciencia van de la mano. La economía de la atención socava nuestra capacidad de atender a la vida y su estado actual, y abordar tal socavamiento es urgente si queremos una salida para la crisis ecológica (Doran, 2017, p. 105). Es por ello que el autor irlandés aboga por una economía política de la atención, tomando como referencia la tradición budista.

Siguiendo con Doran, comprender que todo ser está ineludiblemente imbricado en un marco de interdependencia, que todos los seres están íntimamente conectados, quiere decir que existe una convergencia fundamental entre lo personal y lo colectivo. La práctica meditativa cultiva la resistencia a las prácticas gubernamentalizadas de consumo, y hace posible que los sujetos puedan retirarse de la política basada en el crecimiento. Doran nos habla de otra lectura de la libertad, mucho más allá de la limitada definición basada en la elección del consumidor: la libertad entendida como la relación reflexiva y disciplinada con uno mismo (*ibídem*, p. 68), mediante la cual se opone resistencia al poder. Es decir, la resistencia al poder se establece a través de la relación del sujeto consigo mismo. Es por ello que prácticas como la meditación no debieran concebirse como periféricas a la liberación colectiva, sino como centrales a la misma (Rowe, 2016).

### 5.2.5 Suficiencia como eje transversal

Hemos distinguido los tres códigos o lenguajes —psicológico, trascendente y político— que atraviesan el modelo de mindfulness/meditación que hemos denominado transformador. Los tres tienen una alta correspondencia con la categorización que previamente hemos utilizado en esta investigación: “yo autorregulado” (como núcleo del código psicológico), “yo expandido” (código trascendente), y “yo ecosocial” (código político). No obstante, existen dos puntualizaciones importantes:

- Por un lado, ya hemos indicado que la diferenciación de los tres códigos es, en gran medida, una división analítica que nos sirve para delimitar distintos campos semánticos, pero existen importantes interrelaciones entre los tres. A modo de ejemplo, cualquier operación sobre la subjetividad, ya sea en una orientación auto-regulativa (código psicológico) o expandida (código trascendente), no puede separarse de su significación política. De la misma forma, la idea de auto-trascendencia del yo que anida en el núcleo del código trascendente es inseparable de la concepción psicológica del yo en la psicología budista, y es también inseparable del *self* ecológico que forma parte del código político descrito. Es decir, en realidad los contenidos de los tres códigos solo pueden disociarse con objetivos analíticos. Los tres campos semánticos se superponen y entrelazan, de manera que constituyen un todo indisociable.

- Por otro lado, al distinguir los tres códigos —psicológico, trascendente y político— en alta correspondencia con el “yo autorregulado”, el “yo expandido” y el “yo ecosocial”, pudiera pensarse que hemos relegado el “yo suficiente”, la cuarta pata del análisis de las enseñanzas. Sin embargo, la suficiencia no constituye una noción menos importante, sino al contrario: encontramos que dicha noción constituye el eje transversal que atraviesa, envuelve y cimienta los tres códigos mencionados. Proponemos que es algo parecido al hilo conductor que teje las costuras internas de la psicología budista. Desarrollaremos a continuación de qué forma la idea de suficiencia fundamenta cada uno de los códigos.

En lo que se refiere al código psicológico —la capacidad auto-regulativa, la reflexividad y la no reactividad desarrollada por el sujeto—, en lo fundamental el sujeto contiene el *exceso* de las fuerzas que amenazan con zarandearlo. Por un lado, en su ámbito interno el sujeto mengua la fuerza de los dos tiranos que Freud identificó como aquellos que buscan el control de la mente: el inconsciente (criado de los genes) y el superyó (lacayo de la sociedad). Por otro lado, el sujeto aumenta su margen de acción (auto-regulación) también respecto de su realidad “externa”, es decir, interpersonal y social. Dicho de otro modo, el sujeto va desactivando una dirección vital impuesta por fuerzas internas inconscientes y, al mismo tiempo, establece las bases para dejar de ser zarandeado por la realidad externa. Por un lado, frena el exceso de instinto y de superyó, ambos operando en el interior del sujeto; por otro, un sujeto con mayor capacidad autodeterminativa regula también su relación con el mundo, disminuyendo la posibilidad de verse arrastrado por las dinámicas

relacionales y sociales en los que está inserto. A través de la contención del exceso de pulsión (interna) y de entorno (externo), el sujeto frena el poder excesivo de las fuerzas heterónomas que operan en él —sin eliminarlas— y eleva su autonomía a un grado de suficiencia por el cual deja de sentirse agitado y sacudido. El sujeto transita así del exceso de servidumbre frente a los factores internos y externos hacia mayores cotas de libertad. Decíamos que, en consecuencia, ni es (tan) arrastrado por sus impulsos internos ni (tan) arrastrado por las dinámicas externas. Va emergiendo un yo con mayor capacidad de autodomínio, autocontrol, autorregulación. Esto es, el ensanchamiento de la capacidad auto-regulativa conlleva una moderación de las presiones que el sujeto experimenta por ambos lados (interior y exterior). La noción de suficiencia operaría aquí como moderación, medida o templanza de esas fuerzas internas y externas; o si se prefiere, se constituiría un yo lo suficientemente establecido ante las mismas. Las fuerzas heterónomas son disminuidas al espacio de lo suficiente, o si se prefiere, el yo es elevado al estado de suficiencia (en este caso hablamos del yo freudiano, no del auto-concepto o de la dimensión representacional del ego que la psicología budista aboga por deshacer).

En relación a las pulsiones internas, evoquemos nuevamente la imagen del *bodhisattva* sentado sobre un león (nuestra naturaleza animal e instintiva). La bestia no está vencida, está domada pero no reprimida, está integrada y educada. El sujeto ha aprendido a vivir con sus instintos y pulsiones, a canalizarlos sin desactivarlos, a servirse de ellos como expresión que son de vida: su fuerza ha sido restringida al espacio de lo necesario y suficiente. No es un sujeto que se blindo mágicamente ante las apetencias, sino que es un individuo que ha encontrado la justa medida para las mismas, venciendo la respuesta reactiva y compulsiva. Decíamos que, por ello, es menos probable que se pierda en fantasías, recuerdos o planes para el futuro. Es menos dado a ser un juguete de fuerzas heterónomas.

De hecho, ya hemos apuntado que la meta del budismo no es la erradicación total del deseo. El deseo forma parte de la vida, forma parte de la propia naturaleza humana, y por ello no tiene sentido pretender una vida sin desear. Recordemos que las enseñanzas analizadas hablan de disolver los *deseos insanos* —aquellos que no favorecen el bienestar y la felicidad de los seres humanos—, así como a disminuir en la medida de lo posible las *necesidades* objetivas a un mínimo sostenible que mantenga bien la vida humana y no se convierta en avidez, desorden o desmesura. Muchos autores confunden el deseo con el apego, pero es este último el que causa dolor y sufrimiento, no tanto el deseo en sí. En el ser humano el deseo natural puede manifestarse sin apego. El nirvana podría verse como ese estado despojado de *deseo insatisfecho*.

Sean los tres fuegos —codicia, odio y confusión— expresión especialmente de la herencia evolutiva o características sobre todo socioculturalmente amplificadas (en un contexto de capitalismo neoliberal, financiero y global), la práctica meditativa es una tecnología que permite controlarlos, modularlos, hacer que cese su fuerza condicionante. Es así que la práctica meditativa no suspende el organismo humano como entidad biológica ni cultural ni psicológica (equivaldría a aniquilar al propio humano). El hecho de que la criatura humana reaccione cuando entra en contacto con el mundo a través de los sentidos es la

manifestación natural —y siempre culturalmente modelada— de un organismo preocupado por su supervivencia biológica. Es decir, habrá reactividad mientras seamos cuerpo, por lo que no se trata de detener por completo la reactividad, sino de aumentar la libertad respecto a la misma. La práctica meditativa es la observación atenta de la herencia evolutiva y de las dinámicas culturales y psíquicas que se manifiestan constantemente en la materialidad del cuerpo humano, para así poder ubicar las distintas fuerzas —internas y externas— en ese espacio de *expresión suficiente* en el que operan a favor del sujeto, no en su contra.

No obstante, en el seno del código psicológico, la noción de suficiencia re revela más claramente en relación a la inclinación narcisista. Al fin y al cabo, el rasgo narcisista tiene que ver con la *hybris*, la falta de medida, con la falta de suficiencia. Tiene que ver con lo ilimitado, con desear todo, de todo, en todo momento. En realidad, se pierde la lógica de la suficiencia en sus dos movimientos pendulares: la pérdida es evidente en la ilusión de grandiosidad, pero también lo es en su contrario, en ese lugar de derrota y colapso emocional donde se muestra incapaz de sentirse auto-valorado y suficiente. Porque el narcisismo es, sobre todo, el reino de los fantasmas hambrientos, del deseo insaciable, donde la experiencia de no tener nunca lo suficiente campa a sus anchas, puesto que los intentos de gratificar la intensa hambre y sed producen un anhelo aún más intenso. Es el mundo de las demandas desmedidas e imposibles, como intento de satisfacer el dolor de su pasado, a pesar de que sea un objetivo irrealizable.

Si seguimos a Epstein (2010), la baja autoestima, el sentimiento de vacío y la desvalorización son rasgos que pueblan las consultas occidentales. Para enfrentar la irritante sensación de inadecuación e insuficiencia, habría que convertir ese vacío el objeto fundamental de meditación. Cuando el sujeto aprende a llevar otro tipo de vida que no sigue ciegamente sus reacciones egocéntricas de deseo, aversión y engaño —de forma que ya no está esclavizado por su impulsividad y sus hábitos automatizados—, la persona deja de correr tras aquello que produce placer y de escapar de aquello que resulta doloroso, dejando así de moverse por el anhelo constante de abandonar una situación insatisfactoria y sustituirla por un lugar mejor. El sujeto establece la experiencia de “ya soy lo suficiente”, o la situación “ya es lo suficiente”. Como sabemos, desde la perspectiva budista lo importante no son tanto las condiciones objetivas de existencia, como la lectura subjetiva que se realiza de dichas condiciones, es decir, el bienestar tiene una relación directa con el nivel de aspiraciones y expectativas que alberga el sujeto (sin negar la importancia de los factores objetivos y materiales en su experiencia).

También en lo que respecta al código trascendente la noción de suficiencia opera con toda su fuerza. Decía Loy que la naturaleza vacía del yo suele ser experimentada precisamente como falta de algo, como carencia que debe ser resuelta por alguna fórmula evasiva de llenado (dinero, fama, acción, poder, sexo, adicción, etc.). Desde el budismo zen, la patología es precisamente reaccionar así al vacío, ofuscarse en luchar contra él. Dicha estrategia para suplir la carencia neurótica tiene estrecha relación con la adicción, con la figura del adicto, es decir, con la antítesis de lo suficiente: la estrategia reside en poseer e incrementar los bienes, ya sean materiales o simbólicos, en un juego sin fin, con el objeto

de enfrentar la inseguridad básica y apuntalar una existencia frágil. Hemos apuntado que es esa “subjetividad adictiva” la que resulta funcional a la reproducción del capital, en la medida en que el llenado suele realizarse con alguna de las múltiples opciones que procura el mercado. Y hemos apuntado el engaño: la sed nunca se sacia, por la propia dinámica del deseo, que aparece una y otra vez con el reclamo compulsivo de ser satisfecho. Los sujetos tratan de encontrar una satisfacción permanente a un fenómeno que, por su propia naturaleza, es impermanente. No se resuelve la carencia, simplemente se aplaza su urgencia.

El yo reactivo es aquel permanentemente insatisfecho, que lucha constantemente por que las cosas sean diferentes a lo que realmente son, o que busca que el mundo sea un lugar para una mayor gratificación personal, donde el sujeto pueda conseguir aquello que quiere y rechazar lo que detesta (ahí residiría la felicidad). No obstante, el mundo no funciona así, y por ello es una experiencia cargada de insatisfacción, indefectiblemente, ya sea una insatisfacción sorda o ruidosa, más o menos consciente, más o menos explícita. Hemos hablado del efecto *boomerang*: a través de la búsqueda de fundamento, el sujeto se aliena de su propio fundamento vacío; el yo (la autoimagen del yo) se construye para responder a *dukkha*, pero, como una amarga ironía del destino, es la propia naturaleza intrínseca del sentido del yo la fuente de insatisfacción básica. El yo se construye como respuesta ante una carencia, ante la intolerable sospecha de su vaciedad, pero, en realidad, la insatisfacción existencial está íntimamente asociada con el hecho de existir como yo. Porque el yo se convierte en la creencia que debemos constantemente proteger y seguir sustanciando o alimentando, y el deseo opera continuamente en la mente del sujeto como motor del proceso.

La sabiduría nos brinda la oportunidad de vivir nuestra vida de un modo mucho más sencillo y de alcanzar, en suma, aquello que el Buda denominaba “el gran logro”. Estamos tan condicionados a desear más, a creer que seremos más felices cuanto más dinero, más propiedades, más honores, más fama, más poder, más sexo, etcétera, acopiemos, que acabamos sepultándonos a nosotros mismos bajo todas estas posesiones, ya sean materiales o psicológicas. La lógica de la mente que desea es que el cumplimiento de nuestros deseos nos proporcionará la felicidad pero, apenas nos detengamos a considerar la situación, comprenderemos que esta actitud sólo termina conduciéndonos a aumentar la ansiedad y la frustración. (Goldstein y Kornfield, 2016, p. 173)

La “solución” meditativa está estrechamente ligada a la experiencia de suficiencia: se acepta el no-fundamento (vacuidad) de manera que no se sale corriendo del agujero vacío, y va soltándose toda actividad física y mental que pretende funcionar como llenado. La aceptación del vacío es la aceptación de la suficiencia, por lo que no es necesario el acto de llenado. Frente a la ansiedad occidental por la acción y por el llenado, simplemente sentarse y permitir la producción del vacío, para después contemplarlo. La renuncia —no confundir con represión o evitación— es parte de la esencia misma de la práctica, es lo opuesto a la tendencia adictiva de la mente: el sujeto establece otra relación con el deseo,

permitiendo que aparezcan y desaparezcan, sin rendirse a la compulsión de tener que satisfacerlos. Dirá Goldstein que “al igual que un padre inteligente no alimenta las tendencias enfermizas de su hijo, nosotros tampoco tenemos por qué consentir cada deseo y cada impulso que aparezca en nuestra mente” (Goldstein y Kornfield, 2016, p. 171). En lugar de aferrarse constantemente a nuevos bienes materiales o simbólicos, se permite el inexorable flujo del cambio (se evidencia el yo como procesual, cambiante, fluctuante, que está constantemente emergiendo y extinguiéndose en sus diversas manifestaciones). Se constata que el yo está vacío de existencia inherente, en realidad todo está vacío de naturaleza o identidad propia, porque nada existe por su propia naturaleza intrínseca, nada existe con independencia del resto. Se vence la inseguridad básica a través de la conciencia profunda de la interdependencia y de la impermanencia.

Es así que el sujeto puede reposar en un espacio que no exige una continua estrategia de llenado, es decir, una estrategia fundamentada en el aferramiento ilimitado a reacciones, sensaciones, ideas, recuerdos o proyectos que alimenten la ilusión de un “yo” separado. El sujeto puede descansar en la suficiencia. En palabras de Kornfield, “el hecho es que no necesitamos acumular demasiadas cosas para ser felices sino que es la relación que establecemos con el flujo cambiante de la vida lo que determina, en última instancia, nuestro grado de felicidad o de sufrimiento” (Goldstein y Kornfield, 2016, p. 31).

De la mano de Loy hemos apuntado que es más que probable que la sensación de carencia/ separatividad sea más intensa en la sociedad contemporánea. La mente busca ávidamente, quizás más que nunca, ocupar lo deshabitado. Ir *hacia el más* se constituye en la marca cultural de nuestro tiempo. A su manera, Jung también se refirió a la enorme transformación histórica que trajo el progreso, a través del cual los europeos habían ganado en voluntad e intención, pero a costa de intensidad y sentido vital:

El europeo está, sin duda, convencido de que ya no es como era hace tiempo; pero no sabe en lo que se ha convertido. Su reloj le dice que desde la “Edad Media”, el tiempo y su sinónimo, el progreso, han penetrado sigilosamente y se han llevado algo suyo de manera irrevocable. Con un equipaje aligerado, continúa su viaje, cada vez a mayor velocidad, hacia metas nebulosas. Compensa la falta de gravedad y el correspondiente *sentiment d'incomplétude* con la ilusión de sus triunfos, tales como barcos de vapor, ferrocarriles, aeroplanos y cohetes, que le roban su duración y lo transportan a otra realidad de velocidades y aceleraciones explosivas (citado en Dunne, 2012, p. 89).

Podría haber varias razones que expliquen el aumento de la carencia y lo frenético de ocuparla: la sociedad secularizada con su falta de explicaciones religiosas y su falta de rituales; una cultura de individualismo extremo; la pérdida de fundamento cultural que conlleva la pluralidad en un mundo globalizado; y una sociedad que convierte el imperativo crecientista del “más es siempre mejor” en principio subjetivo (más allá de la economía) y lo introduce en los propios cuerpos. Dicho contexto estaría fomentando un modo de ser y estar especialmente volcado hacia estrategias de llenado y hacia proyectos

de realidad (dinero, fama, estatus, belleza, reconocimiento, éxito, etc.). Es por ello que hoy cobra una relevancia especial inscribir los cuerpos en la ética de la moderación, en el arte de la justa medida, en la revolución de la suficiencia, en el *ethos* de la sobriedad.

Además, la lógica trascendente apunta hacia el descentramiento egoico. La culminación del proceso del despertar viene despojado de cualquier idea mágica de convertirse en una especie de ser humano especial, exclusivo, peculiar, o superior. Al contrario, recordemos que la última etapa se refiere al retorno a la plaza del mercado, es decir, el retorno al mundo de la gente normal, común y corriente. El estado *zazen* es el estado de olvido del yo, un estado en el que se decrece. El arquetipo del sabio en el zen tiene que ver con aquel que “borra sus huellas”, que se ha deshecho ya de la necesidad de destacar y de ser alguien especial. Frente a la vida orientada hacia el esfuerzo ímprobo por obtener o por conservar lo obtenido, *mushotoku*: la expresión zen que significa “no provecho” o “nada que obtener”, es decir, realizar algo sin esperar ningún beneficio personal de ello. Abandonar más que amontonar, perder más que ganar. Si la neurosis está íntimamente ligada al interés propio (expresado mediante alguna estrategia de llenado), la salud psicológica y existencial estaría ligada al descondicionamiento de uno mismo y a la desprogramación del interés propio (también lo señaló Adler). Cuando se trasciende el estado de egocentricidad es cuando hay conformidad, desaparece cualquier idea de perfección, el sujeto no requiere colmar su sentido de valía y, en suma, puede descansar en la noción de lo suficiente. En cierta manera, es la *vía mística* que expresa magníficamente Tugendhat cuando contrapone dos formas básicas de reaccionar ante el tiempo (y de relacionarse consigo mismo):

Conforme a la primera, que podría parecer la natural, [los seres humanos] están ávidos de futuro, de un “seguir siempre adelante” y de un “siempre más”, sin embargo, esta tendencia se ve frustrada por la muerte y por la contingencia en general. El “más” puede parecer como insípido y entonces lo que parecía tener sentido va a ser visto como un sinsentido. Por esta razón, algunos intentan superar el “siempre más” y alcanzar una nueva relación con su voluntad y temporalidad, que se contrapondría a la relación que parecía natural: en vez de “siempre más” una actitud de reflexión, constancia y aceptación de sus límites, y en vez de la insistencia en lo que se desea, la disposición a suspender los deseos. A esta segunda posibilidad de relacionarse consigo mismo y con el tiempo la he llamado *mística*. (recogido de Riechmann, 2011, p. 52-53)

Por último, probablemente es en el código político donde resulta más obvia la noción de suficiencia. En general, un sujeto más capacitado para esquivar los cantos de sirena que el mercado propone como estrategias de llenado, es un sujeto que establece otra forma de ser, estar y hacer, una modalidad antagónica a la subjetividad consumista y productivista. Es un sujeto (más) capacitado para educar y modular el deseo, encontrar la simplicidad voluntaria, resistir la inclinación consumista, declinar la poderosa inercia hacia el llenado, frenar la aceleración de la vida cotidiana, enfrenar con éxito la auto-propulsión hacia el rendimiento, y en suma, atenuar el “siempre más”.

En general, la noción *in-corporada* de suficiencia representa una mutación de la estructura cultural de los deseos, de manera que opciones como la austeridad, la frugalidad o la renuncia van siendo interiorizadas. Van siendo incorporadas, además, sin el componente de la mortificación, como una disposición que se experimenta como “natural”. Una vida fundamentada en la simplicidad no alude tanto a un imperativo ético (que también), sino sobre todo a una vía práctica de liberación, propia y de todos los seres.

Recordemos que el modelo de ser humano despierto —como ideal al que se dirige la práctica zen— es un ser de moderación, no de ascetismo; es decir, ni complacencia en los placeres sensuales (hedonismo) ni adicción a la mortificación (ascetismo), sino Camino Medio (se trata de algo muy similar a la concepción aristotélica de *eudaimonía* —vida lograda o vida plena—, en la que se incluyen los placeres de la vida pero nada tiene que ver con el hedonismo, y en la que, además, resulta crucial la cuestión de si mi vida lograda se logra a costa del sufrimiento de otros). La renuncia a los patrones habituales de pensamiento y emoción, renunciar a apegarse a esto y a rechazar aquello, genera en primera instancia un estado insulso, insípido, anodino, vacío, que puede ser experimentado como un estado depresivo. Se atempera el proyecto de identidad, puesto que se aplaca el diálogo interior que sostiene el yo —en lo intrapsíquico— y merman los esfuerzos que pretenden la aprobación de los otros —en lo interpersonal—. Eso puede explicar el retraimiento, el embotamiento, la falta de viveza o incluso irritación que se produce, por motivo de la pérdida y el consecuente duelo. En cierta forma, se parece a lo que Karen Horney calificó como *proceso de desilusión*: el individuo se desilusiona de la imagen idealizada e ilusoria de sí mismo que lo amordaza. Pero, al igual que para Horney pinchar el globo de esa imagen ilusoria abría la oportunidad para crecer, el estado cuasi depresivo que provoca la práctica meditativa abre también la posibilidad de vivir con más energía, en la medida en que el sujeto se libera de las agotadoras dinámicas de permanente sostenimiento del yo.

La crisis ecológica es, en gran medida, una crisis de escasez, es decir, “no hay suficiente” (de recursos naturales fundamentales para el sostenimiento digno de la vida humana). No obstante, desde la visión budista sería suficiente con cambiar las expectativas, valores y objetivos de las personas para que tal escasez se tornara en abundancia. En una línea muy similar, dice Nate Hagens, académico y miembro del *Post Carbon Institute*, que “en realidad lo que afrontamos no es escasez de energía, sino exceso de expectativas” (recogido de Riechmann et al, 2018, p. 125). La naturaleza nos ubica ante un problema de escasez en la medida en que vivimos en un contexto de metabolismo socioeconómico diseñado para el crecimiento continuo y de subjetividades moldeadas —por dicho metabolismo capitalista— para el deseo permanente de más. Deseamos demasiado —nos hacen desear demasiado— para sostener unas economías que se expanden demasiado, de ahí que nuestra civilización choque violentamente contra los límites biofísicos y nos aboque a un problema de escasez y, en última instancia, de colapso. Es enorme la capacidad del sistema social para distraer, obnubilar y confundir a la ciudadanía con múltiples propuestas que aumentan los deseos insanos y no sirven para satisfacer las necesidades reales. La cultura occidental es una permanente excitación del deseo (y del



apego al mismo), una continua producción social y cultural de escasez y de insuficiencia, un continuo movimiento centrífugo orientado hacia el logro, y por su ingente carril lucrativo el deseo se aleja de las necesidades reales de las personas. En opinión de Riechmann, el problema fundamental es la escasez, pero de amor:

¿Escasez de energía y materiales? Sí —relativamente. Sólo si la escasez en cooperación, solidaridad e igualdad nos impiden ajustar nuestras expectativas y deseos a lo biofísicamente posible. Éstas son las escaseces últimas que amenazan con acabar con nuestra civilización y precipitarnos al colapso.

Lo que conduce al colapso, en efecto, no es en última instancia el desequilibrio climático o la escasez de energía: es la escasez de amor. A la inversa: sólo si somos capaces de poner en marcha un proceso significativo de *conversión* al amor —biofilia, cuidado, respeto, cooperación, fraternidad y sororidad— podemos abrigar esperanzas de evitar lo peor de la catástrofe ecosocial que hemos puesto en marcha. (Riechmann, 2019, p. 75).

Dokushô, por su parte, habla también del amor como salida esencial:

La empatía no es un *buenismo*, requiere un estado de conciencia, es una experiencia cognitiva (...) Lo mismo el amor. ¿Qué es el amor? El amor implica fusión, no dos, apertura, abandono de sí, entrega, desprendimiento (del cuerpo y de la mente), desprendimiento del yo. El amor es también una experiencia cognitiva. Solo se puede conocer lo que se ama, y solo se ama lo que se conoce. Amor es la forma de conocimiento con mayúscula. La mente egocéntrica que se revuelve porque los planes no han salido como esperábamos, [en ese caso] estamos en un estado de contracción. Zazen es un acto de amor, no es un acto de crecimiento personal. En el zen no pretendemos crecer personalmente. La expansión se produce precisamente cuando dejamos caer lo personal, cuando nos desprendemos. El zen es no esperar nada a cambio. Zazen no se puede hacer para obtener o poseer la perla brillante. Es precisamente cuando no deseamos nada, ni la perla brillante, cuando olvidamos todo acerca de nosotros mismos, sin que se la busque, [cuando] la perla brillante aparece por sí misma. En ese instante la gruta del demonio de la montaña negra (la ira, ansiedad, sufrimiento...) se convierte en perla brillante. (R1)

La falta de medida que representa el consumismo —la avidez socialmente institucionalizada, políticamente legitimada, culturalmente impulsada y económicamente rentabilizada— es el arma de destrucción masiva más letal jamás concebido, en la medida en que destruye al propio sujeto, sus soportes comunitarios y relacionales, y la infraestructura biofísica en la que se sostiene todo lo anterior. Es por ello que, además de transformar radicalmente la dimensión externa y material de nuestra sociedad, se requiere considerar el ámbito “interno” de la subjetividad como un ámbito de intervención de

primer orden. Debemos aprender a vivir con mucho menos. Sin ese gran movimiento de autocontención o autolimitación (suficiencia), no hay salida (digna) posible. La práctica meditativa puede alentar a los individuos hacia la simplificación material sin experimentar dicho proceso como empobrecimiento, sino al contrario. Actuando sobre las expectativas y cambiando los fines (cambiando los dioses) puede transitarse un camino hacia otras formas de riqueza.

Finalizaremos este apartado reiterando que la lógica de la suficiencia atraviesa y envuelve con fuerza los tres códigos o lenguajes que hemos identificado en el modelo de mindfulness analizado. En el plano psicológico, modera las fuerzas (internas y externas) contrarias a la autorregulación y atempera los movimientos pendulares característicos de la inclinación narcisista. En el plano trascendente, posee el potencial de liberar al sujeto de la compulsión a llenar el vacío, conciliándolo con la vacuidad, alterando sustancialmente la visión de sí mismo (como un compuesto ilusorio de agregados materiales y psíquicos) y del mundo. En el plano político, estimula al sujeto hacia una estrategia de vida fundada en la suficiencia material y la simplicidad voluntaria.

## 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

---

### 6.1 El mindfulness, entre lo instituido y lo instituyente

Hemos encontrado cumplidas las tres hipótesis que planteaba esta investigación: el modelo de mindfulness analizado es sinérgico con un modelo de subjetividad auto-regulado, trascendente (descentramiento egoico) y ecosocial. Dicho modelo consta de los tres códigos —psicológico, trascendente y político— que empujan a la subjetividad de los practicantes en las tres direcciones mencionadas. Además, hemos encontrado que la noción de suficiencia no constituye una categoría más, sino que puede ser considerada *la* categoría que envuelve, atraviesa y vertebra el conjunto del modelo y su práctica: es la clave de bóveda que equilibra el conjunto y sin la cual el edificio no se sostendría, es la piedra angular sobre la que se construye el edificio psico-socio-espiritual de la práctica meditativa.

A ese modelo en el que convergen los tres códigos hemos denominado *mindfulness implicado*. En dicho modelo la práctica meditativa posibilita al sujeto desactivar en sí mismo lo instituido a través de la observación del flujo constante de actividad instituyente (lo instituido se teje constantemente a través del diálogo interno y de la interacción y reconocimiento de los demás). Por su fuerte inercia, lo instituido aparece ante el sujeto como “naturalizado”, como un dato necesario, consustancial, fijo e inapelable de la expresión de uno mismo, pero la práctica meditativa es capaz de disolverlo. Es decir, el sujeto desactiva la reactividad habitual que gobierna el plano intrapsíquico e interpersonal —fortaleciendo la capacidad de auto-regulación y alcanzando la experiencia de impermanencia e interdependencia propias del descentramiento egoico—, y puede llegar a desactivar en parte las lógicas que gobiernan su entorno social. El sujeto paraliza su automatismo instituyente, desaprende, deconstruye, para después, en el vacío creado, volver a construir algo distinto a modo de nuevos instituyentes. La emergencia de nuevos instituyentes implica nuevas formas de estar, de hacer, de ser y de vivir, en un proceso de auto-constitución activa (vía *repetición* de la ofensiva a lo establecido, finalmente se tejerá una nueva institucionalización de la subjetividad).

La práctica meditativa representa una discontinuidad en el flujo normalizado y naturalizado de la experiencia. Los nuevos instituyentes, a medida que son reforzados, pasan de crear una fisura en el orden psicosocial instituido a ampliarla, de manera que se va consolidando la transformación. El flujo de la experiencia deja de estar sometido a lo instituido (la habitual reactividad) y se abre un espacio en el que puede fluir de maneras más creativas. Se trata de una capacidad que debe ser permanentemente elaborada. Según Batchelor, Gotama describe la práctica de la cuádruple tarea como un proceso de autodisciplina por la cual se doma la reactividad (Batchelor, 2017, p. 310), de manera que “el calor del Buda parece emerger de su dominio sobre el funcionamiento de su propio psiquismo” (*ibídem*, p. 330).

Es decir, quien no realiza un importante y exigente trabajo sobre sí mismo, reproducirá los hábitos establecidos por una compleja mixtura de temprana experiencia emocional, socialización y herencia genética, mixtura que no ha estado necesariamente al servicio del propio sujeto, sino que, en muchas de sus expresiones, más bien sujeta al individuo. El libre fluir espontáneo de la experiencia, lejos de ser sinónimo de libertad, representa una compleja maraña de experiencias, relaciones y programaciones no ajenas al poder de los impulsos (inconscientes) y a los impulsos del poder. Abandonarse a la inercia de la espontaneidad representa una mayor exposición a los impulsos inconscientes que someten al individuo, así como un mayor servilismo con respecto a las relaciones de poder inscritas en el individuo. El budismo, y el correspondiente método de indagación analítica que es la práctica meditativa de corte budista, abogan por el desapego con respecto a la experiencia, simplemente observándola con aceptación, y se consigue así algo fundamental para unos psiquismos excesivamente cargados de hábitos biológicamente impresos, experiencias biográficas instaladas como potentes marcadores y exigencias socioculturales interiorizadas y convertidas en la segunda piel: no dejar que todo ese conglomerado de fuerzas, muchas de ellas inconscientes, actúe sobre uno mismo en forma de deseos apremiantes, auto sabotajes o cualquier tipo de relación dañina en relación a uno mismo y los demás. Se establecen así las condiciones para poder detener la producción del sufrimiento mental autocreado.

La práctica meditativa aborda así la tensión instituido-instituyente en uno mismo, y va resolviendo la tensión a favor de nuevos instituyentes, lo cual posee claros efectos no solo en el ámbito intra-psíquico (la relación que el sujeto establece consigo mismo), sino también en el ámbito inter-personal y social. Hasta el punto de que hemos encontrado relatos y vivencias que apuntan hacia la ruptura de conductas funcionales a las relaciones de (auto)explotación y subordinación, por ejemplo en el lugar de trabajo. Es así que puede dar lugar a la construcción progresiva de una posición de vida con aspectos disfuncionales al orden productivo y productivista, y al imperativo interiorizado de rendimiento y autopromoción. Toma forma un sujeto actor, capacitado para responder críticamente y transformar su realidad. Si, como dice el filósofo y psicoanalista greco-francés Cornelius Castoriadis, el yo es una “fabricación social” y “está construido para funcionar dentro de un dispositivo social dado y para preservar, continuar y reproducir este dispositivo” (es decir, las instituciones existentes, puesto que estas se mantienen menos por la violencia y la coerción explícita, y más por la interiorización en los individuos) (Castoriadis, 1990, p. 97), suspender el yo habitual/reactivo es también suspender el marco social dado.

Nos viene a la memoria la trama de la película *Lobo*, protagonizada por Jack Nicholson y Michelle Pfeiffer. Nicholson ha sido mordido por un lobo. A raíz de ello, comenzará a sentir extraños cambios en su cuerpo, así como un progresivo y poderoso cambio de actitud. La película narra su progresiva transformación en lobo, como una versión del mito del licántropo presente en muchas culturas del mundo, pero lo hace desde una mirada intimista: la atención está puesta en la evolución del personaje protagonista y su experiencia subjetiva y relacional, más que en los asesinatos que comete cuando sale en busca de presas las noches de luna llena. El contacto con su animalidad lo vivifica, sus

sentidos son más agudos (ya no necesita sus gafas), se siente rejuvenecido. En su trabajo como ejecutivo de una editorial, experimentaba una actitud amilanada y apocada frente a un ambicioso subordinado que pretende ocupar su lugar, pero el protagonista (Nicholson) evoluciona hacia un talante relajado, valiente, decidido, luchador. Lo que comienza siendo una maldición (la conversión en lobo), termina siendo una liberación que se describe así en una de las escenas de la película: “poder sin culpa y amor sin miedo”. Traemos la película a colación por dos razones. Por un lado, visto desde Elias revela el peso del autocontrol afectivo-conductual provocado por la norma civilizatoria y, en consecuencia, muestra la experiencia de liberación que supone emanciparse de la vida social y sus sofisticados “juegos” de relación, a través del retorno o la conversión al instinto. Por otro lado, la conversión/liberación que se plantea en la película contrasta vivamente con la que plantea la práctica meditativa. Recordemos la imagen del *bodhisattva* sentado sobre un león, o el proceso de doma del buey. En la visión budista, la bestia (nuestra naturaleza instintiva e inconsciente) está viva y fuerte, pero está domada, aunque no reprimida; no está vencida sino sublimada. El sujeto no es arrastrado por los impulsos, ha aprendido a vivir con ellos, a canalizarlos sin desactivarlos. No es un sujeto que se blinda mágicamente ante las apetencias y deseos, sino que ha encontrado la justa medida para los mismos, venciendo a la respuesta reactiva y compulsiva. Por contra, la película muestra a un Jack Nicholson que es progresivamente absorbido por la animalidad, hasta que finalmente ambos, Jack Nicholson y Michelle Pfeiffer, son plenamente asimilados y convertidos en lobo (lo cual se plantea como liberación). Los sujetos rompen con lo instituido (intra-psíquico, inter-personal y social), pero pagan el precio de la pérdida total de autonomía que representa el retorno a la instintividad.

La práctica meditativa, por el contrario, es otro tipo de transformación que converge con el proceso civilizatorio (mayor capacidad auto-regulativa), sin por ello neurotizarse más al individuo, sin cargarlo de mayores tensiones internas debido a la expansión del autocontrol, sino todo lo contrario. Desde Elias, se trata de un impulso civilizatorio hacia la autorregulación, pero también relaja un yo excesivamente tensionado. En ese sentido, se da una relativa desactivación del severo superyó freudiano (mandato social internalizado). No instala más firmemente la instancia que castiga con los “aguijones” del sentimiento de culpabilidad (Elias, 1986: 173), no refuerza la instancia que Freud describiera como la “guarnición en una ciudad conquistada” (el ego que se controla a sí mismo), sino todo lo contrario. La práctica meditativa es, así, consustancial con el proyecto de autonomía: ayuda al sujeto (por fuerza un sujeto cultural más allá de lo instintivo) a devenir autónomo, es decir, con capacidad reflexiva y deliberativa, dotándolo de la capacidad para un escrutinio permanente e intenso de la conducta y de la vida interna. Instala una mayor reflexividad para una “política de vida” (Giddens) orientada a la autorrealización del yo y el logro de una vida satisfactoria. En suma, nuestra investigación resalta que, efectivamente, la práctica meditativa es una fuerza civilizadora en el sentido eliasiano, pero con un matiz importante: se trata de una capacidad auto-regulativa que des-tensiona al individuo.

No se puede concluir de esta investigación que todos los sujetos bajo el manto del *mindfulness implicado* necesariamente experimenten el proceso hacia la configuración de una subjetividad (más) auto-regulada, (más) trascendente y (más) ecosocial, y que lo hagan además con una intensidad similar. Ni siquiera queremos decir que todos los sujetos que participaron del MBTB-2015 realizaron un proceso de esas características. Este estudio establece que el modelo *mindfulness* que contiene los tres códigos establece las bases, las condiciones de posibilidad, para que dicho proceso se pueda dar. Pero, obviamente, dependerá de varios factores, entre los que pensamos que no es de menor importancia la consistencia y honestidad del propio individuo en su práctica meditativa. En todo caso, abordar los impactos diferenciales y sus causas representaría toda una línea futura de investigación.

De este trabajo, por supuesto, tampoco se puede desprender que el *mindfulness* en sí sea un dispositivo para la construcción de una subjetividad auto-regulada, trascendente y ecosocial. Proponemos que lo razonable es contemplar la escena *mindfulness* contemporánea como una pluralidad de modelos. En un ejercicio de simplificación, imaginemos un eje que recoge dos modelos de *mindfulness* opuestos, uno en cada extremo, a modo de “tipos ideales” (algo que es difícil encontrar en el mundo real en toda su pureza). Entre medio, una gama compleja de grises:

- En un extremo estaría el *mindfulness implicado* en su máxima expresión, con un elevado grado de prescripción en los tres códigos. Por ello, provoca en la subjetividad un proceso radical de reordenamiento en el que el sujeto desaprende lo instituido y construye nuevos instituyentes (nuevas formas de ser, estar y hacer). El sujeto desarrolla una gran capacidad auto-regulativa frente a los impulsos internos y su mundo inter-personal (código psicológico); experimenta en profundidad las tres marcas de la existencia (insatisfacción, transitoriedad e interdependencia), pero detiene las estrategias de llenado, la mente ya no busca ávidamente ocupar lo deshabitado, de manera que acepta la vacuidad y la atraviesa (código trascendente); y, junto con ello, se capacita para cuestionar —y en su caso suspender— los imperativos de rendimiento y consumismo, convergiendo con la noción de límite. Finalmente, por todo lo mencionado la noción de suficiencia lo envuelve todo. Este modelo de *mindfulness* representa tanto en su discurso como en su materialidad un *mindfulness* no adaptativo —no pretende adaptar y ajustar a los individuos al sistema—, sino fundamentalmente transformador, tanto del individuo como de la sociedad. Es un modelo que huye explícitamente del beneficio pecuniario y desarrolla la atención plena dentro del contexto ético-cognitivo en el que fue concebido (sin el ropaje étnico y religioso).
- En el otro extremo, se diluyen tanto la pluralidad de códigos como su naturaleza prescriptiva. Este extremo representa la máxima vulgarización y trivialización de la propuesta meditativa, desgajada completamente de su trasfondo ético-cognitivo. Predomina un solo código, a modo de monocultivo, normalmente será el psicológico (podría derivar también hacia el predominio de un solo código de corte psico-espiritual, al estilo *new age*, con similares características). Pero, en el punto más extremo del eje, el código psicológico también es una versión *light* de

lo que podría ser una profunda indagación psíquica capaz de provocar un reordenamiento intrapsíquico e interpersonal. La práctica se inclina hacia el alivio de síntomas de un ego hiper-activo, hacia la inflación de un yo en constante proceso de auto-evaluación, hacia la retórica hedónica del bienestar, y hacia la reproducción de un sujeto funcional a los requerimientos sistémicos neoliberales de rendimiento, auto-promoción y consumismo. En realidad, este extremo representa la negación de la visión budista, en la medida en que no solo no enfrenta las raíces del sufrimiento humano, sino que refuerza las bases para incrementarlo. Es así que la meditación desprovista del contexto ético-cognitivo, des-politizada y circunscrita al código psicológico banalizado (con algún tinte psico-espiritual) cumple una función social de integrar y adaptar a los individuos en el orden social dominante: “Vivida como una automedicación, se convierte en una herramienta de autocontrol que permite al individuo aceptar lo que se espera de él” (Rommelure, p. 73). La meditación quede subsumida como una nueva técnica de gestión de uno mismo, es un medio para soportar mejor las adversidades o para huir de ellas. Quedaría totalmente ausente el abordaje de las formas de alienación individual y colectiva. Es un modelo de mindfulness con vocación crematística (cursos caros para sectores acomodados de la sociedad) y que no cuenta con suficientes resistencias internas para aplicaciones de dudosa fibra moral, ya sea en el ámbito empresarial o militar.

Podría pensarse que el segundo modelo en su versión más extrema es, sencillamente, insuficiente, pero no perjudicial en sí mismo. ¿Qué mal puede hacer, después de todo, sentarse y meditar aunque sea en su versión más banalizada? Hay una respuesta rápida: es obvio que se puede meditar para matar más y mejor, con más precisión y menor desasosiego, desapegándose por ejemplo de la “piedad animal” (Arendt) que a uno le podría asaltar en la batalla. Pero, más al fondo, hay una respuesta más pausada y compleja. Desde el punto de vista que hemos elaborado en este trabajo, el mindfulness implica siempre la producción de subjetividad (es siempre un mindfulness implicado), y este proceso puede volverse en contra del propio sujeto (perspectiva intrapsíquica) y ser también contraproducente en términos inter-personales y sociales. La razón es que, en el extremo del eje (un código normalmente psicológico y banalizado), se fomentan procesos parecidos a los que fomenta la literatura de autoayuda, con su fondo ideológico individualista, psicocentrista y desvinculado (Manjón, 2014). Es decir, un sujeto que busca su autenticidad o su autorrealización como algo independiente de las exigencias de vivir con otros, de la sociedad y de la historia. Ese *mindfulness des-implicado* es una praxis plenamente autorreferenciada que construye un sujeto esencialmente desvinculado. En realidad no lo está, pero tenderá a comprenderse a sí mismo como tal. Por ello, este marco dificulta aún más la posibilidad de comprender las importantes influencias interpersonales, familiares, sociales, antropológicas, éticas, políticas o históricas a las que toda acción y vida humana están expuestas. Debido a que se soslayan todos esos factores, el individuo queda en mayor grado a merced de los mismos. La idea de *originación dependiente* —aquella que muestra que es imposible encontrar algo en nosotros que no tenga su origen en otro lugar— debiera ser suficiente para que cualquier mindfulness no pudiera librarse de contemplar los factores estructurales, pero no lo es.

Convirtiendo al individuo en la única referencia y el único campo de acción (algo a lo que la práctica meditativa puede prestarse muy fácilmente), queda en mayor grado inerme, vulnerable y desorientado ante la hetero-regulación de dichas fuerzas. El sujeto puede pretenderse desvinculado, pero no lo estará: no atender a lo “extraindividual” no quiere decir que su relevancia sea menor. La supuesta autogestión y autodeterminación que pueda pretender no es más que una ficción provocada por un ofuscamiento auto-impuesto. Un ofuscamiento que, no por casualidad, casa perfectamente con el marco cultural, económico y social de corte neoliberal, aquel que busca ciudadanos responsables de sí y de nada más. Todo proceso de subjetivación —y el mindfulness lo es— fuerza a los sujetos a un empeño de producción del yo, y si dicha producción no está insertada en un marco ético, puede ser una peligrosa arma para amplificar la ambición, el odio y la ignorancia (los tres fuegos).

Por tanto, se trataría de un mindfulness instrumental especialmente para sectores medios urbanos educados: una tecnología funcional a la concepción dominante de cuerpo y subjetividad de las sociedades tardo-modernas, a través de una gestión de las emociones y de la intimidad que fomenta el saber-ser que exige el régimen de rendimiento y productividad. Estaría al servicio de las sociedades neoliberales para gobernar individuos libres de modo tal que ejerzan correctamente su libertad (Rose, 1996). Todo ello promueve la optimización de los ciudadanos y la responsabilización individual en la auto-administración de la propia vida.

Por el contrario, en el modelo de *mindfulness implicado* que hemos analizado, encontramos un equilibrio entre los distintos códigos, con un claro enfoque social. El discurso de Dokushô enfatiza la responsabilidad individual, en la medida en que expresa un ideal normativo de autorregulación y autocontrol cognitivo-emocional, pero, al mismo tiempo, su crítica social traslada la carga de la prueba del plano individual al plano social. En su consideración personal del actual movimiento mindfulness, Dokushô probablemente esté entre el severo *J'accuse* del francés Rommeliere y el abrazo más convencido y entusiasta del británico-escocés Batchelor, por citar dos occidentales de la misma generación que Dokushô, y que son maestros y autores europeos versados en la tradición zen<sup>157</sup>.

Probablemente la mayor parte de modelos meditativos que conocemos como mindfulness se ubiquen entre los dos “tipos ideales” mencionados. Ello hace que el mindfulness hoy sea un fenómeno complejo, los distintos modelos pueden ocupar puntos muy diferentes entre los dos extremos del eje. Y es un fenómeno esencialmente ambivalente: desde

---

<sup>157</sup> Ubicamos a Batchelor en un abrazo más convencido del mindfulness porque señalaba en un artículo que hubiera tildado de soñador a cualquiera que le hubiera dicho que, en cuarenta años, la meditación budista estaría disponible en la salud pública y que un diputado de los Estados Unidos (Tim Ryan, demócrata) publicaría un libro titulado *A Mindful Nation* (Batchelor, 2012). No obstante, en ese mismo escrito Batchelor advierte de que existen verdaderos retos para convertir las prácticas, valores e ideas budistas en formas de vida exhaustivas que sean algo más que un simple conjunto de habilidades adquiridas en cursos de reducción del estrés. Se trata de algo profundo: una forma de estar-en-el-mundo que ya no esté determinada por la codicia, el odio, el miedo y el egoísmo. Lo cual no sería tanto un estado, sino un proceso: una manera de vivir, y la adhesión a determinados compromisos éticos (Batchelor, 2012).



Foucault, puede tratarse de una práctica de poder, pero también de una práctica de libertad. Por ello, como fenómeno social, está al mismo tiempo en los dos flancos de una fina línea que marca la diferencia entre, por un lado, el reforzamiento de lo instituido y su permanente actividad instituyente, y por otro, el desmantelamiento de lo instituido y la construcción de nuevos instituyentes.

Por ejemplo, la idea fundamental del desapego con respecto a la propia experiencia puede resultar esencialmente ambivalente. Sus efectos de libertad son obvios, pero el desapego puede resultar funcional en una sociedad líquida: el arte de saber soltar y desprenderse de actitudes, pensamientos o relaciones es requerido en un contexto que exige del individuo flexibilidad, adaptabilidad y resiliencia; un individuo que debe ser él mismo flexible y móvil, sin fundamentos sólidos que lo hagan excesivamente rígido. Asumir la ley budista de la impermanencia podría preparar la subjetividad del individuo ante la incertidumbre particular del mundo líquido del siglo XXI. La incertidumbre inherente al hecho de vivir se hace más vívida en un contexto sociocultural como el actual, donde lo estable y predecible dejaron hace tiempo de ser valores en alza. Si la existencia es en sí misma contingente, azarosa e impredecible, lo es más en un tiempo donde permanentemente se desmantelan los anclajes colectivos de seguridad, el cambio es permanente y al yo le resulta cada vez más difícil establecer cierta continuidad en experiencias fundamentales como son experiencia afectiva-relacional o laboral. La ley budista de la impermanencia puede ser leída como una verdad o práctica subjetiva funcional a los requerimientos del capitalismo neoliberal (ofrece la infraestructura psicológico-emocional que requiere), pero también puede ser leída como sintonizador esencial con la vulnerabilidad y el dolor existencial de todos. Lo primero sucede especialmente cuando se parcela la visión budista y uno se queda con una de las partes y abandona el conjunto; por ejemplo, la valorización del presente puede derivar en una fórmula banal de “vivamos el momento” (*carpe diem*), goce tras goce, solo si se olvida que la visión budista es mucho más que eso:

“Aprovecha el día, no confíes en el mañana” es una advertencia que por otra parte juega un papel preponderante en la reflexión sobre la vida buena que proponen las filosofías orientales (especialmente el budismo). Pero Oriente no nos dice solo: vive el presente. Dice al mismo tiempo, y aun con mayor intensidad: has de relativizar el ego, trascenderlo, quizás incluso disolverlo. Creo que nuestro problema en Occidente no es el *carpe diem*, sino *ligarlo con un yo acorazado, chapado en individualismo narcisista*, desconectado de los vínculos con los “diez mil seres” de los que habla la tradición china. Y a este ego insolidario y desvinculado que chapotea en la piscina de la “modernidad líquida” (Bauman *dixit*) se le propone un *carpe diem* bien peculiar, resuelto en hedonismo comercial autofrustrante” (Riechmann, 2011, p. 45-46).

Vemos así que el mindfulness puede estar implicado en la reproducción (especialmente si se trocea y consume al gusto), y también puede estar implicado en la transformación (si se considera en su integridad y complejidad). La práctica meditativa en el contexto occidental está así en un terreno ambivalente y difuso, en el que no siempre resulta fácil

deslindar la función de adaptabilidad (a lo establecido) y la función de ruptura (con lo establecido). Pensamos que se requeriría un análisis caso por caso para determinar hacia qué lado del eje se decanta cada versión.

El mindfulness está siempre implicado en la producción de subjetividad, pero no todo modelo puede considerarse un mindfulness implicado en la transformación hacia una subjetividad (crecientemente) auto-regulada, descentrada y ecosocial. Dicho de otro modo: todo el mundo parece meditar, también los ejecutivos de las corporaciones, los grandes inversores de Wall Street, los grupos de trabajo del Foro Económico Mundial en Davos, las celebridades de Hollywood, y hasta Bill Clinton; pero no todo el mundo realiza un trabajo sobre su cuerpo y alma en base a los tres códigos mencionados y bajo la égida de la suficiencia atravesando, envolviendo y sosteniéndolo todo. Opinaba Béjar en prensa, no sin cierta sorna, y bajo el revelador título “¿Solos y felices?”:

Vuelve el budismo *light* de los sesenta, ahora llamado *mindfulness*, que ayuda a ser feliz. A aprender a suspender el deseo, la tristeza, el yo mismo. En la respiración está la clave de su vida. Líderes morales como David Lynch o Martin Scorsese practican la meditación, que se está extendiendo en los colegios como parte de una educación para ser feliz (Béjar, 2019).

La crítica de Béjar se debiera circunscribir, en nuestra opinión, al mindfulness ubicado en esa parte del eje donde impera la distorsión de una propuesta profunda de transformación, inhibiendo así las posibilidades de cambio personal, cultural y social. Los maestros de meditación son conscientes de la distorsión. Según Rommeluère, el entusiasmo actual por el mindfulness como una nueva moda habría olvidado la vocación emancipadora de las antiguas prácticas de meditación, a partir de la cual la serenidad no es un objetivo en sí, sino la condición necesaria para emprender el camino dirigido a actuar sobre las fuerzas inconscientes.

Por su parte, Brazier advierte de que se requiere de una gran energía para dejar la superficie (la superficialidad) y nadar en las profundidades, para liberarse del engaño básico y de la pasión del yo: “Todas las técnicas del zen se hallan concebidas para sumir al novicio en una reconsideración radical de su enfoque de la vida” (Brazier, 2003, p. 234). Mucho antes, en 1979, ya advirtió Ram Dass de que una cosa es la propuesta profunda en sí —que probablemente solo asumirá una minoría— y otra cosa es cómo lo emplee la gran mayoría:

El ego occidental, pues, se ha reafirmado y ha dicho: “Tomemos de los movimientos espirituales aquellos sistemas psicológicos que fortalezcan al ego y nos persuadan de que ya estamos iluminados”. En cierto sentido, y aunque haya pocas personas que realmente sean conscientes del problema, Occidente ha tratado a las tradiciones orientales del peor modo posible. Esas pocas personas [que] están esforzándose profundamente por investigar las ataduras de su ego, son personas que voluntariamente van más allá de donde les lleva el vagón cultural de su época. En última

instancia, las tradiciones importadas de Asia solo encontrarán unos pocos que las lleven adelante (en Anthony Molino, 2004, p. 127-128).

Mucho más recientemente, David Forbes apuntaba en la misma dirección en su obra *Mindfulness and its discontents* (Forbes, 2019). En una sociedad occidental capitalista, neoliberal y solipsista, la vía para aliviar el sufrimiento a través de la experiencia de impermanencia e interdependencia del yo habría derivado en una práctica que refuerza el yo privatizado, la auto-responsabilidad y la auto-promoción, todo ello típico de una sociedad crecientemente estresada. La práctica meditativa estaría así reforzando la lógica sistémica que reproduce el sufrimiento, más que alentar el desarrollo humano y la justicia social. El currículo educativo en Norteamérica estaría, de manera similar, empleando el mindfulness para ayudar a los estudiantes a fortalecer su yo a través de habilidades individualistas y técnicas de auto-regulación del estrés y del enojo, todas ellas necesarias para el éxito en una sociedad neoliberal. Castoriadis ya avisó de que toda sociedad instituye un conjunto de relaciones sociales mediante un “hacer instituyente” que se basa en estructuras del pasado, pero que aún siguen vivas; es decir, la sociedad instituida que ya existe previamente, transforma los viejos elementos a su favor: la iglesia, el ejército o cualquier otra estructura. Lo mismo podría decirse de la meditación.

No hay que perder de vista que ya desde principios de los años 70, a través de la meditación trascendental, se aireó la promesa de un *self* y un mundo mejores mediante la popularización de las técnicas seculares de meditación (Kreplin *et al*, 2018). La práctica meditativa se extiende, todo el mundo parece meditar, y sin embargo, a uno le cuesta imaginar que hoy la sociedad esté interiorizando el hecho radical de la suficiencia, la opción por borrar las propias huellas, el compromiso por la liberación de todos los seres, y la idea de que solo a través de todo ello podría el humano realizar su verdadero potencial. A uno le parece que incluso las ideas de socialismo tendrían más recorrido en los barrios más acomodados de nuestra desigual sociedad. Y la clase media está igualmente penetrada por la cultura del yo, igualmente colonizada por la economía de la atención, pero además está mucho más temerosa por la amenaza de descenso social, y más agotada por el imperativo de hiper-rendimiento y la extenuante dinámica productivista. Por no hablar del extenso *precarizado*, herido de renuncias en un mar de posibilidades y desigualdad, para la que la propuesta de auto-descubrirse en la suficiencia parece una broma de mal gusto.

En realidad, asumamos que la estrategia de vida que arrasa es la del llenado del yo (con bienes materiales y/o simbólicos), a través de alguna de las múltiples fórmulas que ofrece el insaciable mercado. Puesto que el llenado es el hámster que mueve la rueda de la reproducción ampliada del capital. Probablemente, la práctica meditativa que pretende meter el palo en la rueda del llenado es minoritaria en la oferta meditativa actual. Y cuando opera, como en el caso que analiza este trabajo, probablemente sea una quebradiza fuerza que requiere de mucho apuntalamiento frente a la poderosa maquinaria instituida.

Por tanto, pensamos que la meditación se mueve en el filo de la paradoja y de la ambivalencia. Que se deslice hacia una parte u otra del eje en gran medida depende, en

nuestra opinión, de que la práctica meditativa se inserte en un marco ético-cognitivo exigente, y de que se elaboren explícitamente los tres códigos (psicológico, trascendente y político), así como los riesgos del reduccionismo en cada uno de ellos. Porque insertar la práctica meditativa en su marco ético-cognitivo y elaborar explícitamente la riqueza de códigos que subyacen a la meditación, conlleva algo fundamental: darse cuenta de que, en realidad, no solo se trata de meditar en el cojín (con la esperanza de que los beneficios se extiendan al resto de la vida); ni siquiera se trata solo de meditar. En la visión budista la meditación es “solo” una herramienta más de un conjunto amplio denominado camino óctuple —que interroga, entre otras cosas, por el “modo de vida correcto”—, y ese conjunto amplio es el que hace posible avanzar en el cultivo de la atención plena y avanzar en la conducta ética. Es obvio que la visión budista —hablamos de la secularizada, sin ropaje étnico-religioso— exige sumergirse en una corriente más vasta y profunda, y esa inercia es la que permite que la meditación pueda filtrarse hasta convertirse en otra forma de conducirse en la vida.

Esa versión profunda no parece la habitual. Por ello, es una posibilidad muy real que el mindfulness sea ya un elemento más para preservar la rentabilidad capitalista y reproducir los procesos de acumulación injusta y anti-ecológica. Y, sin embargo, en vista de los resultados que hemos obtenido en este trabajo de investigación, pensamos que posee el potencial para contribuir a un *zeitgeist* radicalmente distinto al hegemónico, cuando anuda las tres dimensiones que la enormidad de la crisis actual requiere: la micropolítica (la relación intra-psíquica e inter-personal propia del código psicológico que empuja hacia la auto-regulación), la sensibilidad ecosocial (el código político, con su crítica social y cultural, además de la crítica de la economía política), y la subjetividad interdependiente, conectada y expandida (el descentramiento egoico propio del código trascendente). Si el gran reto político-cultural reside en inscribir el antagonismo en modos de vida y formas de ser-hacer-estar que afecten al conjunto de las estructuras sociales (para que el cambio trascienda el ámbito de la esfera individual y comunitaria), la práctica meditativa puede ser una parte importante de un abordaje integral de la transformación. Un mindfulness no subsumido por procesos de mercantilización, productivismo y consumismo puede ayudar a empujar las realidades humanas hacia formas ecosostenibles de vida en común.

## 6.2 Una senda para liberarse de las servidumbres del yo y trascenderlo

Recuperemos la visión junguiana (y transpersonal) de la vida humana. Nos habla de una suerte de *viaje en espiral*: de una condición de no-ego (estado de identidad), hacia un ego, y finalmente hacia un no-ego (en realidad, se trataría de un proceso más complejo marcado por distintas fases de egocentración/diferenciación, centración en el sí-mismo, nuevamente egocentración, nuevamente centración en el sí-mismo, etc., de modo que el proceso tomaría forma de una espiral en la que se asciende y se desciende, y al mismo tiempo se avanza y se retrocede, pero la experiencia nunca es la anteriormente vivida). Eso sí, la diferencia de esta última etapa no-ego con respecto a la primera (también no-ego), es la que existe, permítasenos la expresión, entre alimentarse y comer chicle. Se trata de una diferencia abismal: en la vuelta al no-ego la personalidad es capaz de experimentar conscientemente la matriz colectiva, de tal forma que la ontogenia de la consciencia ha recapitulado su filogenia (la propia historia de la especie).

Es así que la psicología analítica junguiana apunta hacia una re-organización y re-estructuración fundamental de la psique, a través de la cual el yo deja de ocupar el lugar central de la personalidad, es el sí-mismo quien lo reemplaza. En la primera mitad de la vida el yo heroico debe luchar para liberarse de la madre y obtener su independencia, pero esto produce una unilateralidad que la psique tratará de reparar a través de la gradual realización del sí-mismo, a lo cual Jung llamó *individuación* (concepto que también significa “convertirse en quien uno realmente es”). Se trata de algo distinto al desarrollo de la identidad yoica individual: “la tarea de la segunda parte de la vida es ir más allá de la diferenciación del yo y la identidad personal, puesto el foco en la búsqueda del sentido y los valores suprapersonales; para esto se ha preparado la estabilidad del yo” (Samuels, 2015, p. 122). De hecho, Jung habló profusamente de esa neurosis de sentido o significado que no tiene tanto que ver con un pasado conflictivo, sino con un futuro no realizado, cuyo síntoma es no pocas veces la *insatisfacción permanente* o una insatisfacción del deseo de plenitud (Muñoz, 2006, p. 353).

Si la primera mitad se fundamentó en la separación yo—sí-mismo, la segunda se centrará en la reunión yo—sí-mismo (Samuels, 2015, p. 138). El yo no debe desaparecer o morir a través de esta conversión, solo se desplaza. Como señala Samuels, “Jung vio al yo surgiendo y funcionando al servicio de algo mayor que él”, el sí-mismo, y entre las dos instancias la tensión está servida, puesto que “el yo debe intentar dominar la psique y el sí-mismo debe intentar que el yo desista del intento” (Samuels, 2015, p. 72-73). Es el arquetipo del sí-mismo quien ejerce presión para su actualización, es decir, el sí-mismo apela a la conciencia para que ésta le permita realizarse, y ante la embestida, si todo va bien y el yo cede, Jung entiende que existe un sacrificio por parte del yo: la pérdida de la pretensión egoísta (egocentrada) del yo. El arquetipo del sí-mismo dirige el proceso, pero el yo debe cooperar con el sí-mismo en su propia derrota, aceptando así someterse a una transformación renovadora y asumiendo la pérdida de su centralidad. Es así que “el sí-mismo necesita al yo tanto como el yo necesita al sí-mismo” (Samuels, 2015, p. 109). Y

es así que la recompensa es un nuevo nacimiento y, probablemente, el descubrimiento por parte del yo de su *razón de ser*.

¿Cuáles son las consecuencias de esta traslocación? ¿Qué sucede en la persona? Se altera el yo en cuanto que se modifica la autopercepción y la identidad: el individuo es algo más que su conciencia yoica, es algo más que su yo. Sucede, así, que también se modifica la forma de concebir al prójimo (Muñoz, 2006, p. 366): el individuo descubre el sí-mismo como patrimonio universal, es decir, descubre que todos los individuos son iguales en lo esencial, y tal hecho despierta en el individuo el anhelo de que todos experimenten su propia esencia. Cambian los deseos y las actitudes. Las normas sobre lo que está bien y mal dejan de ubicarse en el exterior (la moral) y pasan a ubicarse en el interior (la ética). Se pasa así *de la moral del yo a la ética del sí-mismo* (Muñoz, 2006, p. 367). Es fácil que el individuo centrado en el sí-mismo —un individuo guiado por su propia *voz interna*, no movido por el criterio de la aprobación externa y, por tanto, más resistente ante las manipulaciones del poder establecido—, entre en conflicto con una sociedad que funciona en términos egocéntricos. La buena adaptación social no siempre es signo de salud. Es así que integrando los contenidos inconscientes estaríamos ante la posibilidad de un tipo de sociedad más sana, más evolucionada, y constituida por individuos éticos. También Alfred Adler, disidente de Freud antes que Jung, vinculó la neurosis con el desinterés por los demás, con el egocentrismo, con la protección de sí mismo como sobrecompensación a sentimientos de inferioridad, con la ambición personal, con el intento de adquirir seguridad mediante el desarrollo de un sentido de superioridad del que se excluye el interés por el resto de la humanidad. Y al contrario, asoció la cura y la salud mental con la intensificación del *sentimiento de comunidad*, del *interés social* y la correspondiente capacidad para la empatía, es decir, la intensificación de la tendencia afectiva y cognitiva de las personas a orientar su conducta hacia la convivencia y la cooperación (Oberst, 2002; Oberst y Ruíz, 2007). Con Adler queda claro que la salud mental correlaciona positivamente con la orientación hacia los demás, y es la persona que no está bien la que se muestra incapacitada para salir de su auto-referencialidad. La psicología adleriana, así, plantea un viaje muy similar al que propone tanto la psicología junguiana como la psicología budista: desde una posición egocéntrica caracterizada por el apego al yo (auto-exaltación, búsqueda de reconocimiento, ganar superioridad personal, perfección, etc.) hacia la participación activa en el ideal siempre inacabado de construir una humanidad y un mundo mejor.

La mencionada conversión produce, además, una vivencia que se experimenta como “liberación”, es decir, una solución a las tensiones emocionales y conflictos anímicos, “un desligamiento de la personalidad interna respecto de enredos emocionales e ideológicos” (Muñoz, 2006, p. 343). La vivencia del sí-mismo se corresponde con el “nirvana” oriental. En lo fundamental, experimentar el sí-mismo es una vivencia de amor (integración de opuestos), de forma que una mayor *diferenciación* del otro conlleva una mayor *afinidad* con el otro. El individuo centrado en el yo es un individuo en conflicto permanente, mientras el centramiento en el sí-mismo libra al individuo de la condición turbulenta del yo.

Jung se refiere a esta experiencia de traslocación del centro de la personalidad como la más esclarecedora y fulminante que el individuo pueda experimentar (Jung, 2008). De ahí que la verdadera experiencia religiosa es para quien la ha experimentado un inestimable tesoro (psíquico), fuente de vida, belleza y sentido, algo que otorga un nuevo brillo al mundo y a la humanidad (Jung, 2011).

Digámoslo con Terry Eagleton, ensayista y crítico literario británico, que se declara cristiano y marxista. Aunque su libro sobre el sentido de la vida no toma pie en la propuesta junguiana (al menos no explícitamente), nos parece sugerente su idea del grupo de *jazz* como metáfora de la vida buena, entendida como una vida en la que se atempera y calma la egocentricidad (como si se transitara de la egocentración a la centración en sí mismo):

Tomemos como imagen de la vida buena un grupo de *jazz*. Una banda de *jazz* que improvise es obviamente diferente de una orquesta sinfónica, ya que, en gran medida, cada uno de sus componentes es libre de expresarse como guste. Pero siempre se expresará a partir de una sensibilidad receptiva a las actuaciones autoexpresivas de los demás músicos. La compleja armonía que configuran no deriva del hecho de que estén interpretando una partitura colectiva, sino de la libre expresión musical de cada miembro, que actúa a su vez como base para la libre expresión de los demás. (...) Aquí no se aprecia conflicto alguno entre la libertad y el ‘bien del conjunto’ ... (...) Hay ahí una realización personal, pero sólo alcanzada a través de la pérdida del yo en la música en su totalidad. Se consigue algo, pero no hablamos de un éxito para el mero engrandecimiento propio, sino de un logro (la música en sí) que actúa como medio de relación entre los intérpretes (...) Entonces ¿es el *jazz* el sentido de la vida? No exactamente. (...) Lo que necesitamos es una forma de vida que carezca por completo de un propósito definido (como carecen de él las actuaciones de *jazz*), que sea un placer en sí y no atienda a intenciones utilitarias o a concienzudos fines metafísicos, que no necesite más justificación que su propia existencia. Así entendido, el sentido de la vida se aproxima curiosamente a la ausencia de sentido (Eagleton, 2008, p. 207-211).

Por tanto, desde la visión junguiana y transpersonal la desidentificación del yo — relativizar e incluso desvitalizar el “proyecto de identidad”— es necesaria, solo así se convierte el yo en una instancia psíquica al servicio del Sí-Mismo. Vivir al servicio de una continua valorización del ser y valer mundanos se concibe como un error que genera sufrimiento y vacío. Porque el yo es un intento de evitar el sufrimiento frente a amenazas como la impermanencia y la dependencia. Se construye a través del continuo diálogo interno, a través de la repetición incesante de patrones de aferramiento o evitación de la insatisfacción (física, mental/emocional o existencial). Visto desde ahí, el yo es un engaño que nos hace sentir que controlamos nuestra vida, que pretende hacernos sentir que somos permanentes y distintos, a costa de impedirnos el verdadero encuentro con lo “otro” (nuestro “otro” psiquismo y los “otros”). Precisamente, la práctica meditativa obstaculiza

o atempera el diálogo interior que se encarga de otorgar existencia, de sostener el proyecto de identidad.

Sin embargo, la visión junguiana-transpersonal también es una invitación a honrar al yo y blindarnos respecto a parte de la literatura (transpersonal) que promueve cierto desprecio simplista por el yo, por las funciones yoicas, o por el proyecto de identidad. Es saludable la relativización de lo que en nuestras sociedades no pocas veces se convierte en obsesión yoica (las patologías narcisistas abundan), y al mismo tiempo es peligroso perder de vista la complejidad del desarrollo humano y la importancia de desarrollar un yo fuerte y eficaz. Jung alertó de que no puede tratarse de una extinción del yo, puesto que quedaría destruido el hospedaje de la conciencia. Incluso un yo infradesarrollado significa enfermedad, por lo que se requiere de una plena diferenciación del yo. Cierta reverencia al yo se justifica por sí sola: sin un yo mínimamente establecido, estaríamos ante la condición fronteriza y, en su extremo, ante la psicosis. Además, se requiere de un yo eficaz e independiente para que sea un yo colaborativo en la búsqueda de su propia trascendencia. Ello también ha quedado corroborado en el análisis del discurso que subyace al *mindfulness implicado*.

Hemos recordado la visión junguiana y transpersonal, porque la práctica meditativa es un instrumento que puede realizar una aportación fundamental para relativizar el proyecto de identidad y trascender el yo. En cierta forma, responde al impulso natural de individuación y actualización del sí-mismo que busca producir un descentramiento del yo (responder a la unilateralidad del yo).

La visión junguiana-transpersonal nos habla de la importancia de la segunda mitad de la vida, no es casual que la mayor parte de practicantes de meditación se encuentre en esa segunda mitad de la vida. Opinamos que en nuestra sociedad se requiere de otro tratamiento de las dificultades y perturbaciones que supone la crisis de la mediana edad. Como bien señala el psiquiatra británico de orientación junguiana Anthony Stevens (1994b, p. 198), no parece que la mayor parte de psiquiatras y médicos lo comprendan, en el sentido de que no enfocan dichas perturbaciones como una oportunidad de transformación psico-espiritual y como una oportunidad para encontrar el significado de la vida de cada uno. Para buena parte del *stablishment* relacionado con la salud mental se trata de una enfermedad que debe ser suprimida. Se pierde una oportunidad de oro, tanto en términos personales como sociales: no se fomenta la individuación, una profunda transformación a través de la cual el yo se hace más humilde y cede terreno al sí-mismo como centro de la experiencia, sino que se fomenta restaurar la *persona*, es decir, una reversión al *statu quo ante*.

Dicho lo cual, hagamos también un sitio para señalar los peligros de la ‘evasión espiritual’ o del ‘espiritualismo’<sup>158</sup>. Los círculos meditativos no son para nada ajenos a personas que se sienten ‘espirituales’, que sienten la ilusión de haber alcanzado un nivel superior, que

---

<sup>158</sup> Véase el interesante post del maestro de meditación Fernando Rodríguez Bornaetxea (consultado en marzo de 2021): “Espiritualidad o espiritualismo” <http://retirosdemeditacion.es/espiritualidad-o-espiritualismo/>



se muestran en paz y desean ser bondadosas, con cierta tendencia a la evitación, es decir, a reprimir todo aquello que consideran negativo en uno mismo (emociones como la ira, por ejemplo). No es cierto que atender a lo que sucede en cada momento aporte calma y paz. Cuando el sujeto medita descubre de todo, también orientaciones indeseables, desde preocupaciones, hasta resentimientos, pasando por dolores físicos y una tendencia a apearse a disparatadas ensoñaciones sobre el futuro. Más que paz, la meditación aporta conocimiento sobre sí mismo. La tendencia espiritualista, sin embargo, no representa un proceso de maduración psicológica y despertar espiritual, sino un proceso de auto-inflación y fuerte individualismo disfrazado de compasión.

Al mismo tiempo, la práctica meditativa puede preparar para una vejez (más) sabia para quienes han podido acceder a ese último tramo, y fomentar en nuestra sociedad otro modelo de “tercera y cuarta edad”. Si la tendencia “natural” del curso vital tiene forma de espiral, es decir, supone una *vuelta a casa* en un plano mayor de integración, nos preguntamos por qué la vejez viene muchas veces revestida del impulso contrario: un intento de reforzamiento del ego. Washburn (1999) termina su muy recomendable obra con un interrogante parecido: nadie sabe, dice el autor, por qué la primera mitad la completan casi todos y la segunda sólo unos pocos (en términos de elaboración psíquica). Añade que quizá los prerrequisitos evolutivos para la realización de la trascendencia estén todavía en construcción, y quizá esa construcción sea el futuro de la especie. A esa reflexión de Washburn podríamos añadir que, si la ontogenia (el curso biográfico) es una recapitulación de la filogenia (la historia de la especie), debemos tener en cuenta que hasta hace bien poco —hasta la era preindustrial— eran pocas las personas que sobrepasaban los 50-55 años, y durante miles y miles de años —la etapa humana más larga, con mucha diferencia, ha consistido en sociedades de recolectores y cazadores— la edad media de vida era de aproximadamente 22 años. Es decir, la evolución de la especie difícilmente nos ha podido equipar con la habilidad de encarar estadios transegoicos. Desde ahí se entiende mejor la sugerencia de Jung de que la crisis de la mediana edad representa el comienzo de un ocaso gradual que podría estar preparándonos para la muerte.

Hoy, en cambio, los ancianos representan un sector creciente de la población, pero faltan instrumentos para captar el profundo y rico significado de envejecer, para convertir la vejez en un tiempo con sentido y propósito. Esto podría hacerse, por ejemplo, a partir de programas educativos con una importante impronta meditativa, y también podrían construirse instituciones sociales (en el sentido sociológico del término) que acompañen y promuevan la desidentificación y deconstrucción del ego. Es decir, vivir más cantidad de años exige acompañar dichos años con cambios cualitativos que estén a la altura. Debiéramos pensar en una sociedad capaz de surtir de las necesarias orientaciones e instituciones para emprender el camino de la trascendencia. Una sociedad que al menos no nos inhabilite para ella.

El reforzamiento del ámbito de la trascendencia, además de ser saludable para quienes tuvieran la posibilidad de alcanzar los estadios transegoicos, podría ser una fuerza positiva en la resolución de grandes desafíos como los relativos a la creciente y masiva destrucción ecológica: la reconciliación con la naturaleza externa requiere de una reconciliación con la interna y el amor a la vida (en todas sus formas) que ésta fabrica. Nos parece muy

estimulante la pregunta que se hace Stevens: por qué una vez engendrados y criados nuestros hijos la naturaleza nos permite quedarnos durante 30-40 años más, antes de acogernos finalmente en su seno. Jung estaba seguro de que existía una finalidad, de que el atardecer de la vida tenía sentido propio y no era un mero apéndice de la mañana. Sería un grave error pensar que ya no es necesario que los mayores cumplan con funciones importantes en nuestra sociedad, incluso decisivas en un tiempo de enormes desafíos. Dice Stevens:

El problema radica en que, en los años transcurridos desde que los grandes símbolos judeocristianos comenzaron a perder su vitalidad, nuestra preocupación colectiva por el desarrollo material y la gratificación personal ha sido tal que pocos de nosotros parecemos conscientes de que la vida puede tener un significado o una finalidad más profundos que los que representa el incremento del Producto Nacional Bruto. En otras palabras, nuestros valores *como cultura* son en su mayoría unos valores adolescentes. Necesitamos un giro cultural en la dirección de la sabiduría posterior al mediodía de la vida, y es posible que, a medida que en la balanza demográfica pesen más los grupos de mayor edad, pueda tener lugar la *enantiodromía*, aunque sólo si aumenta el número de personas que responden de manera creativa a los desafíos de la mediana edad y prestan atención a la llamada de la individuación (Stevens, 1994b, p. 206).

Hoy día asistimos, especialmente en el caso de las nuevas generaciones (aunque no sólo), a la creciente construcción del yo a través de distintas estrategias de llenado, de un abandonarse al mercado, a sus constantes mensajes y objetos comerciales. Es evidente que el hiperconsumismo actual no tiene por objeto consumir la “utilidad” de los bienes y servicios, sino nutrirse de su significado simbólico e identitario: la mayor parte del consumo actual no tiene que ver con consumir *bienes materiales* para la satisfacción de necesidades, sino con consumir los denominados *bienes posicionales* que sirven para satisfacer el deseo de prestigio, estatus social, reconocimiento, etc. (es decir, lo que se busca es la *ventaja posicional*). Especialmente en los adolescentes, se trata de un tipo de construcción identitaria hetero-dirigida por el mercado y elaborada a partir de objetos de consumo e identidades pre-fabricadas. El capitalismo consumista explota a la perfección el ferviente deseo de individualidad de los jóvenes, el deseo de construcción de sí mismo. La individualidad que se desarrolla por la vía de la cultura del consumo es una pose compleja, pero difícilmente supondrá un verdadero desarrollo de la persona; más que individualidad, muestra que las personas han sido enterradas bajo las fuerzas de la homogeneización de la cultura del consumo. El yo consumista busca diferenciarse de los demás en lo externo, y hay quien lo hace de manera estridente, pero dicha diferenciación camufla la radical conformidad del yo interior. El conjunto de las personas, y los jóvenes en particular, debieran tener la posibilidad de interiorizar algo que los datos muestran cada vez más claramente: el descubrimiento de la auténtica individualidad exige un alejamiento psicológico de la economía de mercado.

Es decir, nuestra sociedad no sólo requiere repensar la vejez en base a la perspectiva que muestra la vida como un viaje en espiral y rehabilitar así la última parte de la vida; no sólo requiere re-significar la crisis de la edad mediana y aprovechar así todo su potencial nutritivo; también necesita repensar la construcción identitaria en un tramo de la vida tan importante como es la adolescencia y la primera juventud. No sólo porque la vía mercantil tiene por objeto el beneficio privado y no el desarrollo psíquico saludable, sino también porque en un planeta que experimenta una situación de emergencia ecológica global, es imperativo encontrar maneras de construir el yo con un impacto medioambiental mucho menor (con un gasto mucho menor de materiales y energía). También en este sentido nuestra sociedad requiere de nuevos instrumentos que promuevan otra construcción identitaria, sustituyendo aquellos —como la publicidad, a modo de ejemplo— que nos mantienen en una dirección profundamente autodestructiva. Los datos obtenidos en nuestra investigación nos llevan a deducir que la práctica meditativa, llevada a cabo de manera adecuada y sistemática, puede ser uno de esos instrumentos para que ese necesario juego de construcción/deconstrucción del yo en las distintas fases de la vida se materialice de forma (más) saludable. En todo caso, se requeriría poder confirmarlo a través de investigaciones cualitativas y cuantitativas más detalladas y focalizadas en las distintas fases de la vida.

### 6.3 Meditar como acto de creación ético-política

Especialmente en los retiros meditativos, los sujetos son introducidos en un programa que pivota sobre la práctica meditativa, pero además, se conforma un micro-universo que altera sustancialmente el régimen habitual de vida, tanto en su materialidad (organización espacial, temporal, y modelo de interacción) como en su discursividad (la construcción de una malla conceptual y hermenéutica que da sentido y significado a la experiencia). El sujeto no solo apaga el móvil y suspende así la comunicación con el mundo exterior, sino que se somete a un nuevo régimen expresamente diseñado para que, con una importante inversión de atención e intención, pueda detener su habitual relación con el mundo y consigo mismo. En todo caso, lo primordial reside en otro lugar: se trata de extender la práctica y la actitud meditativas al conjunto de la vida cotidiana.

El entrenamiento meditativo hace que los sujetos eleven notablemente la conciencia de las acciones sobre sí mismos y sobre el mundo. Es así que la práctica meditativa llega a alcanzar el poder de deconstruir para construir otros instituyentes. El sujeto desactiva en sí mismo las lógicas que habitualmente lo constituyen y se hace posible un proyecto de autonomía. Encaja bien en la definición de Foucault de las “prácticas de sí”: tales prácticas “permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier otra forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad” (Foucault, 2008, p. 48).

Las distintas tradiciones contemplativas hablan de que se transforma la forma de percibir la identidad (el *self*). Ese deconstruir y construir el *self* ha sido referenciado de múltiples formas, entre las que encontramos la “disolución de los límites del *self* (Ataria *et al*, 2015), o pasar “del *self* al no-*self*” (Shiah, 2016). Es así que la práctica meditada provoca cambios en la auto-organización del sujeto como sistema, se abandonan patrones antiguos y aparecen formas organizativas más evolucionadas (Almendro, 1998), de manera que se experimenta que el *self* está en permanente transformación, es un proyecto *autopoiético*, al igual que cualquier ser vivo es un sistema en permanente creación y transformación de sí mismo (Maturana y Varela, 1994).

Como es lógico, la deconstrucción y posterior construcción suele presentarse como un largo y complejo proceso, con avances y retrocesos, con frecuencia doloroso, cargado de empeño y obstinación, pero también de auto-incitaciones para invertir el tiempo en otros menesteres. Aunque, como hemos visto en el apartado empírico de este trabajo, también pueden darse cambios bruscos de estado o bifurcaciones no-lineales, es decir, experiencias meditativas “excepcionales” que otorgan “un nuevo sentido y propósito a su existencia, nuevos valores y una nueva relación no sólo consigo mismos, sino con el mundo que les rodea” (Shapiro, 1983, p. 63). En todo caso, pensamos que el proceso que describimos poco tiene que ver con un breve y apresurado cursillo. En el modelo que hemos analizado —además de que muchos de los practicantes tenían una experiencia

meditativa dilatada— encontramos una atmósfera que exhorta a una práctica sistemática y honesta que llega a comprometer al sujeto en su totalidad.

Mucho más allá de la libertad entendida como elección del consumidor o soberanía del consumidor —el individuo auto-determinado que diseña su trayectoria en base a sus elecciones en el mercado—, la práctica meditativa representa un tipo de libertad que se desarrolla a través de una relación reflexiva y disciplinada con uno mismo, lo cual tiene un importante potencial de oponer resistencia a las distintas fuerzas heterónomas que operan en el sujeto (resistencia tanto al poder de los impulsos como a los impulsos del poder). Por ello, no solo se trata de que la meditación bien entendida y practicada no es solipsismo narcisista o escapismo hedónico, sino que además posee un importante potencial para establecer sinergias con procesos de liberación.

Conlleva la construcción de un sujeto ético. Probablemente más allá de cualquier otra cuestión, la práctica meditativa budista se refiere a la vía para adquirir discernimiento ético sobre las propias palabras, pensamientos y acciones, con el fin de cultivar lo que es beneficioso tanto en términos personales como sociales. No es un conjunto de técnicas y ejercicios a realizar periódicamente, sino que se trata de construir otra práctica de vida. Es por ello que coincidimos con Noy (2008) y Carvalho (2014) cuando señalan que podemos entender los impactos del *mindfulness* como una forma de gubernamentalidad a la inversa (*reverse governmentality*), puesto que desafía las formas hegemónicas de subjetivación.

Sabemos que en la Grecia clásica la filosofía era antes de nada una práctica para la transformación radical de la perspectiva que uno tiene del mundo y de sí mismo, para la curación y el cuidado del alma, para modelarse como sujeto y alcanzar el autodomínio (a diferencia de sistemas de valor posteriores que se fundamentan en un código universal de prescripciones). Así es la práctica meditativa en el modelo de *mindfulness implicado*: un actuar práctico sobre sí mismo que conlleva la auto-transformación y el compromiso con los demás. Lo que vale es la aplicación práctica de las ideas en la propia vida, no tanto el conocimiento intelectual en sí. Por ello, la enseñanza del Buda se nos muestra no como una metafísica dogmática, sino como una enseñanza ética y pragmática.

Nuestro yo es un trabajo en curso, un proyecto inacabado que debe ser realizado, no una ficción que necesite ser denunciada y erradicada. Podemos pensar en nosotros como una práctica continua. Forjamos nuestra personalidad y carácter a partir del modo en que conectamos con el mundo y con nosotros mismos, a partir de cómo sentimos las cosas, de cómo damos sentido a lo que se nos aparece, de cómo elegimos hablar y actuar, y de cómo atendemos a lo que sucede (Batchelor, 2017, p. 318-319).

La meditación es, claramente, algo que hacer, no algo en lo que creer (Batchelor, 2012). Es también adoptar una vida de compromiso ético. El erudito y maestro de meditación Chögyam Trungpa escribió que “desde el punto de vista de un *bodhisattva*, el mundo es una inmensa sala de emergencias” (Font, 2019). La verdadera experiencia de la vida es la otredad.

Lo que nos propone nuestra herencia evolutiva es desear constantemente, y dicha tendencia es adecuadamente ampliada por las fuerzas económicas y culturales de la sociedad neoliberal (el capitalismo vive de la producción constante de insatisfacción, para hacer así posible la venta continuada de mercancías que posibilite la acumulación permanente de capital). En el fondo de todo está el deseo de aferrarse al ego y hasta de adorarlo. La alternativa meditativa es, por el contrario, renunciar a la ilusión de un ego separado que busca continuamente conservarse y expandirse, “como hacían los faraones egipcios al someterse al proceso de momificación, por toda la eternidad” (Erich Fromm, 2004, p. 84). En 1924, concluía Tom Sun —seudónimo del psicoanalista Joseph Thompson— que Buda señaló algunos de los profundos problemas que atenazan a la humanidad y planteó un esquema racional para controlar la libido (sublimarla), y probablemente dicho esquema no tuvo parangón hasta que Freud desarrolló sus teorías (Tom Sun, 1924, en Molina, 2004, p.39). En efecto, la práctica meditativa en modo e intensidad adecuados puede resultar un acto de creación ético-política capaz de regular y modular el conjunto del repertorio conductual de los humanos, estén estos imbricados en la biología, fuertemente arraigados por las condiciones socioculturales, o incrustados por la temprana experiencia relacional y emocional del sujeto.

La impugnación de lo instituido es especialmente importante hoy, en este tiempo de crisis socioecológica sin precedentes. Lo único que sabemos con certeza sobre los próximos años y décadas, y no es poco, es que la crisis se agudizara, con más eventos climáticos extremos, más ecosistemas destruidos, más pandemias, más expresiones de la destrucción ecológica en general. Señala el académico portugués Sousa Santos (2021) que estamos al final de una era que comenzó con la expansión colonial europea (siglo XVI), y las señales ya no pueden ser ignoradas. Lo nuevo debiera fundarse sobre la aceptación de que la naturaleza no nos pertenece, nosotros pertenecemos a la naturaleza, y debiera consumarse una transición hacia un nuevo modelo de civilización poscapitalista, poscolonial y pospatriarcal (De Sousa, 2021). Los ecosistemas ya están colapsando, se reducirán significativamente el rendimiento de los cultivos, y sabemos que la desestabilización climática matará en las próximas décadas a más personas que la mayoría de las guerras, por motivo de las sequías, inundaciones, incendios forestales y olas de calor. A estas alturas lo reconoce el propio Sir James Bevan, director de la Agencia Medioambiental europea, nada sospechoso de ecologismo anticapitalista: “... desaparecerá la infraestructura de la que depende nuestra civilización y se destruirán las bases de la economía y de la sociedad modernas”<sup>159</sup>.

---

<sup>159</sup> Matthew Taylor – Climate crisis hits ‘worst case scenario’ levels – Environment Agency head – The Guardian, 23/02/2021 – <https://www.theguardian.com/environment/2021/feb/23/climate-crisis-hitting-worst-case-scenarios-warns-environment-agency-head>

“The climate emergency is already hitting “worst case scenario” levels ... Warning that this is not “science fiction”, Sir James Bevan said on Tuesday that in recent years several of the “reasonable worst case scenarios” had happened in the UK ... Much more extreme weather will kill more people through drought, flooding, wildfires and heat waves than most wars have ... the net effects will collapse ecosystems, slash crop yields, take out the infrastructure that our civilisation depends on, and destroy the basis of the modern economy and modern society.”

¿Existe solución? Señala Riechmann (2019) algo fundamental: lo que tiene potencial para aglutinar mayorías no nos saca de la crisis ecológica, de modo que lo que es políticamente posible nos mantiene en una trayectoria de ecocidio más genocidio. “Lo ecológica y socialmente necesario es cultural y políticamente imposible” (Riechmann, 2019, p. 30). Por ello, a estas alturas y en estas condiciones se trata de colapsar lo mejor posible. Habría que organizar una contracción de emergencia con equidad social, asumiendo que se puede vivir (bien) con menos materiales y energía. Transitar hacia una civilización humana como la que sugirió Arne Naess, basada en el cultivo de la simplicidad en los medios y la riqueza en sus fines (*ibídem*, p. 49).

Este trabajo se fundamenta en esa convicción: para que el abismo al que caminamos rápidamente sea lo menos profundo posible, hoy cobra una relevancia especial inscribir los cuerpos en la ética de la moderación, en el arte de la justa medida, en la cultura de la suficiencia, en la moral de la sobriedad, o por decirlo con Alexander (2021), en un *ethos* decrecentista como nueva narrativa cultural que lleve a los sujetos a renegar de lo que en parte son. En opinión de este autor, la auto-creación de nuevas formas de subjetividad es un primer paso necesario para la transición a una sociedad del decrecimiento, porque éste (el decrecimiento) nunca será deseado en el seno de culturas consumistas que buscan y esperan elevar constantemente los estándares materiales de vida; de manera similar, tampoco el remodelamiento subjetivo hacia una simplicidad voluntaria en sí mismo será suficiente para producir una sociedad del decrecimiento, puesto que los constreñimientos estructurales en muchas ocasiones hacen imposible huir de opciones crecentistas e insostenibles. Se trata, además, de fundar una nueva narrativa cultural que sea atractiva y atrayente:

Even when we accept that there are physical ‘limits’ to growth, this need not limit our lives, just as the limited number of keys on a piano has never limited the pianist. There will never come a time when all the beautiful sonata have been written. Similarly, there are an infinite number of meaningful and fulfilling forms of life consistent with living a life of material sufficiency, which is to say, a life based on a certain material *content* can take any number of *forms*. To deny this, I would suggest, betrays a failure of imagination... (Alexander, 2021, p. 296).

El reto es mayúsculo: cambiar la cosmovisión individualista (la libertad individual de consumir va directamente en contra de lo común); tejer una conciencia comunitaria que ponga la vida en el centro; desactivar una industria cultural que incentiva la tendencia humana a buscar reconocimiento mediante la diferenciación competitiva a través del consumo; vencer esa representación cultural que asocia el éxito con lo material; articular una convivencia basada en la “ayuda mutua” que regule para todos unas condiciones materiales mínimas de vida (sin que cada individuo libre su batalla particular contra la precariedad); construir otro paradigma de felicidad en el que se desmaterialicen las aspiraciones vitales.

Es algo ampliamente aceptado que se requiere de una profunda transformación psíquico-cultural, dado que lo que hoy experimentamos —como aclaraba convincentemente Hagens— no es tanto un problema de escasez de recursos sino de exceso de expectativas (esta idea apunta hacia una felicidad epicúrea, en la que la riqueza depende más de limitar los deseos que de aumentar las riquezas). Se trataría de encontrar formas creativas de vida no basadas en aumentar constantemente la dotación de recursos (materiales y simbólicos), sino en limitar los deseos. En palabras de Sempere, el objetivo consistiría en tratar de conseguir ese espacio de lo “psíquicamente razonable y ecológicamente posible”, y “la palabra clave en esto es autocontención” (Sempere, 2016).

Menos para vivir mejor. Según Riechmann se trataría de una nueva auto-construcción político-moral, un descentramiento y transformación del yo, una mitigación de la egocentricidad, una conversión como “epistrophe” y “metanoia” (Riechmann, 2015). No exageramos si señalamos que es la gran cuestión político-moral de este tiempo, porque se trata, al fin y al cabo, de “autolimitarse para dejar existir al otro (humano y no humano)” (Riechmann *et al.*, 2018, p. 70).

Deberíamos ser conscientes de que *sin un movimiento de autolimitación radical*, no hay salida posible (salida decente quiero decir) a las aporías ético-políticas de nuestro tiempo. Pero toda nuestra cultura sigue fijada en el “modo expansión”... ¿Cómo pensar lo humano no (o no sólo) como potencia vital que se expande, por donde Spinoza conectaría con Elon Musk, sino como vida ascética que se autocontiene? Autocontención para dejar existir al otro, ascesis como dimensión filosófica fundamental (Riechmann *et al.*, 2018, p. 74).

Se atribuye a Gandhi la frase “vivir sencillamente para que los demás, sencillamente, puedan vivir”. En las condiciones actuales, por tanto, ser solidarios significa ir contra nuestros intereses materiales inmediatos (Zubero, 2012). Como señalaba Bauman, “la cuestión ética no es tanto la de si los nuevos desposeídos y desfavorecidos se levantan y se suman a la lucha por la justicia (...), sino la de si los acomodados y, por ende, privilegiados, la nueva “mayoría satisfecha” de John Kenneth Galbraith, se ponen por encima de sus intereses singulares o grupales y se consideran responsables de la humanidad de los Otros, los menos afortunados” (Bauman, 2001b, p. 81). Riechmann, por su parte, lo formula en un sentido más profundo:

Tener poder y no usarlo, poder dominar y no hacerlo: esa es la prueba de lo humano. La que nos exige, en tiempos tan difíciles como los que afrontamos, pensar en términos de *conversión*.

Renunciar a dominar ahí donde podríamos hacerlo: a quienes así se autocontienen los hemos llamado, en varias culturas y tradiciones, los justos. A eso lo podríamos llamar santidad. (Riechmann, 2017, p. 224)

Riechmann nos recuerda que también en el pensamiento de Manuel Sacristán, filósofo y pionero del ecosocialismo (de un marxismo no productivista), encontramos la conciencia



plena de la necesidad de *conversión*, de una transformación psíquica y antropológica profunda (la reflexión es de una conferencia ofrecida en Sabadell en 1983):

Todos estos problemas tienen un denominador común, que es la transformación de la vida cotidiana y de la consciencia de la vida cotidiana. Un sujeto que no sea ni opresor de la mujer, ni violento culturalmente, ni destructor de la naturaleza, no nos engañemos, es un individuo que tiene que haber sufrido un cambio importante. Si les parece, para llamarles la atención, aunque sea un poco provocador: tiene que ser un individuo que haya experimentado lo que en las tradiciones religiosas se llamaba una *conversión*. (...) Mientras la gente siga pensando que tener un automóvil es fundamental, esa gente es incapaz de construir una sociedad comunista, una sociedad no opresora, una sociedad pacífica y una sociedad no destructora de la naturaleza (citado en Riechmann, 2017, p. 225).

El proyecto de ir contra nuestros intereses materiales inmediatos se presenta difícilmente realizable, pero la buena noticia es que sabemos que una vez resueltas las necesidades básicas se torna muy difícil sostener la relación consumo-felicidad, de manera que la carrera por escalar mejores posiciones se convierte en perjudicial para la felicidad subjetiva (Bäckstrand e Ingelstam, 2006). Lo mismo sucede con los costes del crecimiento a nivel macro-social: a partir de un punto genera muchos más problemas de los que soluciona (entre ellos, la enormidad de la crisis climática y ecológica, la pobreza de vínculos sociales, la falta de tiempo, o las llamadas “enfermedades de la riqueza” como son la obesidad, el estrés o la depresión). Manfred Linz (2007) apuntaba que el bienestar se compone del equilibrio entre tres tipos de riqueza: riqueza en bienes, riqueza en tiempo y riqueza relacional. Aspirar cada vez a más bienes suele ir detrimento del tiempo libre y de las relaciones satisfactorias en las que las personas se sienten acogidas y reconocidas. Una vez satisfechas las necesidades básicas, la calidad del vínculo social se convierte en el factor crucial del bienestar, de manera que, según el psicólogo y estudios de la felicidad Chris Peterson, buena parte de la depresión contemporánea podría explicarse por la pobreza de vínculos y la soledad tan características de nuestro tiempo (Riechmann, 2011). El titular de un periódico era muy elocuente sobre el absurdo de medirlo todo en términos de crecimiento del PIB: “El PIB subirá hasta un 4,5% al sumar prostitución, drogas y otros cambios”<sup>160</sup>. Es fundamental el análisis realizado por Ernest Garcia (2006b), sobre las tres fuentes que satisfacen las necesidades humanas: la primera de ellas es la producción económica, que se distribuye a través del mercado o del estado (muebles, coches, atención médica, educación...); la segunda, el intercambio no mercantil con otros seres humanos (crianza, afecto, cuidados, reconocimiento social...); y la tercera, el medio ambiente natural (agua, aire para respirar, petróleo...). Señala Garcia que cuando la primera fuente es escasa y las dos restantes abundantes, entonces sí, entonces el crecimiento económico contribuye mucho al bienestar, porque surte de aquello que escasea. No obstante, la esfera económica se expande a costa de las otras dos, y el

---

<sup>160</sup> Nos referimos a un titular de *El País*:

[https://elpais.com/economia/2014/06/12/actualidad/1402564871\\_895351.html](https://elpais.com/economia/2014/06/12/actualidad/1402564871_895351.html)

problema comienza cuando la producción económica es grande y las otras dos fuentes del bienestar humano se han vuelto escasas. Es donde estamos hoy.

No pensamos que la trayectoria de colapso pueda ser salvada extendiendo la meditación a todos los rincones de nuestra desorientada y peligrosa sociedad, ojalá fuera tan sencillo. Queremos decir que vivimos un momento histórico que, más que nunca, debiera saber encontrar vías de simplificación, autolimitación y suficiencia, en línea con la ecología profunda, desde una perspectiva y hacia un horizonte poscapitalista, poscolonial y pospatriarcal. Este enfoque profundo y espiritual propone una “apertura más sensitiva hacia nosotros mismos y hacia la vida que nos rodea” (Devall y Sessions, 2007, p. 392). En vista de los resultados obtenidos en este trabajo, la práctica meditativa produce efectos de cierta ecologización del yo.

Si, como señala Riechmann, “mística significa sobre todo descentramiento del yo” y “espiritualidad quiere decir experiencia de la interconexión de todos los seres” (Riechmann et al, 2018, p. 119), el yo ecológico podría acercarse mucho a una vivencia espiritual de corte místico. Ahora bien, es el propio Riechmann quien advierte oportunamente de que nada de la ecología profunda será posible sin anticapitalismo ecologista. O como dice el sociólogo alemán Hartmut Rosa, “otro modo de ser en el mundo es posible, pero solo puede ser realizado como resultado de una revolución simultánea y concertada en lo político, lo económico y lo cultural” (Rosa, 2019, p. 47). El educador y eco-pedagogo brasileño Maocir Gadotti advertía en *Pedagogía de la Tierra* (2002) que tratar de cambiar el mundo simplemente cambiando el corazón de los seres humanos sin cambiar las estructuras, puede derivar en una excusa para dejarlo todo como está.

El *mindfulness implicado* lleva en el corazón de su propuesta la pregunta que apuntaba Sawaki: cuál es la vida que verdaderamente merece la pena ser vivida. “¿Cómo podemos realizar con este cuerpo, que en cualquier momento puede morir, una tarea que produzca frutos eternos?” (Sawaki, 2012, p. 171). A la luz de los resultados de esta investigación, no podríamos estar más de acuerdo con la perspectiva del académico y republicano irlandés Peter Doran (2011, 2015, 2017), que en gran medida se basa en la obra de Peter Hershock (2006). El *mindfulness* es la pregunta por la buena vida y es también hacerse cargo de la atención. Es un proceso de apropiación de la atención y de la intención.

La importancia de apropiarse de la atención/intención es evidente en un tiempo en el que la cultura capitalista realiza ingentes inversiones psíquicas para colonizar ambas. Dicha cultura amenaza el bienestar humano en los niveles más sutiles de la experiencia, como son la atención y la intención. Como bien señala Doran (2015), con unas conciencias colonizadas por el consumo masivo de los *mass media* y de las redes sociales, la atención es continuamente expulsada de la situación inmediata que experimentan los sujetos, y en esas condiciones es más difícil construir la resiliencia personal y colectiva necesaria para responder a la crisis multidimensional; es mucho más difícil articular perspectivas y prácticas políticas para una verdadera sustentabilidad. Doran nos recuerda oportunamente el concepto de *violencia simbólica* de Bourdieu y Wacquant como parte de ese

imperialismo cultural basado en una relación y comunicación restringidas con el objeto de obtener sumisión.

El profesor británico de estudios culturales Rutherford señala que, en tiempos de capitalismo post-fordista, la mercantilización ha llegado a la vida subjetiva: “Just as early industrial capitalism enclosed the commons of land and labour, so today’s post-industrial capitalism is enclosing the cultural and intellectual commons (both real and virtual), the commons of the human mind and body, and the commons of biological life” (citado en Doran, 2015, p. 129). En sociedades denominadas del conocimiento, el desarrollo económico pasa a depender cada vez más del conocimiento, la intangibilidad y la subjetividad humana, de manera que la implicación de la inteligencia humana en el proceso productivo se convierte en algo determinante (Azkarraga, 2010). Hablamos, claro está, de un concepto amplio de inteligencia que incluye no solo capacidades cognitivas, sino también el mundo de los afectos, las emociones, la creatividad, la motivación, la atención y la intención. Los tentáculos de la cultura capitalista modelan también el mundo inconsciente. Es por ello que, como bien señala Doran en sus distintos trabajos, lo medioambientes degradados son inseparables de las conciencias degradadas. Por ello, además de radicales transformaciones en el plano macro de la sociedad y de la economía, se requieren micro-prácticas que permitan una redefinición radicalmente distinta de la prosperidad, del bienestar y de qué es tener éxito en la vida. Se requiere actuar allí donde el poder opera. Se trata de crear nuevos procesos de subjetivación para desplegar sujetos que sean capaces de ser agentes, de producir historia, de configurar vínculos sociales alternativos que permitan un buen vivir.

Frente al capitalismo contemporáneo y su inversión psíquica, se trata de incubar en el yo elementos de resistencia. Se aborda así no solo la relación del sujeto con los otros y con el mundo, sino también la relación consigo mismo, a través de microprácticas encarnadas (meditación) que contribuyan a aumentar la sensibilidad ecológica y encajar la vida humana en los límites biofísicos. El mismo Foucault habló en su trayecto final de la posibilidad de una modificación reflexiva del yo por el propio yo, como parte de un proyecto ético efectivo.

Pues bien, hemos visto en este trabajo que sentarse a meditar puede obstruir de manera efectiva el proceso de construcción de un yo consumista, que en realidad no es sino un yo dañado por la distorsión que la cultura capitalista realiza sobre sus necesidades y deseos (la cultura capitalista no es solo una formidable máquina de producción de daños en la sociedad y en la naturaleza). Hemos visto que es posible desarrollar vías menos materialistas de florecimiento, sendas menos consumistas de ser y estar en el mundo, incrementando los niveles de satisfacción vital. Restaurar la atención puede capacitar a los sujetos para silenciar el ruido consumista. La práctica meditativa mejora los procesos atencionales, el sujeto se capacita para dominar la atención, por lo que estamos ante la mejora del funcionamiento yoico, y el yo con mayor capacidad auto-regulativa de la atención es un yo más preparado para “salirse” de la programación sistémica de los procesos atencionales. El aumento de la capacidad yoica es, en ese sentido, una aportación a una subjetividad con mayores posibilidades de subvertir lo dado. Poner mayor atención

a las formas en que el capitalismo avanzado coloniza la intimidad es una forma de cuidado de sí que tiene efectos sociales y ecológicos, y es por ello parte de una respuesta más amplia a la enorme crisis sistémica.

En todo caso, cuando hablamos de simplificación de los estilos de vida y de *ethos* decrecentista, habría que tener cuidado con no dibujar un horizonte ingenuo y funcional a la cultura capitalista. Vivimos un tiempo en el que la pobreza se convierte en *trendy*, la precariedad se convierte en algo *cool*, y se genera un halo de romanticismo en torno a la pobreza<sup>161</sup>. La ideología del empresario de sí mismo —en base a un nuevo marketing comunicativo con conceptos como *freelance*, *jobsharing*, *coliving*, *minijob*, o economía colaborativa— esconde un amplio precariado, la auto-explotación de una flota de autónomos jóvenes que nunca enferma y se mantiene en forma pedaleando por toda la ciudad. En lo que se refiere al nuevo *capitalismo de plataformas*, ya no parece existir ninguna cuestión social, mucho menos lucha de clases. Obviamente, una representación de la precariedad existencial como algo *cool* desactiva la protesta y se convierte en un instrumento ideológico de legitimación y dominación. No se trata de insistir en la ceguera creando un ecologismo apolítico en base al marketing de la “sobriedad feliz”, de una retirada del mundo o de una ascesis íntima, sin cuestionar las estructuras de poder. Se necesita una mirada esencialmente política, una mirada que contemple la entera revisión de la polis. Convenimos con Eagleton (2010) en que, a pesar de que hay razones suficientes —procedentes de la psicología profunda, también de la psicología budista y de otras clases— para pensar que buena parte de la maldad humana sobreviviría al más radical y profundo de los cambios políticos, tampoco podemos pensar que los actos buenos y malos son absolutamente independientes de sus contextos materiales. El capitalismo no es, dirá Eagleton en sintonía con la psicología budista, la causa de nuestra situación de “caída” (del sufrimiento y la explotación), pero es el régimen que más exagera los poderes destructivos del ser humano, y por ello se requieren nuevas instituciones.

En cierto modo, a la humanidad se le presenta la disyuntiva entre dejarse llevar por la *hybris* o realizar un acto inteligente (individual y colectivo) de autocontención. La *hybris* es desmesura, orgullo, desear demasiado, transgredir los propios límites, incluso enfrentándose a las leyes divinas, humanas o de la naturaleza. Para los griegos era la marca del hombre que había decidido retar a un dios y naturalmente pierde la partida. Incluso ante la inminencia de la catástrofe, la cultura occidental quiere seguir tirando hacia lo que entiende que es progresar. Sigue así anulando una situación mientras se proyecta constantemente hacia otra, vaciando el presente de contenido para viajar a un futuro que será igualmente vaciado. Sigue instalada en el deseo insatisfecho, sin poder estar nunca saciada, manteniendo la fe en que el egocentrismo neurótico tiene base sobre la que apoyarse. Sigue instalada en el armazón del mecanismo de defensa negacionista, sin rendirse a la inminencia de la catástrofe, incluso ante la evidencia de la catástrofe, anhelando ganarle la partida a su vulnerabilidad. Y en ese intento, está cavando su propio

---

<sup>161</sup> Véase el interesante artículo en euskera de Miren Osa Galdona, “Pobrezia *trendy* bihurtu nahian” (revista *Argia*, <https://www.argia.eus/aktualitatearen-gakoak/2018/pobrezia-trendy-bihurtu-nahian>).

fin. A tenor de los datos obtenidos en nuestra investigación, la práctica meditativa se muestra como una advertencia (entre otras) sobre el error fundamental que supone estar encadenado a un pulso tanático que no puede sino perderse.

#### 6.4 Mindfulness y articulación de sujetos colectivos transformadores

En este trabajo hemos señalado que, cuando hablamos de un código político (transformador) adherido a la propuesta meditativa, no nos referimos tanto a la formación de una voluntad de acción colectiva. Se trata, más bien, de un discurso (enseñanza) que se referencia constantemente al bien común, a la vida pública y su configuración, y se trata también de una práctica que produce efectos en el ámbito de la vida personal y de la vida en común. Ambas, discurso y práctica, se vinculan a lo político (a la *res publica*) desde una posición que tiende a subvertirlo, más que a legitimarlo.

Dicho de otro modo, la práctica meditativa es una práctica de sí, es decir, el acento está en la individualidad más que en la colectividad. Nos movemos siempre en el terreno de la subjetividad individual, sabiendo que dicha subjetividad se ubica necesariamente en el territorio de lo intersubjetivo y de lo social. Las prácticas de sí en el terreno de la mera individualidad tienen una dimensión social, de manera que pueden provocar un movimiento de fuga y deserción a pesar de no existir una motivación política expresa por parte del sujeto. Al menos desde Mayo del 68 se asume que no se puede reducir el terreno de lo político y de la acción política a la esfera de lo público, dado que el poder es omnipresente y “lo personal (también) es político” (con la microfísica del poder de Foucault y la mirada molecular de Deleuze y Guattari, se asume que el territorio del poder no solo es la esfera estatal/jurídica o las relaciones de producción, sino que el propios sujetos somos cuerpos-mentes atravesados y constituidos por el poder, de manera que los sujetos somos al mismo tiempo un lugar de agencia y un lugar de sujeción). Ya lo hemos dicho: “prácticas de sí” como la meditación nos informan de cómo la acción política puede singularizarse sobre y desde el propio individuo, de manera que se suspenden las prácticas subjetivadoras que lo sujetan y se instituyen otros modos de subjetivación alternativos. No obstante, la micropolítica del mindfulness podría dar un paso más: apuntalar la voluntad transformadora de los sujetos *colectivos* que ya están insertos en una acción colectiva transformadora. Es decir, pensar la práctica meditativa no como práctica de sí —reducida a la esfera individual—, sino como práctica de un nosotros.

En esta línea, señala James Rowe (2016) que la filósofa marxista y activista feminista y anti-racista Angela Davis tuvo un diálogo público con Kabat-Zinn en la *East Bay Meditation Center*, en 2014<sup>162</sup>. Jon Kabat-Zinn no es una persona ajena a los procesos, lógicas y movimientos de cambio social, entre otras cosas porque es yerno del famoso Howard Zinn (historiador social y activista político estadounidense, autor del aclamado relato histórico alternativo sobre Estados Unidos, *A People's History of the United States*). Por su parte, Angela Davis comenzó a practicar la meditación en prisión a principios de los setenta, debido a sus dolores de cabeza crónicos. Davis es por ello una persona interesada en cómo la práctica meditativa podría estimular el cambio sistémico. En dicho diálogo le preguntó a Kabat-Zinn por el potencial transformador del mindfulness en un mundo injusto y racista. Kabat-Zinn contestó señalando la práctica puede liberar a

---

<sup>162</sup> El título de la conversación fue “Mindfulness and the Possibility of Freedom” y puede encontrarse en la web del *East Bay Meditation Center*: <https://eastbaymeditation.org/2020/10/angela-davis-jon-kabat-zinn-in-conversation-now-available/>

los practicantes de la codicia, el odio y la ilusión que causan tanto sufrimiento colectivo. Es decir, Kabat-Zinn respondió con lo que se conoce como la hipótesis del Caballo de Troya: los programas de mindfulness pueden insertarse en las distintas organizaciones — escuelas, corporaciones, prisiones y en la propia armada— transformando las instituciones y sus lógicas “desde dentro”. Obviamente, la duda estriba en si unas simples técnicas meditativas, normalmente sin contenido ético o político, pueden transformar las poderosas inercias e incentivos estructurales de las instituciones capitalistas.

Cuenta Rowe que Davis se mostró insatisfecha con la respuesta, señalando que el racismo no es simplemente un conjunto de actitudes personales, sino un entero sistema, y volvió a preguntarle cómo una práctica focalizada en los hábitos mentales de los individuos podría en última instancia generar cambios sistémicos. Al final del diálogo, Davis fijó su propia posición: la práctica de la atención plena podría convertirse en una fuerza revolucionaria si es aplicada en los movimientos sociales que buscan superar los sistemas opresivos; tales organizaciones poseen el necesario análisis ético y político que puede guiar el despliegue del mindfulness hacia una práctica al servicio de un cambio sistémico radical.

Es así que la cuestión se presenta de manera distinta: la práctica meditativa como vía para reforzar aquellos sujetos colectivos que tienen por objetivo intervenir en la sociedad como fuerza histórica estableciendo nuevos proyectos colectivos. En este caso sí podemos hablar de un código político que va más allá del que hemos encontrado en el mindfulness implicado, y que sí apunta hacia la formación y/o apuntalamiento de un sujeto colectivo y de una voluntad de acción colectiva. Apunta Rowe que ya son muchas las organizaciones que trabajan en esa conexión entre el cambio subjetivo y el cambio social, implicándose así en el denominado “cambio social transformativo” (*transformative social change*). Desde este paradigma del cambio social, el cambio es un proceso profundo que altera la noción del sujeto sobre sí mismo (en términos individuales y colectivos): se altera la identidad (las formas de percibir, pensar y reflexionar sobre uno mismo y el entorno), las emociones, la reactividad, la conexión con el propio cuerpo, las acciones, etc. Activistas de dichos grupos publicaron una resolución en el Foro Social de Detroit (2010) en el que se declara: “We acknowledge that we as agents of change, having been deeply affected by our conditions of oppression, need a deep and abiding commitment to *embody* the revolutionary change we seek... Revolutionary, systemic change is needed internally, in our relations and in our external conditions” (recogido de Rowe, 2016). De hecho, ya existen grupos que ofrecen formación y consultoría en esa línea<sup>163</sup>.

Rowe convierte la propuesta de Angela Davis en su objeto de investigación (Rowe, 2016) y analiza cómo la expansión de las prácticas cuerpo-mente (meditación y yoga) en los movimientos transformadores ayuda a reforzar los valores emancipadores y a mejorar la efectividad personal y organizacional de dichos movimientos. En su estudio cualitativo —inspirado en la aportación teórica de William Connolly, autor que integra a Nietzsche,

---

<sup>163</sup> Puede encontrarse aquí un listado de organizaciones estadounidenses que trabajan en esa línea: <http://hiddenleaf.org/about-field/other-resources/transformative-training-and-consulting-organizations/>

Foucault y Deleuze—, Rowe encuentra que la micropolítica de las prácticas mente-cuerpo pueden reforzar las organizaciones sociales transformadoras en cinco direcciones: preparar a los activistas para la acción directa; mejorar el auto-cuidado/resiliencia personal; transformar positivamente el trauma; encarnar valores y hábitos liberadores; y mejorar la efectividad de las organizaciones. De esa forma, pretende superar el escepticismo académico y activista en torno al potencial liberador de la micropolítica y en concreto de las prácticas mente-cuerpo: creando tiempos y espacios para dichas prácticas, es posible abordar los efectos de la opresión y la explotación en la propia esfera íntima, también afrontar el resentimiento existencial, de manera que, en opinión de Rowe, dichas prácticas son más centrales que incidentales en los procesos de cambio social. Si las relaciones de poder cruzan los procesos cognitivos y los hábitos encarnados, se requiere abordar esas formas en las que el poder moldea la propia intimidad y lograr así efectos de liberación profundos y sostenidos.

Por tanto, las intervenciones micropolíticas no solo no distraen de los objetivos de cambio sistémico, sino que pueden ir de la mano de los macro-movimientos de liberación, teniendo siempre en cuenta que aquellas prácticas cuerpo-mente que no vayan acompañadas del análisis estructural pueden fácilmente sucumbir a la cooptación. En opinión de Rowe, los practicantes de mindfulness pueden abrirse a la importancia del análisis estructural y crítico, mientras que los activistas pueden abrirse a la importancia de la micropolítica en los procesos de liberación colectiva. Quien haya conocido las organizaciones sociales indígenas y campesinas de Latinoamérica sabe de la importancia de prácticas encarnadas como el canto, el baile, la oración o las ceremonias colectivas (son prácticas que adquieren gran centralidad en movimientos sociales como el Movimiento Sin Tierra de Brasil).

En este trabajo hemos mostrado que el mindfulness implicado se fundamenta en un magisterio que envuelve el cultivo de la atención, la ecuanimidad y la compasión con una abundante, afilada y penetrante crítica social. El modelo que hemos analizado tiende a contemplar el despertar individual y el colectivo de forma dialéctica en alto grado, y contempla la ética social como un elemento inherente a la práctica de la atención plena. Se muestra así un camino para que los practicantes puedan situar su indagación personal en un marco más amplio de crítica social y de liberación colectiva. Además, en distintos modelos de mindfulness existen prácticas específicas que de forma indirecta pueden fomentar el desarrollo de una atención plena más comprometida social y ecológicamente (la práctica de *metta* es quizás la más significativa). No obstante, la perspectiva de Rowe engarza directamente con una línea de trabajo futuro que hemos apuntado en este trabajo para amplificar la dimensión política del mindfulness. Señalábamos en el apartado empírico que el mindfulness implicado analizado podría estar todavía más implicado con el cambio sistémico añadiendo otros métodos y prácticas. Nos hemos referido por ejemplo al trabajo que se realiza en el *Buddhist Peace Fellowship*<sup>164</sup>, con charlas y grupos de trabajo que elaboran específicamente análisis económicos, raciales y de género;

---

<sup>164</sup> Su página web: <http://www.buddhistpeacefellowship.org/>



además, apoyan activamente a grupos de acción directa no violenta, grupos que trabajan la decolonialidad, y proyectos feministas, ecologistas y anti-capitalistas, a través de prácticas meditativas para los activistas (en circunstancias especiales, sus miembros ofrecen también apoyo espiritual a los activistas). Hemos señalado a Ecodharma como otro ejemplo en una dirección muy similar, con el curso *Mindfulness for Social Change* desarrollado por Paula Haddock en el Reino Unido (un programa secular de atención plena que está diseñado para apoyar los esfuerzos en favor de la justicia social, económica y ecológica, armonizando la transformación personal y social). Es un curso que también se ofrece desde el Proyecto Ulex<sup>165</sup>, un centro enfocado en la formación integral de los activistas con el objeto de construir capacidad colectiva para la justicia social y la integridad ecológica, acoplando formación personal, interpersonal y política. El *Eco-Sattva Training* que ya hemos mencionado es otro ejemplo, focalizado en la crisis climática y el “eco-sufrimiento”<sup>166</sup>.

Queremos concluir que sería muy productivo realizar una exploración seria de la posibilidad de amplificar políticamente el mindfulness que hemos analizado, a través de nuevas prácticas. Se requiere, de alguna forma, combinar práctica psico-espiritual y análisis estructural, puesto que la ignorancia sobre las raíces institucionales y ambientales del sufrimiento nos aboca a la recreación de estructuras de injusticia social y destrucción ecológica, sin importar la cantidad de horas que cada uno medite. Urge involucrar a individuos y comunidades en la integración del trabajo subjetivo o interno y la transformación ecosocial. Entre otras cosas, porque la propia liberación individual está indisolublemente unida a prácticas éticas y políticamente informadas. Ni qué decir que, como observa Walsh (2017), existe una vía muy interesante y potencialmente fecunda en relación a las prácticas contemplativas ligadas al fomento de una conciencia ecológica profunda (ecología profunda), poniendo bajo el foco las relaciones de intimidad de uno mismo con otros humanos y no-humanos. Joanna Macy y su propuesta de re-conexión es, probablemente, la referencia más importante en esa línea. Con todo ello, se trataría de evitar la especie de maldición a la que se refiere Clark Strand cuando habla de que las personas podrían descubrir que practicar la atención plena secular o la meditación budista fue una forma de “dormir profundamente durante los peores excesos culturales de la historia en la humanidad, mientras nos engañábamos a nosotros mismos creyendo que estábamos despiertos” (Strand, 2014).

Sería paradójico y contradictorio circunscribir la acción meditativa al espacio del yo, olvidando que el modelo budista de bienestar enfatiza una *subjetividad no centrada en el yo*. La práctica de la atención plena puede llevarse al territorio del activismo social. Convenimos con Walsh (2017) que por esa vía la praxis contemplativa trascendería el

---

<sup>165</sup> Su página web: <https://ulexproject.org/>

<sup>166</sup> Pueden encontrarse las características de esta interesante información en la página web de *One Earth Shanga*: <https://oneearthshanga.org/>. Encontramos en Walsh (2017) otras prácticas y otros centros en una línea muy similar, como son *Practice in Transformative Action* (en el East Bay Meditation Center); el *Center for Transformative Change*; *Generative Somatics*; y el *Movement Strategy Center* (muchos de estos colectivos fueron aliados importantes del movimiento *Occupy Wall Street* del año 2011).

ámbito de la psicología, observando que el sufrimiento es generado personal, social y ecológicamente. Pensamos que esa posible futura línea de trabajo pudiera ayudar a que el *mindfulness implicado* se blinde ante los riesgos de desnaturalización, supere la ambivalencia de la tesis del Caballo de Troya, y amplifique así su código político. De esa forma, se enfrenta el peligro de la retirada hacia lo individual, la huida hacia lo privado, el encierro en la micro-política y en el minimalismo de la vida cotidiana. Es decir, “lo personal es político”, pero no es cierto que “lo político solo sea lo personal”. Lo personal es político porque constituye un ámbito en el que se dan cita cuestiones sociales, lógicas hegemónicas y relaciones de poder que deben ser transformadas. Por ello, la acción política no puede ser reducida a lo personal, debe transitar de lo singular-individual a lo común-colectivo, a través de procesos que eleven la escala de las micro-rupturas y los micro-antagonismos, y el *mindfulness* puede realizar una aportación importante. Queremos apuntar con ello una línea futura de trabajo para todos aquellos comprometidos con el cultivo de la atención plena y su potencial para el cambio social. Además, desde una perspectiva más académica, las ciencias sociales contemplativas pueden aportar en la construcción de un sujeto más responsable en la era del cambio climático antropogénico, utilizando la contemplación para hacer entender cómo están los sujetos implicados en los sistemas sociales o en la degradación ecológica, y cómo las sociedades podrían ser diseñadas de maneras más sustentables (Walsh, 2018b).

## 6.5 ¿Es posible una planificación consciente de la evolución psico-cultural?

En el análisis eliasiano la psicogénesis —los cambios en las conductas y en la estructura impulsiva— viene determinada por la sociogénesis: son los cambios históricos en la estructura social los que producen la transformación en la regulación conductual y afectiva. Es decir, como dice Welzer y subraya Riechmann, *las personas cambian sus conductas y valores porque cambia el mundo, no al revés*. Sin embargo, en este trabajo adoptamos una actitud más *weberiana* en relación a ese viejo debate en el seno de las ciencias humanas y sociales: los elementos y prácticas socioculturales también tienen capacidad de incidir y transformar el mundo en su materialidad. Ahí se ubica la pregunta por una práctica como la meditación y su potencial para la transformación.

Esa compleja y antigua cuestión relativa a los nexos entre cultura, sociedad y economía nos lleva directamente al estatuto de la cultura o de las prácticas culturales con respecto a las relaciones materiales —en nuestro caso, sin olvidar que la meditación es una práctica cuerpo-mente, en la que la materialidad del cuerpo es una dimensión consitutiva de dicha práctica—. Hay dos posiciones extremas de las que quisiéramos huir (Fernández y Santamaría, 2021). Por un lado, la idea de que fijarse en las prácticas culturales es una especie de desviación, porque lo que realmente importa es la dimensión económica y material de la realidad (la posición de un materialismo mecanicista y de un marxismo vulgarizado). Por otro, la idea de que la super-estructura funciona como una esfera autónoma, emancipada de lo material, y cuya transformación garantizaría *per se* el cambio social (Gramsci vulgarizado). En realidad, ambas ideas comparten una noción de cultura como si se tratara de una entidad flotante en el vacío. En todo caso, no nos interesa tanto si la esfera de la cultura es un epifenómeno o lo contrario; lo que nos interesa es cómo se implican las prácticas culturales en el campo de relaciones sociales propio del capitalismo. Y así como el capitalismo —especialmente el capitalismo tardío— utiliza la esfera de la cultura para perpetuar su propio relato y legitimar las relaciones sociales de dominación, otras fuerzas sociales pueden elaborar la esfera cultural como palanca para otro mundo de expectativas, otros imaginarios y otras formas de vida en común. En ambos casos —legitimación o impugnación de lo dado— la cultura es una dimensión viva y activa de los procesos sociales.

Es en la esperanza de crear otra hegemonía cultural, otro sentido común, otras formas de vida, donde se ubica el trabajo que hemos realizado. Dicho de otro modo, el reclamo latente de nuestro trabajo bien podría formularse así: promuévanse aquellas prácticas culturales y psicosociales capaces de subvertir el sinsentido de la (auto)aniquilación. Es así que, probablemente, una de las mayores controversias que subyacen a nuestro trabajo de investigación sea pensar que pueda existir algo así como una ingeniería sociocultural, una especie de planificación consciente del devenir humano en general, y en el plano psico-cultural en particular. De hecho, existen serias advertencias de que apenas existirá posibilidad real de anticipar nada. Ted Trainer y Georgescu-Roegen son dos de los autores que nos vacunan ante la pretensión ingenua de organizar y promover una transformación

consciente. El primero, académico y activista australiano, expresa con sentido común la imposibilidad de anticipar una transición cultural y, por ello, la necesidad que experimentaremos de actuar *mientras* las sociedades cambian:

Para nosotros [en este siglo XXI] no será cuestión de crear las disposiciones y después implementarlas cuando surja la ocasión, porque no podrán desarrollarse de forma amplia mientras la sociedad capitalista basada en el consumo continúe pareciendo boyante. Nuestra tarea será crear las ideas y los valores necesarios *a medida que* tengan lugar los cambios que comporte el desmoronamiento de la sociedad capitalista basada en el consumo. Los cambios estructurales y los cambios ideológicos tendrán lugar al mismo tiempo. Nuestra tarea será trabajar con los dos aspectos del problema (Trainer, 2017, p. 293).

Décadas antes, el gran economista rumano del siglo XX y pionero de la economía ecológica Nicholas Georgescu-Roegen, advertía de que ni siquiera la denominada *economía de estado estacionario* de Daly —aquella de crecimiento cero— ofrecería la salvación ecológica a la humanidad, puesto que tarde o temprano la extracción de los minerales, muy dispersos en la corteza terrestre, también se enfrentaría inevitablemente al principio de rendimientos decrecientes. Por ello, el estado estacionario solo podría tener una duración finita. Frente a ello, expuso su propio “programa bioeconómico mínimo”, que plantea restricciones mucho más severas en comparación con Daly. Y advirtió, finalmente:

Sin duda el crecimiento actual debe cesar; es más, debe revertirse. Pero cualquiera que crea que puede esbozar un esquema para la salvación ecológica de la especie humana no comprende la naturaleza de la evolución, o aun de la historia, la cual es una permanente lucha en formas constantemente nuevas, no de un proceso físico-químico predecible, controlable, tal como cocer un huevo o lanzar un cohete a la luna (Georgescu-Roegen, 1975, p. 814).

Elias también destacó que el proceso de civilización seguía una dirección determinada pero sin tratarse de algo planificado. Lo formuló como un proceso histórico estructurado aunque no dependiente de voluntades individuales. Es decir, frente a la asunción de muchos teóricos y analistas de que las sociedades humanas se estructuran y evolucionan de acuerdo a sus propios ideales, Elias resuelve que la sociedad es más bien resultado de las consecuencias no intencionales de los actos humanos: “En el entramado de las jugadas de miles de jugadores interdependientes no hay jugador individual o grupo de jugadores, por muy poderosos que puedan ser, que esté en condiciones de determinar en solitario la marcha del juego” (Elias, 1999, p. 177). Es un punto de partida interesante en un tiempo dado a conspiraciones de todo tipo.

La perspectiva eliasiana no coincide con la visión de que existen unos pocos todopoderosos que mueven los hilos de la historia a su gusto y en función de sus intereses. Puede ser tranquilizador, pero, visto así, también se disuelve la posibilidad de dirección

auto-consciente de las sociedades en un sentido emancipador. Sin embargo, aun tratándose de un proceso ciego, Elias no excluyó la posibilidad de que podamos hacer de él algo “más racional”. Es decir, existe la posibilidad de controlar algo más el proceso en la medida en que conocemos las leyes sociológicas que lo estructuran:

Los desarrollos sociales, vistos a largo plazo, se mueven ciegamente, sin dirección alguna —tan ciegamente y faltos de dirección como un juego. La tarea de la investigación sociológica consiste en *aplicar el entendimiento humano a estos procesos ciegos y carentes de dirección*; la tarea consiste en explicarlos y a través de ello, posibilitar a los hombres la orientación en los entramados producidos por sus propias acciones y necesidades, que parecen impenetrables, y en posibilitar asimismo un mejor control de tales procesos (cursivas del autor) (Elias, 1999, p. 186-187).

Es ese el espíritu que ha animado esta investigación: confiamos en que la aplicación del entendimiento humano pueda, en alguna medida, frenar o mitigar los procesos de descivilización o barbarización social y sus consecuencias más lacerantes. Nos encontramos, pues, lejos de confiar en la salvación ecológica a través del diseño de una evolución cultural consciente. Este trabajo se ubica, más bien, en un terreno mucho más modesto y menos ingenuo, preguntándose si pudieran existir prácticas que suavizaran, amortiguaran o simplemente acompañaran una senda de inevitable descenso y, probablemente, crecientes luchas competitivas por los recursos (tanto entre territorios como en el interior de cada territorio). Somos escépticos en relación a la tesis del “decrecimiento feliz”, al menos en su versión fuerte —aquella que señala que decrecer podría suponer una inmejorable oportunidad para mejorar sustancialmente en tiempo para la familia, los amigos y las transacciones no fundamentadas en el dinero—, puesto que la transición ecológica supone necesariamente descenso material dramático, serios conflictos redistributivos, probablemente mucha incertidumbre y miedo, y muchas menos satisfacciones consumistas (en unas sociedades individualistas nada acostumbradas a la noción de límite y a tolerar la frustración). La única posibilidad de que decrecer con equidad social pueda suponer “ir a mejor” consiste en llevar a cabo una transformación cultural radical que nos oriente hacia valores de sobriedad, lentitud, descentramiento egoico y espiritualidad. Es decir, al principio de reparto a través de un programa distributivo sin parangón en la historia —entre otras cosas porque una sociedad más igualitaria hará descender la improductiva competición por los bienes posicionales (aquellos que sirven para satisfacer el deseo de prestigio, estatus, reconocimiento o admiración)—, habría que sumar un principio de suficiencia. Austeridad compartida. Para ello habría que actuar racionalmente sobre nosotros mismos para transformar de raíz nuestros deseos, prioridades y objetivos vitales. Es la dirección en la que apunta la práctica meditativa. Pero volvemos a subrayarlo: la metamorfosis cultural hacia la auto-limitación debe ir acompañada de una simplificación sistémica dotada de potentes coerciones institucionales que provoquen radicales cambios estructurales en el metabolismo social.

A pesar de que la planificación consciente, especialmente en sociedades complejas, es un empeño enormemente difícil, la historia ofrece casos interesantes. Frente a la caída larga y penosa del Imperio Romano, Bizancio suele establecerse como un ejemplo de simplificación sistémica exitosa. Diamond habla de aquellas sociedades que supieron sortear el colapso y que, ante los problemas ecológicos y de recursos, supieron llevar a cabo una importante reconfiguración social, normalmente *top-down*: las sociedades de las tierras altas de Nueva Guinea, la isla de Tikopia (en el sureste del Océano Pacífico), y el Japón de la Era Tokugawa o Periodo Edo (1600-1868) (Diamond, 2006). Este último creó entre otras cosas un sistema sustentable de explotación de los bosques, ante la rápida deforestación y erosión de los suelos provocadas por la demanda de madera para edificación, construcción de barcos y combustible. Señala Casal Lodeiro que “los *shogun* fueron entonces lo suficientemente inteligentes como para sostener las draconianas medidas necesarias para evitar la suicida deforestación del país, en una moral religiosa con gran predicamento en el país: el Confucianismo” (Casal, 2021). Acto seguido, el autor se pregunta qué tipo de valores morales tradicionales podrían servirnos de una manera análoga ante las drásticas restricciones de recursos que están por venir: muestra dudas sobre el Cristianismo a pesar del *Laudatio si'* del Papa Francisco; quizás, apunta, fuera un base más sólida la cultura de la buena vida de los pueblos mediterráneos como una especie de variante del *buen vivir* de los pueblos indígenas o *sumak kawsay* en quechua (la lentitud, los goces sencillos, la vida comunitaria, etc., frente a valores como el lucro, la prisa, el gigantismo o el materialismo). Nos interesa más la pregunta que la respuesta, puesto que es la pregunta que también subyace a esta investigación.

Hay otra cuestión que nos parece de gran importancia. La tesis central de la obra de Elias es que la autocontención de los humanos (el creciente autocontrol de los impulsos y de la estructura afectiva) va de la mano de la creciente complejización de la sociedad. En lo que respecta al capitalismo fordista de la segunda mitad del siglo XX, la complejización se aceleró enormemente para finalmente chocar violentamente contra los límites biofísicos. La pregunta es: ¿podría existir un proceso de autocontención de los impulsos, un tipo de conducta y afectividad de mayor prudencia, previsión, flexibilidad y empatía, procesos cognitivos y emocionales de expansión del yo que favorecen la identificación ampliada con los otros, etc., podría existir todo ello, decimos, mientras las sociedades pierden complejidad? ¿Son posibles los cambios subjetivos que señalamos en estas líneas, *mientras* el decrecimiento material se impone y la escasez de recursos vitales va haciéndose crecientemente notoria?

Dicho de otro modo, se trata de construir una convivencia justa, sostenible, pacífica y capaz de promover el bienestar de todos, *en un escenario de creciente escasez de recursos planetarios*. Es decir, la cuestión es mantener la autocontención subjetiva y capacidad auto-regulativa típica de una sociedad compleja (entre otras cosas, para evitar procesos de barbarización social), pero en el marco de un proceso de pérdida creciente de complejidad sistémica (con lo que ello conlleva de expectativas malogradas y pérdida de oportunidades vitales). En cierta forma, ya estamos viendo un nuevo nacionalismo blanco que, tanto en Europa como en el continente americano (especialmente EEUU y Brasil)

prefigura una gestión ecofascista de la crisis ecosocial. Dicho de otro modo, la cuestión es cómo mantener la complejidad socio-cultural, con su correlato de subjetividad autocontenida y crecientemente expandida (empática), en configuraciones sociales en proceso de fuerte pérdida de complejidad, con carencias cada vez más acusadas y, muy probablemente, con mayores niveles de insatisfacción, ira y miedo. En la literatura ecosocial podemos encontrar referencias a dicha cuestión. En palabras de Riechmann:

Hoy el desafío principal es mantener el nivel de civilización que a trancas y barrancas se logró de forma parcial en el siglo XX (democracia, derechos humanos, seguridad social con sanidad universal, etc.) con un consumo de recursos naturales reducido drásticamente (a una décima parte del actual, si pensamos en las sociedades prósperas como la española hoy) (Riechmann et al., 2018, p. 100-101).

Hay autores que señalan que la menor disponibilidad de energía neta nos abocará indefectiblemente a una menor complejidad en todos los sentidos, puesto que el nivel de complejidad está íntimamente ligado a la disponibilidad (del flujo) de energía (Casal Lodeiro, 2017). Sin embargo, nos preguntamos con Riechmann dónde queda la conciencia humana o las posibilidades de racionalidad, por frágiles que éstas sean. O planteado como lo hace Riechmann, ¿una reducción en la energía del 90% supondría un mismo porcentaje de reducción en complejidad social y cultural? No lo sabemos, y dado que solo podemos realizar conjeturas, nos agarraremos a Sempere en esta importante cuestión:

Se ha dicho que civilización está asociada a complejidad, y que complejidad está asociada al control de la energía. Joseph Tainter ofrece interesantes reflexiones al respecto. Pero ahora nos encontramos ante un caso excepcional en la historia humana: el paso a una transición sociometabólica en la que, previsiblemente, se reducirá el consumo de energía en lugar de aumentar... Un razonamiento mecanicista puede llevar a anticipar una regresión civilizatoria: a menos energía, menos complejidad y menos civilización. Pero tal vez conviene revisar el concepto de complejidad. Ciertos avances técnicos, sobre todo en comunicaciones, quizás permitan a la vez simplificar el metabolismo físico con el entorno natural —aumentando la resiliencia de la sociedad— sin abandonar la complejidad cultural que hace posible una civilización rica en oportunidades para las personas (recogido de Riechmann et al, 2018, p. 135).

La aportación de la práctica meditativa podría visualizarse de formas muy distintas en función de la propia evolución que experimentarán las sociedades a raíz del avance de la crisis multidimensional y sistémica. Simplificando mucho, pueden plantearse dos grandes escenarios. En un escenario de simplificación sistémica inteligente, resultarían muy convenientes las fuerzas culturales, valores, hábitos psíquicos y “prácticas de sí” en la dirección de la autocontención, como modo de adecuación al descenso. Eso sí, haciéndonos cargo, como dice Sempere, de que es prácticamente imposible que una

“masa suficiente” se adapte preventivamente mientras las estructuras sociales no experimenten transformaciones de calado. Si, por contra, el proceso de encajar las sociedades humanas en los límites biofísicos fuera impuesto —ya sea un descenso progresivo y no abrupto, o en el extremo opuesto, un colapso desordenado y caótico (lucha por los recursos, desorden sistémico, autoritarismo, militarismo creciente, barbarización social, etc.)—, la conveniencia de la autocontención vendría impuesta desde fuera, pero resulta razonable pensar que la senda forzada del descenso sería tanto más fácil cuanto más acompañadas estuvieran de prácticas autolimitativas, de la cultura de la suficiencia y de las actitudes de autocontención. En cualquiera de los dos grandes escenarios, la revolución cultural de la autocontención sería una tarea necesaria, como bien señala Sempere:

Esta revolución cultural [la cultura de la suficiencia] es una tarea prioritaria. Su éxito y su difusión permitirían tal vez encauzar la crisis hacia salidas positivas y solidarias; pero incluso si se impusieran soluciones darwinistas que llevaran a la desintegración social, una cultura de la suficiencia sería una reserva espiritual para reemprender la lucha por nuevos equilibrios ecosociales, más equitativos y sostenibles, cuando se reunieran las condiciones para ello (Sempere, 2008, p. 43).

No obstante, la gestión ecofascista de la crisis ecosocial también puede ofrecer un lugar para el mindfulness des-implicado. Un modelo occidental que se sostiene a sangre y fuego sobre la explotación de otros cuerpos, territorios y comunidades —garantizado por el poder económico y militar, y que en gran medida es el que hoy ya experimentamos—, puede promover entre sus ciudadanos la elevación de los estándares de conducta ecológica (nótese que ya estamos en ese escenario). En ese contexto, esa sensibilidad *eco-mindful* bien podrían operar como una cortina de humo o una forma institucionalizada de sofisticada hipocresía: eco-consumo —de clases urbanas con medio y alto capital educativo y económico—, bajo un proyecto global de perfeccionamiento de la dominación (y de la brutalidad organizada). Es un escenario de cierta sofisticación de la conducta (no necesaria ni principalmente autocontención, mucho menos un movimiento generalizado de autolimitación colectiva voluntaria y radical), mientras la Gran Ameba sigue arrollando violentamente el planeta y sus gentes, ya sea a través de una violencia explícita (Irak, Libia, Siria...) o una dominación blanda. En cierta forma, en ello estamos, y en ello hemos estado durante los últimos siglos (al menos desde que en 1492 comenzara el genocidio más grande de la historia). Como señalan las autoras ecofeministas Maria Mies y Vandana Shiva (2015), el crecimiento de Occidente y el paradigma del progreso han sido posibles gracias principalmente a las colonias que el Hombre Blanco ha explotado de forma sistemática: las mujeres, la naturaleza y el denominado “Tercer Mundo”. Es la paradoja que ya han señalado algunos autores con respecto al proceso de civilización eliasiano: las sociedades occidentales se han ido pacificando y dulcificando en lo que se refiere a la utilización de la violencia *intra muros* (aunque sin olvidar episodios como el Holocausto), pero *extra muros* la lectura es muy distinta (la violencia impulsiva asociada a la vida cotidiana cede terreno, pero no así la violencia fría y



planificada a mayor escala). En ese escenario, las fuerzas culturales y prácticas sociales como la meditación no son en realidad fuerzas contra-hegemónicas, ni son parte importante de una salida razonable y sensata, sino esencialmente elementos funcionales al estado de cosas e incluso legitimadoras de un orden profundamente injusto y destructivo.

Ahora bien, incluso en ese escenario que podríamos denominar “mientras tanto” (mientras dure el empeño ansioso por mantener un modelo fundamentado en el crecimiento económico), también podríamos imaginar una aportación distinta de las mencionadas prácticas y fuerzas culturales, en formato *mindfulness* implicado: podrían constituir nervios contraculturales que ayudaran a transformar paulatinamente las bases culturales y psicosociales de una sociedad empeñada en la insostenibilidad y la destrucción ecológica, empujando la formación de la subjetividad en la dirección de la autocontención individual y colectiva. Ayudarían así a establecer las bases socioculturales necesarias para una transición lo más ordenada y civilizada posible.

Sea como fuere, la idea es que la extralimitación y falta de autorregulación de la especie humana provocará sí o sí una regulación. La cuestión es que, como bien dice Riechmann (2018), sería preferible evitar la regulación externa (por la vía del hambre, la violencia, las guerras y las enfermedades) y promover un disciplinamiento interno. No cabe la posibilidad de un descenso ordenado y pacífico sin un profundo cuestionamiento existencial. Eso sí, parece mucho más probable que, en vez de una adaptación preventiva y voluntaria, sea la fuerza de los hechos la que obligue a las mayoría a asumir la austeridad. Pero, en todo caso, será fundamental la labor en el terreno de lo subjetivo, de lo cultural, de lo ético-político.

El divulgador y estudioso catalán del budismo, Bernat Font, señala en su blog lo siguiente (en un texto que, por cierto, lleva un título ciertamente sugerente: “O extinguimos la codicia o nos extinguimos”):

Muy a menudo me ronda por la cabeza la pregunta de ¿por qué necesitamos el dharma hoy, *concretamente*? Mi última respuesta es que necesitamos recortar el consumo de forma urgente y drástica sin caer en un valle triste de austeridad a regañadientes, y el dharma nos presenta una visión del bienestar o el florecimiento humano —incluso me atrevería a decir *progreso*— basado precisamente en dejar atrás la codicia. Y, como Epicuro, ¡lo llama la más grande felicidad! Si el proyecto, por contra, se visualiza en términos de autoprohibición y mala gana, no lo haremos nunca. Y el sufrimiento será inmenso (Font, 2019).

En este trabajo no nos mueve la pregunta por cómo difundir el dharma, sino la pregunta por el potencial emancipatorio de la práctica secular de la atención plena. Y en la investigación realizada hemos encontrado precisamente que dicha práctica, cuando se lleva a cabo de forma rigurosa y constante, puede allanar el camino para una nueva comprensión del bienestar menos ligada a su dimensión material. De hecho, en la mayor parte de los casos se produce una toma de conciencia sobre la importancia de los estados

subjetivos en el bienestar, es decir, la importancia de los recursos internos en el conjunto de la satisfacción vital, y ello supone una palanca importante para redefinir profundamente el bienestar como algo menos dependiente de opciones materialistas.

El trabajo de investigación que hemos realizado confirma que la práctica meditativa puede provocar una distinta regulación de la vida cotidiana y desafiar las formas hegemónicas de subjetivación, desvinculando el bienestar del consumo y retrayendo al individuo del cumplimiento compulsivo e inmediato de deseos y ambiciones. Ya nos encontremos con un proceso histórico enormemente convulso o un descenso más suave, extender esas lógicas supondría contar con más recursos para encarar la experiencia de la pérdida y del sufrimiento.

## 6.6 El (des)pliegue más profundo: avanzar hacia una Ecosofía

El filósofo utilitarista australiano y experto en bioética Peter Singer describe así el inquietante mundo que hemos construido:

Durante la mayor parte de los eones de existencia de la humanidad, personas que vivían a escasa distancia unas de otras podían muy bien, a efectos prácticos, habitar en mundos diferentes. Un río, una cadena montañosa, un tramo de bosque o de desierto o un mar bastaban para aislar a unos grupos de individuos de los otros. En los últimos siglos ese aislamiento ha disminuido, lentamente al principio, y después con creciente rapidez. Hoy en día, personas que viven en extremos opuestos del mundo están relacionadas de maneras antes inimaginables. Eso no se debe a los evidentes cambios tecnológicos que nos permiten volar al otro extremo del globo en menos de 24 horas, ni a la comunicación instantánea que han hecho posible el teléfono, la televisión e Internet. Se debe principalmente a que casi todo lo que hacemos, desde talar bosques o criar ganado hasta conducir un coche, afecta al clima de todo el planeta y provoca cambios que hacen que en zonas del mundo alejadas de nosotros se arruinen cosechas, suba el nivel del mar, se formen huracanes con mayor frecuencia y las tormentas tropicales afecten a zonas más amplias.<sup>167</sup>

La proximidad es importante. Los millones de muertos de hambre en zonas lejanas no conmueven, mientras que el niño pequeño que se revuelve de dolor aquí al lado moviliza la piedad y la compasión. Los humanos estamos equipados en términos cognitivo-morales para responder eficazmente en términos de moral (solidaridad) en las distancias cortas, allí donde el sufrimiento ajeno es aprehensible. La cuestión de responsabilizarse moralmente, también de las propias acciones, se complica mucho más cuando la relación causa y efecto no es algo evidente, como sucede con el cambio climático. Apunta George Monbiot que cuando llenamos el coche de combustible o lo utilizamos para ir de compras, estamos condenando a muerte a otras personas, pero no hemos elegido hacerlo y no nos vemos como asesinos (Monbiot, 2008). Riechmann lo ha planteado hace ya algunos años de forma directa y perturbadora: “La cuestión de fondo es: si usted sólo puede tener aire acondicionado al precio de ser un asesino, ¿se resistirá a asesinar?” (Riechmann, 2004b, p. 236).

Parece que no hemos sabido acompañar nuestra descomunal capacidad de incidir en el entorno —gracias a la tecnología— con un equivalente desarrollo de la sabiduría. El sociobiólogo estadounidense E. O. Wilson señaló que el verdadero problema de la humanidad es que tenemos emociones paleolíticas, instituciones medievales y tecnología

---

<sup>167</sup> Estas reflexiones pueden encontrarse en el texto “La ética desde un enfoque global”: <https://www.bbvaopenmind.com/articulos/la-etica-desde-un-enfoque-global/>

cuasi-divina<sup>168</sup>. Se trata de una combinación ciertamente peligrosa, con un alto potencial autodestructivo, hasta el punto de que quizás no debiéramos hacernos muchas ilusiones sobre nuestra superioridad como especie<sup>169</sup>.

Si entendemos la solidaridad como el hecho de estar “soldados” unos con otros, se requieren instrumentos para comprender íntimamente que formamos una estructura en la que todos dependemos de todos, ampliando el sentimiento de conexión, interdependencia e identificación. El desarrollo de la atención plena podría ser uno de los medios para liberarnos de esa monstruosa ignorancia sobre los efectos destructivos de las propias acciones “allá y pasado mañana”. Como dice Thich Nhat Hanh, necesitamos atender a “las campanas de la atención plena” para así poder “escuchar dentro de nosotros los sonidos de la Tierra lamentándose” (citado en Walsh, 2017).

La cuestión tiene una enorme dimensión práctico-política. Nuestro modo de vida es ecológicamente insostenible y, por ello, no es universalizable. Señala acertadamente el sociólogo vasco Imanol Zubero que “en un mundo limitado no hay recursos suficientes para que todo el planeta sea un privilegiado ‘barrio Norte’. La existencia de límites supone una inexorable enmienda a la totalidad del modelo de desarrollo capitalista, basado en el crecimiento permanente” (Zubero, 2012, p. 27). Hoy resulta fundamental preguntarse por cuál es la vida buena, pero la vida buena bajo las constricciones ecológicas y del derecho de los otros a un mínimo bienestar. A no ser que pensemos que “ellos” son demasiados —siempre son “ellos” los que son demasiados—, y que, ante la vuelta del espectro de Malthus dos siglos después de su trabajo, hay mucha gente que sobra<sup>170</sup>. Ya lo decía Susan George en el Informe Lugano: “El siglo XXI debe elegir entre disciplina y control o tumulto y caos. La única forma de garantizar el máximo bienestar para el máximo número posible de personas, al mismo tiempo que se preserva el capitalismo, es reducir el número de personas” (George, 2008, p. 95).

Es aún más inquietante la lectura que realizó el escritor alemán y activista medioambiental Carl Amery (2002) sobre Auschwitz como horizonte de futuro. Desde su análisis, la

---

<sup>168</sup> Véase la entrevista en prensa (La Vanguardia, 29 de julio de 2011):

<https://www.lavanguardia.com/magazine/20110729/54192495692/edward-wilson-el-ser-humano-del-futuro-sera-sorprendente.html>

<sup>169</sup> Uno de los mayores expertos del mundo en neurobiología vegetal, el italiano Stefano Mancuso, afirmaba recientemente en una entrevista en prensa que, como especie, los humanos son mucho más estúpidos que las plantas. Si la inteligencia tiene que ver con solucionar problemas y si el mayor problema es el de la supervivencia, el *homo sapiens* solo cuenta con 300.000 años a sus espaldas y en el horizonte ya se contempla su extinción. Por contra, la vida media de las especies del planeta es de cinco millones de años (*El Mundo*, 24 de marzo de 2021, <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/medio-ambiente/2021/03/24/60539d22fdddfaf218b45b6.html>).

<sup>170</sup> Malthus destacó en su importante trabajo que la capacidad de crecimiento de la población es infinitamente mayor que la capacidad de la tierra para producir alimentos que sustenten a los seres humanos. Es decir, la población aumenta en progresión geométrica, mientras que los alimentos lo hacen en progresión aritmética. Ello deriva indefectiblemente en una escasez de recursos. Hace dos siglos el bueno de Malthus no pudo ver el potencial de eficiencia que se derivaría del enorme progreso tecnológico, y por ello se le ha considerado como un ejemplo de prognosis ingenua e infundada. No obstante, la población mundial sigue creciendo, también la presión sobre los ecosistemas, y dos siglos después no parece estar del todo claro que Malthus haya sido derrotado.

fórmula hitleriana se compuso de elementos como una situación de crisis que incluye tanto la carestía material como la desorientación existencial; al mismo tiempo, la crisis debe suscitar la noción de que no basta para todos; además, habrá que descartar toda posibilidad de solucionarla mediante un programa humanista; de forma que el grupo dominante deberá acometer una selección para conservar los logros civilizatorios (Amery 2002). Nadie hoy está dispuesto a prescindir de los bienes que ofrece el planeta. De hecho, advierte Amery: “Este mundo del bienestar está mucho menos preparado para rechazar la oferta básica de la fórmula hitleriana de lo que lo estaba la confundida sociedad de 1933. La cesta de productos del llamado mínimo existencial se ha ampliado lo indecible, y además se ha convertido en el verdadero eje de la política” (Amery, 2002, p. 177).

El ecocidio puede perfectamente venir acompañado de la fuga de las elites y el ascenso de la ultraderecha, de hecho ambos fenómenos están ya ocurriendo. El segundo fenómeno es más que evidente, pero también lo es el primero. Al respecto, Latour utiliza la metáfora del Titanic: “las clases dirigentes están comprendiendo que el naufragio es inevitable; se adueñan de los botes salvavidas y le piden a la orquesta que siga tocando para disfrutar de la noche antes de que la agitación excesiva alerte a las otras clases” (Latour, 2019, p. 35).

La alternativa a una gestión ecofascista consiste en re-encontrar aquella senda que destruyó el capitalismo: la convicción de tener ya lo suficiente. Pero, necesitamos además transitar de una moral de proximidad a una moral de largo alcance, para hacernos cargo de lo que sucede “allá y pasado mañana”. Requerimos prácticas que posibiliten escuchar dentro de nosotros mismos tanto el lamento de la Tierra como el lamento de otros seres cercanos y lejanos. Dicho de otro modo, el sentido de justicia hoy requiere otra amplitud, necesitamos extender el círculo en el que la acción moral es operativa. Hoy no se trata solo una justicia social intramuros (con los considerados nacionales); debe ser también global, de género, intergeneracional (integrar la perspectiva de las futuras generaciones) e interespecies (integrar el mundo natural no humano). Cinco acepciones de la justicia que exigen ampliar la conducta ética para que esta se adecúe a las nuevas coordenadas espacio-temporales. Ese concepto enriquecido de justicia será totalmente inoperante si no ensanchamos nuestra conciencia de interdependencia, conexión e identificación. Se requiere de una subjetividad radicalmente relacional y descentrada, que supere el dualismo típicamente occidental, que desafíe la estrechez del *self* moderno y autónomo. Se requiere de encarnar una sabiduría distinta para habitar la Tierra, es decir, una ecosofía. Son al menos tres los autores referenciales que han utilizado el término ecosofía, desde tradiciones de pensamiento muy distintas.

En primer lugar, Naess y otros ecologistas profundos ya vieron que determinadas tradiciones contemplativas ofrecían un camino para una subjetividad más ecosófica. La ecosofía de Naess consiste en una conexión con un sentido ampliado del yo, una conexión que trasciende el ego para identificarse con otros seres vivientes, es decir, una expansión de la conciencia hacia una *self ecológico*. Se trataría de ampliar el sentido de identificación no solo con otros humanos o con el conjunto de la humanidad, sino con el conjunto de la comunidad de vida (comunidad biótica) y la tierra a la que pertenecemos.

De hecho, la verdadera maduración de los individuos requiere de la progresiva identificación con todos los seres vivos. Dice Naess:

Usted se identifica con su madre, con su padre y con sus hermanos en el sentido de que los ayudaría del mismo modo como se ayudaría a sí mismo. Esta identificación puede extenderse mucho más allá de su familia: por ejemplo, sus amigos, sus vecinos y su país. También se puede extender a la totalidad de la humanidad. Pero no se detiene ahí. Usted puede identificarse con animales, con plantas y con otras formas naturales (recogido de Speranza, 2006, p. 57).

Por tanto, la autorrealización *naessiana* supone extender el yo original y solipsista hasta convertirse en un yo-universo. Son evidentes las similitudes con la visión budista.

En línea con lo que señala Carvalho (2017), en nuestro trabajo también hemos encontrado que la práctica meditativa suspende en cierta medida la experiencia de un yo estable —evidenciando su impermanencia (el yo se experimenta como en permanente construcción)—, y la práctica también difumina las barreras cognitivas entre el yo y el mundo —evidenciando su interdependencia—. El sentido de no separatividad está en el corazón mismo de la práctica meditativa. Hemos visto en nuestra investigación que la práctica suele proveer de un sentido ampliado de conexión con los otros y con lo otro. Además de un sentido ampliado de presencia, los practicantes experimentados hablan incluso de una experiencia de disolución corporal y de fragmentación del yo (Carvalho, 2017).

Por todo ello, más al fondo, la práctica meditativa oriental puede aportar a la cultura occidental una experiencia ampliada de interdependencia y conexión. Podría decirse que la cultura occidental estableció un abismo entre los seres humanos y el resto del mundo, al menos desde el pensamiento platónico (la división entre el mundo de las cosas y el de las ideas). El esquema dual toma cuerpo político en la polis ateniense, con una brutal separación entre los ciudadanos y los que no lo son: los adultos varones debaten en el ágora, practican la democracia, establecen el interés general y las leyes que deben gobernar la vida en común. Los adultos nativos varones que tienen derecho a votar en la Asamblea son solo el 20% de la población (unos 30 mil), pero gobiernan sobre mujeres, menores, metecos y esclavos (Sancho, 2018). Hay estimaciones de que los esclavos —aquellos excluidos, pero imprescindibles, que interactuaban con la naturaleza para producir los bienes necesarios para el sostenimiento de la vida— ascendían a 150 mil; de la misma forma, las esposas de los ciudadanos ocupaban el espacio doméstico y se encargaban de la pervivencia de las futuras generaciones, pero tampoco formaban parte del cuerpo democrático. Es decir, la tan vanagloriada cuna de la democracia era, en realidad, un sujeto político desarraigado y descorporeizado, sin prácticas de relación con la naturaleza y con el cuidado de los cuerpos. Un sujeto disociado de su radical naturaleza interdependiente y ecodependiente. Para entonces ya se había fraguado uno de los mayores errores de la cultura occidental (y también de las ciencias humanas y sociales): concebir la sociedad y la vida humana desconectadas de sus fundamentos físico-biológicos (desconectadas del mundo natural) y concebir al ser humano como ajeno a su

radical naturaleza relacional e interdependiente. Tampoco las cosas mejoran con la escolástica en la Edad Media. Con el nacimiento de la ciencia moderna, finalmente, la razón se desgaja del cuerpo y de la Tierra. Newton establece que la Tierra es un almacén inerte de recursos y el hombre tiene la misión de explicar su funcionamiento.

A pesar de las múltiples disidencias que existieron en todo ese proceso, la cultura occidental se establece sobre la instrumentalidad de los cuerpos y de la Tierra, como bien ha sabido identificar el ecofeminismo. Es así que el ideal emancipatorio de la modernidad, es decir, la idea de Progreso, es un modelo de emancipación basado en una enorme fantasía: la disociación con respecto a nuestro cuerpo, y el olvido de la radical naturaleza ecodependiente e interdependiente de los seres humanos. Todo ello late intensamente en la crisis sistémica, múltiple y existencial que experimentamos hoy. Es como la música de fondo de la situación actual.

Obviamente, no queremos decir que la práctica meditativa sea la panacea que pueda corregir un error de tanto siglos y de tanto calado, sino que, sencillamente, puede ponernos en contacto más íntimo con tamaña equivocación y en situación de entender algo mejor su profundidad.

Si seguimos a un autor como Jordi Pigem (2009 y 2013), en el mundo contemporáneo el ego ha alcanzado su máximo desarrollo, pero, al mismo tiempo la crisis sistémica que experimentamos —una crisis económica, social, cultural y ecológica— es también una crisis del ego moderno, que conlleva toda una forma de estar en el mundo y unas determinadas creencias: un ser humano que se percibe como radicalmente diferente y superior al resto del universo; un individuo que se cree radicalmente diferente de los demás; la idea de que el universo es inerte y se rige por leyes puramente mecánicas; la conciencia humana, por su parte, es un mero epifenómeno de ese mundo inerte y no un atributo esencial de una realidad inteligente de la que todos formamos parte. Es así que la crisis podría ser una “buena crisis”, puesto que traería una oportunidad no solo para construir sociedades más justas y sostenibles, sino también para despertar: la crisis es una invitación a ir más allá del ego, a romper nuestro sentimiento de estar aislados y elaborar una perspectiva más relacional (con la sociedad, la naturaleza y el cosmos). Para Pigem hay, pues, un principio de esperanza: el colapso de las estructuras materiales e ideológicas con las que hemos intentado dominar el mundo, podría abrir la posibilidad de nuevas formas de plenitud (Pigem, 2009).

Como bien señala Mónica Cano (2017), la obra del psicoanalista y filósofo Félix Guattari, especialmente *Las tres ecologías*, es una segunda referencia ecosófica. En el análisis de este autor, la vida corre peligro de desaparecer a causa de los desequilibrios ecológicos. Distingue tres “registros ecológicos”: la ecología natural, que da cuenta del medioambiente natural; la ecología humana, que da cuenta de lo social; y la psíquica, que da cuenta de la realidad psicológica. Por su puesto, las tres están interrelacionadas, y el capitalismo golpea las tres: además del destrozamiento del entorno natural, los discursos dominantes contaminan nuestra ecología mental y el individualismo desmantela nuestra ecología social: “las relaciones de la humanidad con el *socius*, con la psique y con la

“naturaleza” tienden, en efecto, a deteriorarse cada vez más” (Guattari, 2000, p. 31). Además de desaparecer las especies, dirá Guattari, “desaparecen las palabras, las frases, los gestos de la solidaridad humana” (*ibídem*, p. 35). Para este autor, se requiere una articulación ético-política de las tres y a dicha articulación es a la que denomina ecosofía. Es decir, debemos proteger la Tierra, las colectividades y las propias mentes si queremos sobrevivir a los destrozos del capitalismo. Se requiere de una revolución política, social y cultural, una revolución que “no sólo deberá concernir a las relaciones de fuerzas visibles a gran escala, sino también a los campos moleculares de sensibilidad, de inteligencia y de deseo” (Guattari, 2000, p. 10). La ecosofía social consistiría en una reconstrucción de las relaciones humanas, en desarrollar prácticas específicas para reinventar formas de ser en la pareja, en la familia, en el contexto urbano, en el trabajo, etc., mediante importantes mutaciones existenciales. La ecosofía mental consistiría en reinventar la relación del sujeto con el cuerpo, con la finitud del tiempo, con la vida y la muerte, y también volver a apreciar el trabajo y las actividades humanas en función de otros criterios que no sean los de rendimiento y beneficio. Guattari reclama nuevas prácticas sociales, nuevas prácticas estéticas y nuevas prácticas de sí mismo en la relación con el otro:

Así pues, creo que una ecosofía de nuevo tipo, a la vez práctica y especulativa, ético-política y estética, debe sustituir a las antiguas formas de compromiso religioso, político, asociativo... No será ni una disciplina de repliegue sobre la interioridad, ni una simple renovación de las antiguas formas de ‘militantismo’. Se tratará más bien de un movimiento de múltiples facetas que instaure instancias y dispositivos a la vez analíticos y productores de subjetividad. Subjetividad tanto individual como colectiva (Guattari, 2000. P. 77).

Esta segunda referencia ecosófica nos puede llevar a ejercicios nada abstractos, y mucho más exigentes para quienes acumulan varios privilegios no siempre conscientes. Es decir, el hombre blanco europeo heterosexual de hoy —en cierta manera, el ateniense demócrata contemporáneo— puede estar oprimido en su condición de trabajador precario, sin duda una situación opresiva que estrecha los márgenes para una vida buena, pero el análisis interseccional como ejercicio de responsabilidad en el Antropoceno exige que se haga cargo de sus importantes privilegios como humano (sobre el resto de seres), blanco (sobre el resto de razas), europeo (el resto de seres humanos), hombre (sobre las mujeres), heterosexual (sobre otras sexualidades disidentes), etc. Este tipo de *cartografías ecosóficas situadas* empujan a la deliberación y autorreflexión necesarias para darse cuenta de las complejas posiciones de opresión y privilegios que los sujetos pueden ocupar (Cano, 2017), y posibilitan responder en consecuencia. Las cartografías ecosóficas deben sacar a la luz que utilizar el coche privado tiene una relación directa con el calentamiento global —sin perder de vista que solo una cuarta parte de las emisiones de CO2 depende de la responsabilidad individual—, y que el calentamiento global tiene conexiones con el género y la raza, además de con las actividades consumistas.



Naess y Guattari, ambos nos hablan de un nuevo paradigma que ambos denominan ecosofía, pero quien antes utilizó el concepto fue otro: el filósofo y teólogo indo-catalán Raimon Panikkar. La ecosofía de Panikkar es una invitación a escuchar la Tierra, a experimentar la experiencia profunda de que estamos vinculados a la Tierra y de que formamos parte de la red de vida de este planeta. Y eso implica percibir la Tierra como sujeto, tal como lo han hecho los pueblos indígenas con la referencia a la Madre Tierra (*Pacha Mama* en quechua y aymara, *Ama Lur* en euskera). “Ecosofía es una nueva palabra para una sabiduría muy antigua. Expresa la conciencia tradicional de que la Tierra es un ser vivo, tanto en sus partes como en su conjunto” (Panikkar, 2021, p. 34). La Tierra es un ser vivo, el cosmos entero está vivo. La Tierra no es una mera suministradora de materias primas para los humanos, “es nuestro cuerpo externo, nuestro espacio vital, nuestro hogar” (Panikkar, 2021, p. 34). Para Raimon Panikkar, el cordón umbilical que nos liga a la Tierra es mucho más profundo que los vínculos biológicos, de ahí que maltratar la Tierra es en realidad maltratarnos a nosotros mismos: “no podemos disociarnos de la naturaleza sin perjudicarnos” (Panikkar, 2021, p. 27). Para Panikkar la ecología actual es en realidad una cosmética que opera dentro de los parámetros de la cosmología dominante; nos ponemos a reciclar, pero seguimos dentro del mito científico judeocristiano y viendo la Tierra como recurso. La moda ecológica actual es la misma mentalidad dualista y monárquica (el ser humano como rey de la naturaleza), solo es tratar a la naturaleza un poco mejor para que siga surtiéndonos. Más allá de reformas bien-intencionadas o soluciones técnicas, los desafíos de hoy exigen una transformación radical, una metanoia: necesitamos “no simplemente una nueva interpretación de la naturaleza, sino una experiencia de nosotros mismos y de la vida” (*ibídem*, p. 37). Y la metanoia implica tres cosas: reconocer el daño causado y arrepentirse; conversión (transformación de la mentalidad); y transformar no solo el pensamiento, se trata también de un descubrimiento espiritual.

Su visión cosmoteándrica<sup>171</sup> “llama al descubrimiento interior de un estilo de vida que no se oriente exclusiva o principalmente al futuro, sino que se abra a la experiencia mística que habita plenamente en el presente” (*ibídem*, p. 39). La ecosofía tiene que ver tanto con el conocimiento humano acerca de la Tierra, como con asumir la sabiduría *de* la Tierra misma, pero sin fantasías románticas: reconocer esa sabiduría es algo que deben hacer los humanos. Es decir, el sentir, actuar y conocer no solo se halla en los seres humanos, pero es principalmente a través de nosotros como la Tierra los expresa (*ibídem*, p. 66). “Somos tierra (*prthivī*), ella es nuestro cuerpo (*śarīra*) y nosotros somos todavía más: su alma” (*ibídem*, p. 46).

---

<sup>171</sup> Panikkar parte de la distinción que ha sido habitual en muchas culturas humanas. En la experiencia humana se distinguen tres dimensiones: el cuerpo (lo físico-empírico), la mente y el espíritu. La crisis consiste en que estos tres mundos (el mundo de los Dioses, el mundo del Hombre, y el mundo de la Naturaleza) se han ido desvaneciendo. El mundo y la humanidad ya no están cohesionados por esa triple dimensión que se había mantenido durante al menos seis mil años. Vivimos en un cuarto mundo creado por los propios humanos, la Megamáquina, y es ese mundo el que erosiona los otros tres (Panikkar, 2021, p. 35-36).

La ecosofía de Panikkar representa superar la crisis de la adolescencia humana respecto a la Tierra: querer matar a la madre es antinatural, y “que el hombre quiera independizarse de la Tierra porque ha descubierto que está en posesión de la razón equivale a la crisis de la pubertad” (*ibídem*, p. 52). “La Tierra es nuestro último criterio” (*ibídem*, p. 55). No se trataría de negar el período de la modernidad, sino de superarla. Precisamente porque no podemos ignorar las revoluciones científicas, hoy la humanidad requiere de una transformación radical. Desde luego, no es el planeta lo que hay que sanar, somos nosotros los enfermos que para sanar necesitan de la ecosofía.

Necesitamos una mutación. Se trata de vivir al experiencia de la Tierra como fundamento primordial sobre el cual no solo estamos, sino que somos —y sin excluir una dimensión divina (Panikkar, 2021, p.61).

Aclara Panikkar que no se trata de hacer una religión a partir de la ecología, sino de integrar la dimensión ecológica en la religión. Al considerar a la Tierra como un ser vivo, su visión tiene relación estrecha con el *anima mundi* (‘alma del mundo’ o ‘psique del cosmos’), y con el animismo, en el sentido de que existe un principio divino que anima la realidad y es inmanente al mundo (en la visión primitiva de los vascos, *adur* es la energía mágica que a modo de hilo conductor circula por todas las cosas; véase Ortíz-Osés, 2007). La materia misma está viva, dirá Panikkar, aunque esto no quiere decir que toda vida es idéntica y que la vida humana es como la vida de una planta (hay un orden jerárquico en la realidad).

Por tanto, Naess, Guattari y Panikkar. Represetan tres formas distintas de entender la ecosofía, pero, como señala Jordi Pigem en la introducción del libro de Panikkar que él mismo ha editado, los tres comparten la misma idea: no habrá verdadera sostenibilidad sin una radical transformación de la conciencia.

En realidad, puede llamar la atención considerar que la Tierra es un sujeto vivo, pero la teoría Gaia está hoy avalada por la ciencia de la Tierra. La hipótesis Gaia (hoy mucho más que una hipótesis), publicada por el químico James Lovelock en 1979 y enriquecida por la bióloga Lynn Margulis, habla de que la Tierra se auto-regula (principio de homeostasis), de una manera similar a como un organismo regula sus constantes vitales (aunque eso no quiere decir que no estemos perturbando su equilibrio, que no pueda enfermar y morir tal como la conocemos hoy) (Lenton, Dutreuil y Latour, 2020). Es decir, la biosfera autorregula las condiciones del planeta para hacer que, especialmente la temperatura y la química atmosférica (entorno físico), sean más acordes a lo que requieren las especies que conforman la vida. Dicho de otro modo: la vida, con su actividad permanente y su reproducción, mantiene las condiciones que hacen de la Tierra habitable para muchos tipos de vida.

Desde esta visión<sup>172</sup>, ya no se trata de que la Tierra posea determinadas condiciones que hacen posible la vida y que las distintas formas de vida se hayan limitado a adaptarse a esas condiciones. Es algo distinto: a partir de determinadas condiciones iniciales que

---

<sup>172</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Hip%C3%B3tesis\\_Gaia](https://es.wikipedia.org/wiki/Hip%C3%B3tesis_Gaia)

hicieron posible que la vida emergiera, es la propia vida la que ha ido modificando dichas condiciones. Es así que las condiciones que hoy experimentamos son consecuencia y responsabilidad de la vida que lo habita. Eso explica, por ejemplo, que la temperatura global de la superficie terrestre haya permanecido constante, a pesar del incremento en la energía proporcionada por el Sol; que permanezca constante la composición atmosférica (cuando debiera ser inestable); y que la salinidad del océano permanezca también constante.

Hay un salto de esta teoría a la “teoría Gaia orgánica”, que defiende entre otros el físico y ecologista español De Castro (2019). Este autor critica el hecho de que haya sido abandonada la defensa de Gaia como organismo vivo (por los propios Lovelock y Margulis) y argumenta que es compatible con la ciencia definir Gaia como organismo vivo —un organismo *teleológico* que chirría con la teoría darwiniana de selección natural—. Se trata de una teoría holística científica, una “sofía-holística” que, en opinión de su autor, podría ayudar a evitar un colapso acompañado de procesos de barbarización social y fundamentar las bases socioculturales de posibles civilizaciones sostenibles en el futuro.

Para considerar a Gaia como un cuerpo vivo, debería cumplir con las características de cualquier ser vivo (González y Planet, 2020): se relaciona o responde a estímulos externos; se autorrepara; se desarrolla; se nutre (tiene un sistema de obtención de energía y material); mantiene un equilibrio interno; y se reproduce (esto no se da en todo ser vivo). Si la Tierra se pudiera considerar un súper organismo vivo, los seres humanos seríamos partes menores (suborganismos) del mismo, como una especie de células de Gaia. Eso tiene implicaciones (González y Planet, 2020): por un lado, así como las células del cuerpo humano no pueden vivir sin dicho cuerpo, los seres humanos no podríamos vivir sin Gaia; por otro lado, la finalidad de las células es que el cuerpo humano funcione bien, y de la misma forma los seres humanos tendríamos que trabajar en favor de Gaia (a favor de que la vida se reproduzca).

Resumiendo, es como si la “ciencia dura” empezara a corroborar la idea de Madre Tierra que encontramos en la mayoría de las cinco mil culturas indígenas que todavía perviven en el planeta. Señala Riechmann que “la Madre Tierra es Gaia desde un plano más emocional (y desde ciertas tradiciones culturales), y Gaia es la Madre Tierra desde el plano científico (sin que ello suponga despreciar las emociones)” (Riechmann, 2020, p. 11). En 2008 Ecuador se convirtió en el primer país del mundo que consagró los derechos legales de la naturaleza en su Constitución, de modo que la naturaleza pasó de ser un *objeto* de derecho a ser un *sujeto* de derecho. Le siguió Bolivia en 2010, y otros países como Colombia, India y Nueva Zelanda han reconocido que los ríos y otros ecosistemas tienen ciertos derechos legales. El propio parlamento europeo ha realizado reflexiones en la misma orientación (Darpö, 2021). Existe una alianza global para consolidar a nivel mundial los derechos de la naturaleza (Global Alliance for the Rights of Nature – GARN<sup>173</sup>). En suma, los Derechos de la Tierra parecen consituir el próximo horizonte

---

<sup>173</sup> Véase su página web: <https://www.therightsofnature.org/>

jurídico-legal. Y por otro lado, a un nivel más profundo pero entrelazado con lo anterior, va tomando cuerpo cierto “Gaianismo” que defiende la naturaleza sagrada de Gaia o un reencantamiento de Gaia como cosmovisión para el siglo XXI (Castro, 2019). Algunos plantean desplegar dicha cosmovisión incluso como nueva religión, de naturaleza filosófica, una *religión gaiana* que pone en el centro a la Tierra como ser vivo y considera a los humanos no como la cumbre de la evolución, sino como una pequeña parte de la Tierra, y no necesariamente esencial<sup>174</sup>. En línea con lo que afirmaba Lynn Margulis: la especie humana debiera realizar un importante ejercicio de humildad, puesto que el mundo vivo es bacteriocéntrico, y respecto a ellas, las bacterias, los humanos quedan muy por debajo en importancia y centralidad (Puche, 2020).

Una nueva visión ecosófica sin duda podría empujar en la buena dirección. La práctica meditativa puede ayudar a enfrentar las ásperas emociones de desgarró, desolación, rabia, tristeza, angustia y profunda sensación de pérdida que experimentamos a medida que el Antropoceno se extiende. Pero, además, la visión budista de que todo está interconectado conecta con el pensamiento ecológico en pliegues realmente profundos. Nada existe por sí mismo (nada es autoexistente), nada es plenamente “sí mismo”, todos los seres están conectados entre sí. A través de esa idea (corporeizada) de vacuidad se establecen las bases subjetivas para que emerja una conciencia ecológica profunda, basada en la comprensión empática y compasiva de que todos los seres vivos dependen unos de otros, en una intrincada red de relaciones que siempre está cambiando. Es decir, el acento budista en la no-dualidad entre el ser humano y el mundo estimula la identificación con los “otros”, puesto que no estamos separados, y de ahí surge la compasión (*com*-pasión, sufrir *con*). Olvidándose de uno mismo, se pierde el sentido de separación y el sujeto se da cuenta de que es la red. Es así que se cuestionan al mismo tiempo la visión egocéntrica y la visión antropocéntrica.

Son ya muchas las llamadas de atención por parte de la comunidad científica sobre la terrible situación que nos espera si no actuamos a tiempo y de manera decidida. Son ya demasiadas las apelaciones a la razón, y sin embargo, el golpe de timón no se está produciendo. Eso ha llevado a muchos a plantear la necesidad de una apelación emocional, de una conexión afectiva con la Tierra que produzca en los humanos una conmoción capaz de reorientar la dirección ecocida. Se trata del potencial ético y político de las emociones. Si el psicólogo social estadounidense Jonathan Haidt tiene razón, y es muy posible que así sea, las personas somos fundamentalmente intuitivas antes que racionales, y si queremos persuadir a los demás o cambiar la mentalidad de la gente, es ineludible apelar a los sentimientos, a las intuiciones morales, puesto que son éstas las que se presentan de modo inmediato y gobiernan la razón, no a la inversa (ante distintos dilemas morales las personas primero adoptan intuitivamente una posición y después elaboran el razonamiento) (Haidt, 2019). El filósofo australiano Glenn Albrecht (2020) es otro de los autores que plantea ir más allá de nuestra dimensión racional. Frente a la indiferencia (ampliamente mayoritaria en nuestras sociedades), el ecologismo necesita

---

<sup>174</sup> Véase la interesante web *Gaianism (A Philosophical Path through an Ecologically Unstable Time)*: <http://gaianism.org/>

promover el amor a la naturaleza —recobrando la conexión con la misma a través de los sentidos, más allá de abstracciones conceptuales— y la capacidad de sentirla como parte integral de nuestro propio ser (y por supuesto, de nuestro bienestar físico, social y psíquico). En línea con el ecologismo profundo, más que defender la naturaleza, se trata de articular la experiencia de que “somos naturaleza en autodefensa”. “No vamos a dejarnos gobernar más / Somos el bosque que se defiende” proclama el activista Jean-Baptiste Vidalou (2020).

Es decir, la crisis ecológica *nos* ocurre aquí dentro, no está ocurriendo ahí fuera. La verdadera revolución cultural es aquella que implica una seria conmoción y afectación ante la devastación. Tal afectación no parece posible sin que los humanos se reconozcan nuevamente como partes de una compleja red de vida y comprendan que su destino está ineludiblemente unido a dicha red. Sin duda, la extensión del Antropoceno supondrá también la extensión de emociones negativas, Albrecht las denomina *terrapthóricas* (el trauma, la angustia, la desolación). Pero, en el extremo opuesto, el autor habla también de emociones *terrasnacientes*, es decir, creadoras de vida, con potencial para un profundo cambio de conciencia como fundamento de una nueva era simbiótica, en la que florezca la experiencia de que todo lo vivo está en radical dependencia de otros organismos vivos. Para Naess, Kingsnorth, Albrecht, Riechmann y muchos otros, la enormidad de la crisis civilizatoria que experimentamos no reside (solo) en el inevitable cambio del sistema socio-económico, sino en tomar conciencia sobre lo que verdaderamente somos, sobre nuestro lugar en el mundo, sobre nuestra naturaleza radicalmente inter-dependiente y eco-dependiente. La cuestión profunda estriba en dejarse atravesar por la conciencia de ser naturaleza.

Recordemos que Roszak (1996) ha planteado el importante concepto de *inconsciente ecológico* como núcleo de la mente, para hacer referencia al vínculo profundo de la psique humana con el entorno natural milenario en el que y del que floreció. Los seres humanos no solo albergaríamos la memoria de toda la experiencia humana acumulada a lo largo de toda nuestra historia (inconsciente colectivo junguiano), sino la experiencia de todas las formas de vida. En lo más hondo de la psique humana, existe un vínculo emocional profundo con la Tierra, un lazo reprimido por la civilización urbana industrial, y se trataría de recuperarlo, cuidarlo, fomentarlo, celebrarlo. Lo dice Roszak, la ecología profunda y la eco-psicología: a partir de la integración del mundo natural en nuestra conciencia y nuestro ser, a partir por tanto de la expansión del *self* para incluir en el mismo a todo el mundo natural y del restablecimiento así del sentido innato de reciprocidad con la naturaleza, las conductas destructivas de la naturaleza no pueden ser experimentadas sino como autodestrucción. Existiría, pues, una inteligencia ecológica enraizada en los cimientos de la psique, tan enraizada como los instintos sexuales y agresivos que Freud analizó tan profusamente (Roszak, 1996). O dicho de otro modo, la psique estaría enraizada en el seno de una inteligencia mucho más amplia que debiera honrarse, el *Anima Mundi* o la psique de la Tierra.

Unlike other mainstream schools of psychology that limit themselves to the intrapsychic mechanisms or to a narrow social range that may not look

beyond the family, ecopsychology proceeds from the assumption that at its deepest level the psyche remains sympathetically bonded to the Earth that mothered us into existence (Roszak, Gomes & Kanner, 1995, p. 5)

En esa dirección, la visión budista lleva inscritas en sus mismas entrañas la idea de interdependencia de todos los seres vivos, la idea de que todo está ineludiblemente imbricado, la conexión íntima entre todos los seres (una intuición cultural también presente en las cosmovisiones ancestrales de prácticamente todos los pueblos indígenas). Todo ello establece un buen punto de partida para que la práctica meditativa oriental sea un elemento, entre otros, que impulsen una visión y una práctica ecosóficas. Si los sujetos llegan a sentirse profundamente arraigados y conectados a la trama de la vida —tal y como proponen la teoría de Gaia, el budismo y muchas otras tradiciones espirituales como las indígenas—, no es nada extraña la idea de que “el mundo siente a través de nosotros” y la idea de que “la Tierra llora en nuestro interior, o a través de nosotros” (Macy y Johnstone, 2018, p. 110-111).

Huelga decir que no se trata de convertirse a la religión budista. Para que el occidental comprenda y emplee la práctica meditativa como forma de liberación (individual y colectiva), hay que huir del romanticismo esotérico como de la peste. El occidental puede perfectamente realizar una adaptación secular del cultivo de la atención, puesto que se trata de una experiencia inherente a la naturaleza humana, es un patrimonio universal que no pertenece a ninguna tradición (no es algo privativo de la tradición budista). Además, Occidente también cuenta con sus tradiciones sapienciales y sus prácticas para remodelar la subjetividad, tanto en su antigua tradición greco-romana como en su posterior tradición judeo-cristiana. En el trasfondo cultural occidental, la mística cristiana es también una práctica contemplativa que cuenta, por ejemplo, con el misticismo castellano de San Juan de la Cruz y de Santa Teresa de Jesús. Asimismo, hemos mencionado en este trabajo que Francisco de Asís fue probablemente uno de los primeros ecologistas profundos. De hecho, encontramos en el libro *El cuidado de la creación* (Delio, Douglass y Wood, 2015) un fabuloso conjunto de prácticas contemplativas desde una espiritualidad franciscana (de la Tierra). Joan Carrera (2016), desde *Cristianisme i Justícia*, apunta a recuperar cierta sacralidad de la naturaleza, deslizarse así hacia una noción menos antropocéntrica que también puede encontrarse en determinadas visiones del cristianismo (todo está impregnado del Espíritu y por ello merece respecto), además de en las tradiciones no occidentales que rompen con la dualidad sujeto-objeto (budismo, hinduismo, tradiciones amerindias y taoísmo). Recordemos que el papa Francisco habla de la necesidad de una “conversión ecológica” en la encíclica *Laudato si'*, una conversión que exige tres requisitos para que pueda darse: la gratitud-gratuidad, la amorosa conciencia de no estar desconectados de las demás criaturas, y el desarrollo de la creatividad y entusiasmo para resolver los problemas del mundo (Francisco, 2015).

De la época que Jaspers designó como “Época Axial” tenemos cuatro grandes figuras históricas que pueden ser guías de futuro: Buda, Jesús, Confucio y Sócrates. Señala Juan Masiá que “los cuatro invitaron a salir de sí: hacia dentro y hacia fuera. Hacia adentro, por la meditación; hacia fuera, por la compasión y la solidaridad” (Masiá, 2006, p.17).

No nos referimos tanto a la vía teísta que, coincidimos con Riechmann, para muchos de nosotros parece más bien impracticable, sino a la vías ético-sapienciales que siguen tan abiertas como hace 25 siglos (Riechmann, 2017). Riechmann señala que dado que “Dios ha muerto” —es decir, ya no hay verdades ni valores garantizados metafísicamente—, se nos abren dos grandes opciones (Riechmann, 2017, p. 210-211). La primera: podemos aceptar que sin un Todopoderoso que imponga normas, el fuerte debe dominar al débil. La segunda: aceptar que, dado que somos huérfanos, debiéramos cuidar los unos de los otros; se trata de una vía que coincide plenamente con la “Era Axial”, puesto que, aclara Riechmann, para los sabios mencionados lo fundamental no era la teología, sino abandonar el egoísmo, cultivar la compasión, trascender el egocentrismo, la codicia, el odio y la violencia.

El filósofo coreano-germano Byung-Chul Han piensa que habría que recuperar la vida contemplativa, haciéndonos cargo de que “la *vita contemplativa* sin acción está ciega”, y que “la *vita activa* sin contemplación está vacía” (Han, 2015, p.160). El francés Jaques Ellul —filósofo, sociólogo, teólogo, decrecentista, anarquista cristiano, y además miembro de la Resistencia francesa— destacó ya en 1969 que “el más alto punto de ruptura con respecto a esta sociedad técnica, la actitud realmente revolucionaria, sería la actitud de contemplación en lugar de la agitación frenética” (recogido de Riechmann, 2017, p. 282). El propio Riechmann también subraya que Occidente lleva siglos sobrevalorando la acción, que el desastre para Europa es haber olvidado la contemplación, y que ha llegado el momento de promocionarla sistemáticamente:

“Pocas iniciativas, hoy, con mayor potencial desestabilizador del sistema que la contemplación, la meditación, la inacción activa: las diversas formas de *liberación del tiempo*. (...) Hoy, el silencio es altamente subversivo (...) El gran proyecto humano antagonista de la dominación es la vida contemplativa” (Riechmann, 2017, p. 280-282).

En un tiempo de intensa colonización de la atención humana, la cuestión de la atención y su cultivo debe situarse en el centro mismo de nuestras reflexiones éticas, económicas, sociales y educativas. Si seguimos prestando nuestros “recursos” de atención a la competitividad, al crecimiento económico y al proyecto de dominación sobre la Tierra y el resto de seres, el futuro no presagia nada bueno. Por el contrario, mediante un *mindfulness implicado* podemos volvernos más atentos a nosotros mismos, podemos prestar atención a las formas de vida en común fundamentadas en la dominación, podemos dirigir verdaderamente la atención a los enormes retos climáticos y socioecológicos que amenazan con destruir la base biofísica que nos sostiene.

Puede sonar algo raro que finalicemos con esta idea, pero *necesitamos una profunda deshumanización*. En dos sentidos. En el sentido ecológico del término: en tiempos de Antropoceno (o Capitaloceno), se trata de dejar espacio ecológico al otro para que pueda sencillamente existir, y para ello hay que retroceder, desandar, desaprender, provocar un fundamental movimiento de contracción y decrecimiento. Deshumanizar la Tierra para que la vida florezca; también la vida humana, aunque suene paradójico. Por otro lado,

necesitamos deshumanizarnos en el sentido de des-condicionarnos como seres que se aferran y rechazan, como seres instalados en la reactividad egocéntrica del autointerés (y en la conciencia antropocéntrica de especie superior con derecho a la dominación). Necesitamos descansar de nosotros mismos, de nuestra propia condición humana. Naturalmente, ambas *deshumanizaciones* están íntimamente unidas. A la luz de los datos de esta investigación, no se trata de concluir que la práctica meditativa es la solución, pero sí puede realizar una importante aportación.



## BIBLIOGRAFÍA

- Aars, W., Goudsblom, J., Schmidt, K., and Spier, F. (1995). *Towards a Morality of Moderation: Report for the Dutch National Research Programme on Global Air Pollution and Climate Change*. Amsterdam School for Social Science Research.
- Aceituno, R. y Bornhauser, N. (2005). Discurso psicopatológico y subjetividad contemporánea. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 14(2), 111-122.
- Adams, M. (2007). *Self and Social Change*. Londres: Sage.
- Adams, M., Jordan, M., Wren, J., & Wright, J. (2014). *The Grow Project. A report on the well-being benefits of nature connection for people with experience of mental distress*. Brighton: University of Brighton.
- Adler, A. (1931). *What Life Should Mean to You*. Boston: Little Brown.
- Adler, A. (1965). *El carácter neurótico*. Buenos Aires: Paidós.
- Ainsworth, M.D., Blehar, M., Waters, E., y Walls, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Albrecht, G. (2020). *Las emociones de la Tierra*. Barcelona: MRA Ediciones.
- Alexander, S. (2015). Simplicidad. En G. D'Alisa, F. Demaria y G. Kallis (Eds.), *Decrecimiento. Vocabulario para una nueva era* (pp. 212-216). Barcelona: Icaria.
- Alexander, S. (2021). *Beyond Capitalis Realism: The politics, energetics, and aesthetics of degrowth*. Melbourne: The Simplicity Institute.
- Alexander, S. y McLeod, A. (2014). *Simple living in history. Pioneers of the Deep Future*. Melbourne: Simplicity Institute.
- Almendro, M. (1998). *Psicología y psicoterapia transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- Almendro, M. (2004). *Psicología transpersonal: conceptos clave*. Ed. Martínez Roca.
- Almendro, M. (2009). *Krisis*. Barcelona: Ediciones La Llave.
- Alonso, L. E. (1994). Sujeto y discurso: el lugar de la entrevista abierta en las prácticas de la sociología cualitativa. En J. M. Delgado y J. Gutiérrez (Eds.), *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales* (pp. 25-240). Madrid: Síntesis.
- Álvarez Martínez, M. (2014). El concepto de falso self. Importancia en la clínica psicoanalítica actual. *Aperturas psicoanalíticas*, 48.  
<http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000867>
- Allen, M., Bromley, A., Kuyken, W. y Sonnenberg, S. J. (2009). Participants' experiences of mindfulness-based cognitive therapy: "It changed me in just about every way possible". *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(4), 413-430.

Amel, E. L., Manning, Ch. M. y Scott, B. (2009). Mindfulness and Sustainable Behavior: Pondering Attention and Awareness as Means for Increasing Green Behavior. *Ecopsychology*, 1 (1), 14-25.

Amery, C. (2002). *Auschwitz, ¿comienza el siglo XXI? Hitler como precursor*. Turner/FCE.

Ampudia de Haro, F. (2006). Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos. *REIS (Revista Española de Investigaciones Sociológicas)*, 113, 49-75. Recuperado de: [http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS\\_113\\_041168335219215.pdf](http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS_113_041168335219215.pdf)

Ampudia de Haro, F. (2008). La duda de Norbert Elias: ampliaciones en la teoría del proceso civilizatorio. *Política y sociedad*, 45(3), 177-197.

Ampudia de Haro, F. (2010a). La posibilidad de des-civilización. *Sociología, problemas e prácticas*, 63, 91-112.

Ampudia de Haro, F. (2010b). El logro del éxito: la dimensión social de la literatura de autoayuda. *RES (Revista Española de Sociología)*, 13, 11-30.

Ampudia de Haro, F. (2012). Una lectura eliasiana de la crisis financiera. *Revista mexicana de sociología*, 74 (3). <http://www.scielo.org.mx/pdf/rms/v74n3/v74n3a1.pdf>

Araya, C. y Arístegui, R. (2015). Pasos hacia un bienestar relacional: Mindfulness como un espacio de relación con otros. En D. Duhart y D. Sirlopú (Eds.), *Bienestar y espiritualidad. Diálogos desde la psicología, la filosofía y la sociología* (pp. 59-72) Concepción (Chile): Universidad del Desarrollo.

Ataria, Y., Dor-Ziderman, Y., y Perkovich-Ohana, A. (2015). How does it feel to lack a sense of boundaries? A case study of a long-term mindfulness meditator. *Consciousness and Cognition*, 37, 133-147.

Aulagnier P. (1991). *La Violencia de la interpretación Del pictograma al enunciado*. Buenos Aires: Amorrortu.

Azkarraga, J. (2009). *Berandu baino lehen. Erretratuak XXI. mendeari*. Irun: Alberdania.

Azkarraga, J. (2010). *Educación, sociedad y transformación cooperativa*. Eskoriatza: LANKI – Mondragon Unibertsitatea.

Azkarraga, J. (2011). *Euskal harriak. Trantsizio sozio-ekologikorako gogoetak*. Irun: Alberdania.

Azkarraga, J. (2014a). Europa, *¿quo vadis?* Aproximación desde un prisma socioecológico. En F. Marcellesi y F. Seijo (Eds.), *¿Qué Europa queremos? Ideas y políticas para un continente justo, democrático y sostenible* (pp. 11-23). Barcelona: Icaria.

Azkarraga, J. (2014b). Resiliencia local y comunitaria frente a la crisis sistémica. En J. M. Madariaga (coord.), *Resiliencia. Un mismo paradigma. Distintas miradas* (85-110). Barcelona: Gedisa.

- Azkarraga, J. (2017). Trantsizio ekosoziala helburu: ondo bizi, denok, muga biofisikoen barruan. *Hegoak Zabalduz*, 5. UPV/EHU.  
<https://publicaciones.hegoa.ehu.es/es/publicaciones/369>
- Bäckstrand, G. y Ingelstam, L. (2006). Enough! Global challenges and responsible lifestyles. *Development Dialogue*, 47, 97-147.
- Balint, M. (1993). *La falta básica. Aspectos terapéuticos de la regresión*. Barcelona: Paidós.
- Barrows, A. (1995). The ecopsychology of child development. En T. Roszak, M. E. Gomes, y A. D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind* (pp. 101-110). San Francisco: Sierra Club Books.
- Batchelor, S. (2012). A Secular Buddhism. *Global Journal of Buddhism*, 13, 87-107  
 Recuperado de: <https://budismosecular.files.wordpress.com/2013/09/un-budismo-secular-bernat.pdf>
- Batchelor, S. (2017). *Después del budismo. Repensar el dharma para un mundo secular*. Barcelona: Kairós.
- Bauman, Z. (1979). The phenomenon of Norbert Elias. *Sociology*, 13 (1), 117-125.
- Bauman, Z. (1992). *Libertad*. Madrid: Alianza.
- Bauman, Z. (1997). *Modernidad y holocausto*. Madrid: Sequitur.
- Bauman, Z. (2001). *La sociedad individualizada*. Madrid: Cátedra.
- Bauman, Z. (2001b). *La posmodernidad y sus descontentos*. Madrid: Akal.
- Bauman, Z. (2005). *Amor líquido*. México: FCE.
- Bauman, Z. (2005b). *Ética posmoderna*. México: Siglo XXI.
- Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo*. Madrid: FCE.
- Beck, U. (1998). *La sociedad del riesgo. Hacia una nueva modernidad*. Barcelona: Paidós.
- Beck, U. y Beck-Gernsheim, E. (1998). *El normal caos del amor. Las nuevas formas de la relación amorosa*. Barcelona: Paidós.
- Béjar, H. (1993). *La cultura del yo*. Madrid: Alianza.
- Béjar, H. (1994). Norbert Elias: relato de un marginado. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 65, 13-26.
- Béjar, H. (2011). Códigos de conducta, argumentos y valores en la literatura de consejos. *Papeles del CEIC. International Journal on Collective Identity Research*, 67.  
<http://www.ehu.es/ojs/index.php/papelesCEIC/article/view/12443>
- Béjar, H. (2014). Therapeutic Culture and Self-Help Literature: The “Positive Psychology Code”. En T. Savoia y F. Dépelteau (Ed.), *Norbert Elias & Empirical Research* (9-27). New York: Palgrave Macmillan.

- Béjar, H. (2018). *Felicidad. La salvación moderna*. Madrid: Tecnos.
- Béjar, H. (17 de enero de 2019). ¿Solos y felices? *El País*. Recuperado de: [https://elpais.com/elpais/2018/12/21/opinion/1545389768\\_561487.html](https://elpais.com/elpais/2018/12/21/opinion/1545389768_561487.html)
- Bellah, R.N., Madsen, R., Sullivan, W.M., Swidler, A., y Tipton, S.M. (1989). *Hábitos del corazón*. Madrid: Alianza.
- Berardi, F. (2017). *Fenomenología del fin. Sensibilidad y mutación conectiva*. Buenos Aires: Caja Negra.
- Berger, P. L. (1979). *Un mundo sin hogar. Modernización y conciencia*. Santander: Sal Terrae.
- Blanco, M. (2012). Autoetnografía: una forma narrativa de generación de conocimientos. *Andamios. Revista de Investigación social*, 9(19), 49-74.
- Blomert, R. (2002). Una vision sociológica. El itinerario intelectual del joven Elias: Breslau, Heidelberg, Frankfurt. En G. Leyva, H. Vera, y G. Zabudovsky, G. (Coords.). *Norbert Elias: legado y perspectivas* (pp. 17-42). México: Lupus Inquisitor.
- Bloom, P. (2013). *Just Babies: The Origins of Good and Evil*. New York: Crown.
- Bogner, A. (1987). Elias and the Frankfurt School. *Theory, Culture and Society* 4 (2-3), 249-285.
- Bohm, D. (2018). *La totalidad y el orden implicado*. Barcelona: Kairós.
- Bourdieu, P. (2001). La doble verdad del trabajo. *Archipiélago. Cuadernos de crítica de la cultura*, 48, 53-56.
- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.
- Bragg, E. A. (1996). Towards ecological self: deep ecology meets constructionist self theory. *Journal of Environmental Psychology*, 16, 93-108.
- Brazier, D. (2003). *Terapia zen. Un enfoque budista de la psicoterapia*. Madrid: Oberon.
- Brazier, D. (2012). *Quien ama muere bien. Al borde de la Tierra Pura de Buda*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Brown, K.W., Kasser, T., Ryan, R.M., Linley, P.A., y Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 77-736.
- Burch, Mark A. (2012a). Mindfulness: The Doorway to Simple Living. *Simplicity Institute Report* 12n.
- Burch, Mark A. (2012b): Sufficiency: Enough, for Everyone, Forever. *Simplicity Institute Report* 12t.
- Burch, Mark A. (2013). *The hidden door. Mindful sufficiency as an alternative to extinction*. Melbourne: Simplicity Institute.

- Bybee, R. (1991). Planet Earth in Crisis: How Should Science Educators Respond? *The American Biology Teacher*, 53(3), 146-153.
- Campbell, J. (1972). *El héroe de las mil caras. Psicoanálisis del mito*. México: FCE.
- Cano, M. (2017). Cartografías ecosóficas y situadas. Hacia una justicia zoocentrada y feminista. *Ecología Política*, 54, 44-51. <https://www.ecologiapolitica.info/?p=10158>
- Capra, F. (1995). *La trama de la vida. Una perspectiva de los sistemas vivos*. Barcelona: Anagrama.
- Carrera, J. (2016). Vivir mejor con menos: trece propuestas. *Papeles de Cristianisme i Justícia*, 234. Recuperado de: [https://www.cristianismeijusticia.net/sites/default/files/pdf/papes234\\_0.pdf](https://www.cristianismeijusticia.net/sites/default/files/pdf/papes234_0.pdf)
- Carrette, J. y King, R. (2005). *Selling Spirituality. The Silent Takeover of Religion*. London: Routledge.
- Cartier, J-P. y Cartier, R. (2005). *Pierre Rabhi. El canto de la Tierra*. Barcelona: El Barquero.
- Carvalho, A. (2014a). Subjectivity, ecology and meditation. Performing interconnectedness. *Subjectivity*, 7(2), 131-150.
- Carvalho, A. (2014b). Tecnologias, subjetividade e o social: uma reflexão a partir de dois agenciamentos meditativos. *Sociologia on line (Revista da Associação Portuguesa de Sociologia)*, 7. <https://revista.aps.pt/pt/tecnologias-subjetividade-e-o-social-uma-reflexao-a-partir-de-dois-agenciamentos-meditativos/>
- Carvalho, A. (2017). Ecologies of the self in practice. Meditation, affect and ecosophy. *Geografiska Annaler: Series B, Human Geography*, 99 (2), 207-222.
- Casal Lodeiro, M. (2017). *La izquierda ante el colapso de la civilización industrial. Apuntes para un debate urgente*. Madrid: La Oveja Roja.
- Casal Lodeiro, M. (2021). *De(s)varia materia*. Recuperado el 21 de marzo de 2021, de: <http://casdeiro.info/textos/2021/03/16/nuestra-base-moral-local-para-la-transicion-cultural-necesaria/>
- Castel, R. (2010). *El ascenso de las incertidumbres. Trabajo, protecciones, estatuto del individuo*. Buenos Aires: FCE.
- Castoriadis, C. (1990). *El mundo fragmentado*. Montevideo: Nordan-Comunidad.
- Castoriadis, C. (1997). *El avance de la insignificancia*. Buenos Aires: Eudeba.
- Castro, C. de (2019). *Reencontrando a Gaia. A hombros de James Lovelock y Lynn Margulis*. Málaga: Ediciones del Genal.
- Ceberio, I. (2007). La ecología como forma de vida. *Revista Ambiente y Desarrollo*, 23(1), 106-107.
- Cebolla, A., García-Campayo, J. y Demarzo, M. (Coords.) (2014). *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza.

- Chabreuil, F. y Chabreuil, P. (2010). *La Dinámica Espiral. Comprender cómo se organizan y por qué cambian los seres humanos*. Granada: Vesica Piscis.
- Charmaz, K. (1996). Grounded theory. En J. A. Smith, R. Harré, y L. Van Langenhove (Eds.), *Rethinking methods in psychology* (pp. 27-49). London: Sage Publications.
- Ciarlotti, F. J. (2015). *Yoga. Filosofía de vida*. Buenos Aires: Ediciones Lea.
- Clayton, S. (2003). Environmental identity: A conceptual and an operational definition. En S. Clayton y S. Opatow (Eds.), *Identity and the natural environment. The psychological significance of nature* (pp. 45-65). Cambridge: The MIT Press.
- Cleary, Th. (1990). *La esencia del zen*. Barcelona: Kairós.
- Cochet, Yves (2012). États simples locaux. *Entropia*, 13, 63-73.
- Collet Sabé, J. (2013). *¿Cómo y para qué educan las familias hoy? Los nuevos procesos de socialización familiar*. Barcelona: Icaria.
- Comisión Mundial del Medio Ambiente y del Desarrollo (1988). *Nuestro Futuro Común*. Madrid: Alianza.
- Cooney, N. (2015). *Cambio en el corazón. Cómo puede enseñarnos la psicología a generar el cambio social*. Madrid: Plaza y Valdés.
- Creswell, J. W. (2007). Five qualitative approaches to inquiry. En J. W. Creswell y C. N. Poth (Eds.), *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among the Five Traditions* (pp. 53-84). Thousand Oaks, CA: Sage Publications
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- D'Alisa, G., Dmaria, F. y Kallis, G. (Eds.) (2015). *Decrecimiento. Vocabulario para una nueva era*. Barcelona: Icaria.
- Darpö, J. (2021). *Can Nature get it right? A study on Rights of Nature in the European Context* (PE 689.328). European Parliament - Policy Department for Citizens' Rights and Constitutional Affairs  
[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2021/689328/IPOL\\_STU\(2021\)689328\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2021/689328/IPOL_STU(2021)689328_EN.pdf)
- Davis, J. & Canty, J. (2013). Ecopsychology and Transpersonal Psychology. En H.L. Friedman y G. Hartelius (Eds.), *Handbook of Transpersonal Psychology* (pp. 597-611). New Jersey: Wiley-Blackwell.
- De Castro, C. (2019). *Reencontrando a Gaia. A hombros de James Lovelock y Lynn Margulis*. Málaga: Ediciones del Genal.
- De Gaulejac, V. y Aubert, N. (2017). *El coste de la excelencia*. Oviedo: Sapere Aude.
- De Sousa Santos, B. (2021). *El futuro comienza ahora: de la pandemia a la utopía*. Madrid. Akal.
- De Waal, F. (2007). *El mono que llevamos dentro*. Barcelona: Tusquets.

- Delio, I., Douglass, K. y Wood, P. (2015). *El cuidado de la creación. Una espiritualidad franciscana de la Tierra*. Oñati: Ediciones Franciscanas Arantzazu.
- Devall, B. y Sessions, G. (2007). Ecología profunda: vivir como si la naturaleza importara. En Roger Walsh y Frances Vaughan, *Trascender el ego* (pp. 392-400). Barcelona: Kairós.
- Diamond, J. (2006). *Colapso. Por qué unas sociedades perduran y otras desaparecen*. Barcelona: Debate.
- Díez Gutiérrez, E. J. (2013). El decrecimiento en la formación del profesorado, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 78(27.3), 207-219.
- Dokushô (2003). *La Doma del Buey. Las diez etapas del despertar según el Maestro zen Kakuan Shien*. Madrid: Miraguano Ediciones.
- Dokushô (2008). *Zen en la plaza del mercado. Claves zen para comprender y sanar el malestar existencial en la era de la globalización*. Madrid: Aguilar (Santillana).
- Dokushô (2019). *Atención plena. Mindfulness basado en la tradición budista*. Barcelona: Kairós.
- Dokushô (2019b). *La mirada interna / Entrevistado por Aurelio Álvarez*. Revista Tú Mismo, 140, 16-19. <https://www.nodualidad.info/entrevistas/la-mirada-interna-entrevista-dokusho-villalba.html>
- Dokushô (2019c). ¿Cómo educar a nuestros hijos? / Entrevistado por Rafa Millán y Mardía Herrero. Canal Psicología y Espiritualidad. [Vídeo] <https://dokushovillalba.com/como-educar-a-nuestros-hijos/>
- Domínguez, T. (2013). *Así como adentro, afuera. La Ecopsicología*. Montevideo: Psicolibros.
- Doran, P. (2011). Is there a role for contemporary practices of askesis in supporting a transition to sustainable consumption? *International Journal of Green Economics*, 5(1), 15-39. [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2271084](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2271084)
- Doran, P. (2015). A call for a new political economy of attention: Mindfulness as a new commons. En L. Leonard, J. Barry y M. De Geus, *Environmental Philosophy: The Art of Life in a World of Limits* (pp. 111-135).
- Doran, P. (2017). *A Political Economy of Attention, Mindfulness and Consumerism. Reclaiming the Mindful Commons*. New York: Routledge.
- Dubet, F. (2006). *El declive de la institución. Profesiones, sujetos e individuos en la modernidad*. Barcelona: Gedisa.
- Dufour, D-R. (2007). *El arte de reducir cabezas. Sobre la servidumbre del hombre liberado en la era del capitalismo total*. Barcelona: Paidós.
- Dufour, D-R. (2013). Liberalismo, liberación de las pasiones, pulsiones, tráfico. *Diecisiete*, 2, 11-27. <http://diecisiete.org/index.php/diecisiete/article/view/15>
- Dunne, C. (2012). *Carl Jung. Psiquiatra pionero, artesano del alma*. Barcelona: Blume.

- Dürckheim, K. (2008). *Hara. Centro vital del hombre*. Bilbao: Ediciones Mensajero.
- Eagleton, T. (2008). *El sentido de la vida*. Barcelona: Paidós.
- Eagleton, T. (2010). *Sobre el mal*. Barcelona: Península.
- Eagleton, T. (2011). *Razón, fe y revolución*. Barcelona: Paidós.
- Ehrenberg, A. (2000). *La fatiga de ser uno mismo. Depresión y sociedad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Einstein, A. y Freud, S. (2001). *¿Por qué la guerra?* Barcelona: Editorial Minúscula.
- Elias, N. (1969). Sociology and Psychiatry. En S.H. Foulkes y G. Stewart Prince (Eds.), *Psychiatry in a Changing Society* (pp. 117-144). Londres: Tavistock Publications.
- Elias, N. (1982). *La sociedad cortesana*. Madrid: FCE.
- Elias, N. (1987). *La soledad de los moribundos*. Madrid: FCE.
- Elias, N. (1989). *El proceso de la civilización*. Madrid: FCE.
- Elias, N. (1986). Deporte y violencia. En F. Álvarez-Uría y J. Varela (Eds.), *Materiales de sociología crítica* (pp. 145-181). Madrid: La Piqueta.
- Elias, N. (1990). *La sociedad de los individuos*. Madrid: Península.
- Elias, N. (1990b). *Compromiso y distanciamiento. Ensayos de sociología del conocimiento*. Barcelona: Península.
- Elias, N. (1994). *Conocimiento y poder*. Madrid: La Piqueta.
- Elias, N. (1995). *Mi trayectoria intelectual*. Barcelona: Península.
- Elias, N. (1998a). *Mozart. Sociología de un genio*. Barcelona: Península.
- Elias, N. (1998b). *La civilización de los padres y otros ensayos*. México: Norma.
- Elias, N. (1999a). *Los alemanes*. México: Instituto Mora.
- Elias, N. (1999b). *Sociología fundamental*. Barcelona: Gedisa
- Elias, N. y Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de civilización*. Madrid: FCE.
- Ellis, C. y Bochner, A. (2000). Autoethnography, Personal Narrative, Reflexivity. Researcher as Subject. En N. K. Denzin y Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 733-768). Sage Publications.
- Engler, J. (2004). La psicología budista. Contribuciones a la teoría psicológica occidental. En Anthony Molino, *El árbol y el diván* (pp. 133-141). Barcelona: Kairós.
- Epstein, M. (2004). Más allá del sentimiento oceánico. Un estudio psicoanalítico de la meditación budista. En Anthony Molino, *El árbol y el diván* (pp. 143-154). Barcelona: Kairós.



- Epstein, M. (2010). *Pensamientos sin Pensador. Psicoterapia desde una perspectiva Budista*. Madrid: Gaia.
- Ericson, T., Gunaketu, B. y Barstad, A. (2014). Mindfulness and sustainability. *Ecological Economics*, 104, 73-79.
- Estevan, A. (2007). *Riqueza, fortuna y poder*. Málaga: Ediciones del Genal.
- Etzioni, Amitai (2013). Less is more. The moral virtue of policy minimalism. En V. Inozemtsev & P. Dutkiewicz (Eds.), *Democracy versus Modernization. A dilemma for Russia and for the world* (pp. 201-213). New York: Routledge.
- Featherstone, M. (1987). Norbert Elias and Figural Sociology: Some Prefactory Remarks. *Theory, Culture & Society*, 4, 197-211.
- Fellows, A. (2019). *Gaia, Psyche and Deep Ecology. Navigating Climate Change in the Anthropocene*. New York: Routledge.
- Fernández Durán, R. y González Reyes, L. (2014). *En la espiral de la energía I y II*. Madrid: Libros en Acción.
- Fernández, B. y Santamaría, A. (2021). Cultura y capitalismo tardío. *Viento Sur*, 174, 53-56.
- Fisher, M. (2016). *Realismo capitalista. ¿No hay alternativa?* Buenos Aires: Caja Negra.
- Font, B. (18 de junio de 2019). O extinguimos la codicia o NOS extinguimos. El sentido original del nirvana. *Budismo Secular contemporáneo y pragmático*. <https://budismosecular.org/2019/06/18/o-extinguimos-la-codicia-o-nos-extinguimos-el-sentido-original-del-nirvana/>
- Font, B. (2020). 10 preguntas aleatorias sobre el budismo. *Budismo Secular contemporáneo y pragmático*. <https://budismosecular.org/2020/05/22/10-preguntas-aleatorias-sobre-el-budismo/>
- Forbes, D. (2019). *Mindfulness and Its Discontents: Education, Self, and Social Transformation*. Nueva Escocia (Canadá): Fernwood Publishing
- Fox, W. (1990). Transpersonal Ecology: “Psychologizing” ecophilosophy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 22(1), 59-96.
- Fox, W. (1995). *Toward a transpersonal ecology: Developing new foundations for environmentalism*. Albany: State University of New York Press.
- Fox, W. (2007). Ecología transpersonal. En Roger Walsh y Frances Vaughan, *Trascender el ego* (pp. 388-391). Barcelona: Kairós.
- Foucault, M. (1986). Por qué hay que estudiar el poder: la cuestión del sujeto. En F. Álvarez-Uría y J. Varela (Eds.), *Materiales de sociología crítica* (pp. 25-36). Madrid: La Piqueta.
- Foucault, M. (1994). *Hermenéutica del sujeto*. Madrid: La Piqueta.

- Foucault, M. (2007). *Nacimiento de la biopolítica. Curso en el Collège de France (1978-979)*. Buenos Aires: FCE.
- Foucault, M. (2008). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Buenos Aires: Paidós.
- Francisco, P. (2015). *Carta Encíclica Laudato Si' sobre el Cuidado de la Casa Común*. Estella: Verbo Divino.
- Franco, Y. (2013). Sé feliz en el consumo: el Otro te ama. *Psicoanálisis ayer y hoy. Revista digital*, 9. <https://www.elpsicoanalisis.org.ar/nota/se-feliz-en-el-consumo-el-otro-te-ama/>
- Freire, H. (2011). *Educar en verde: ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Graó.
- Freud, S. (1997). *El malestar en la cultura*. Madrid: Alianza.
- Friedrich, S. (2018). *La sociedad del rendimiento. Cómo el neoliberalismo impregna nuestras vidas*. Iruña: Katakak.
- Fromm, E. (1990). *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*. México: FCE.
- Fromm, E. (1993). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós.
- Fromm, E. (2004). Psicoanálisis y budismo zen. En Anthony Molino (ed.), *El árbol y el diván. Diálogos entre psicoanálisis y budismo* (pp. 83-89). Barcelona: Kairós.
- Fromm, E. (2013). *¿Tener o Ser?* México: FCE.
- Gadotti, M. (2002). *Pedagogía de la Tierra*. Madrid: Siglo XXI.
- Gallifa, J. (2018). Research traditions in social sciences and their methodological rationales. *Aloma. Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 36(2), 9-20.
- Garcés, M. (2020). *Escuela de aprendices*. Barcelona: Galaxia Gutenberg.
- García, E. (2006). El cambio social más allá de los límites al crecimiento: un nuevo referente para el realismo en la sociología ecológica. En Luis Enrique Espinoza y Valentín Cabero (Eds.), *Sociedad y medio ambiente* (pp. 53-74). Universidad de Salamanca.
- García, E. (2006b). El crecimiento autodestructivo primero se cancela, y luego se vuelve autodestructivo (entrevista). *Sin permiso*. Recuperado de: <http://www.sinpermiso.info/textos/index.php?id=783>.
- García, E. (2015). Los derechos humanos más allá de los límites al crecimiento. *Ambienta*, 113, 28-41.
- García, E. y Martínez-Iglesias, M. (2016). Towards the Post-Carbon Society: Searching for Signs of the Transition and Identifying Obstacles. En E. García, M. Martínez-Iglesias y P. Kirby (Eds.), *Transition to a Post-Carbon Society. Degrowth, Austerity and Well-being* (pp. 57-86). Londres: Palgrave.
- George, S. (2008). *Informe Lugano. Cómo preservar el capitalismo en el siglo XXI*. Barcelona: Icaria.

- Georgescu-Roegen, Nicholas (1975). Energía y mitos económicos. *El Trimestre Económico*, vol. 42, 168(4), 779-836. <https://www.jstor.org/stable/20856519>
- Gergen, K.J. (2006). *El yo saturado. Delimas de identidad en el mundo contemporáneo*. Barcelona: Paidós.
- Gerlach, Ch. (2016). *Sociedades extremadamente violentas. La violencia en masa en el mundo del siglo XX*. México: FCE.
- Giddens, A. (1992). *La transformación de la identidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Madrid: Cátedra.
- Giddens, A. (1995). *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona: Península.
- Giddens, A. (1997). *Consecuencias de la modernidad*. Madrid: Alianza.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *Discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. London: Aldine transaction.
- Gleizer, M. (1997). *Identidad, subjetividad y sentido en las sociedades complejas*. México: FLACSO/Juan Pablos Editor.
- Glutz, P. (1987). *Manifiesto para una nueva izquierda en Europa*. Madrid: Siglo XXI.
- Goldstein, J. y Kornfield, J. (2016). *Vipassana. El camino para la meditación interior*. Barcelona: Kairós.
- González Reyes, L. y Planet, A. (Coord.) (2020). *Gaia. Una mirada ecosocial e interdisciplinar*. Madrid: FUHEM.
- Goodman, S. (2017). How to conduct a psychological discourse analysis. *Critical Approaches to Discourse Analysis Across Disciplines*, 9(2), 142-153.
- Gorz, A. (1995). *Metamorfosis del trabajo*. Madrid: Sistema.
- Gorz, A. (2011). *Ecológica*. Buenos Aires: Capital Intelectual.
- Goudsblom, J. (2012). Energy and Civilisation. *Human Figurations*, 1 (1). <http://hdl.handle.net/2027/spo.11217607.0001.107>
- Grün, A. (2016). *El arte de la justa medida*. Madrid: Trotta.
- Guattari, F. (2000). *Las tres ecologías*. Valencia: Pre-Textos.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. En N. K. Denzin, & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 105-117). Thousand Oaks, California: Sage.
- Hagens, N. (2016). ¿Qué sucedería si los paneles fotovoltaicos fuesen gratuitos? Recogido el 3 de octubre de 2016, de: <https://www.crisisenergetica.org/article.php?story=20161003140431501>
- Haidt, J. (2019). *La mente de los justos. Por qué la política y la religión dividen a la gente sensata*. Editorial Deusto.

- Han, B.-Ch. (2014). *Psicopolítica*. Barcelona: Herder.
- Han, B.-Ch. (2015). *El aroma del tiempo. Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse*. Barcelona: Herder.
- Han, B.-Ch. (2016). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Haque, U. (3 de septiembre de 2016). The Myth of Mindfulness. Spiritual Heroin for Implosive Capitalism. <https://umairhaque.com/the-myth-of-mindfulness-9d06c9e0a0bc>
- Hari, J. (2019). *Conexiones perdidas. Causas reales y soluciones inesperadas para la depresión*. Madrid: Capitán Swing.
- Hazán, Y. (2013). El recuerdo. *Newsletter del Centro de Estudios Adlerianos*, 10, 19-21.
- Hedlund-de Witt, Annick (2011). The rising culture and worldview of contemporary spirituality: A sociological study of potentials and pitfalls for sustainable development. *Ecological Economics*, 70, 1057-1065.
- Hegarty, J. (2010). Out of the consulting room & into the woods? Experiences of nature-connectedness and self healing. *European Journal of Ecopsychology*, 1, 64-84.
- Heinberg, R. (2011). *El final del crecimiento*. El Viejo Topo.
- Heinberg, R. (2016). Explorando el espacio entre lo mismo de siempre (BAU) y el apocalipsis final. *Revista 15/15/15*. <https://www.15-15-15.org/webzine/2016/09/22/explorando-el-espacio-entre-lo-mismo-de-siempre-bau-y-el-apocalipsis-final/>
- Herrero, Y. (2013). Miradas ecofeministas para transitar a un mundo justo y sostenible. *Revista de Economía Crítica* 16, 278-307.
- Hershock, O. D. (2006). *Buddhism in the Public Sphere: Reorienting Global Interdependence*. Londres: Routledge.
- Holloway, J. (2011). *Agrietar el capitalismo. El hacer contra el trabajo*. Buenos Aires: Herramienta Ediciones.
- Horkheimer, M. (1973). *Crítica de la razón instrumental*. Buenos Aires: Editorial Sur.
- Horney, K. (1986). *Neurosis y madurez. La lucha por la autorrealización*. Buenos Aires: Psique.
- Horney, K. (1993). *La personalidad neurótica de nuestro tiempo*. Barcelona: Paidós.
- Hunt Badiner, A. (Ed.) (1990). *Dharma Gaia. A Harvest of Essays in Buddhism and Ecology*. Parallax Press, Berkeley (CA).
- Iglesias, E. (2009). La obra de Arne Naess, rica en elementos para la transformación cultural. *El Ecologista*, 61. <https://ecologistasenaccion.org/SPIP/article20342.html>
- Ikegami, E. (1989). *Disciplining the Japanese*. Harvard University.

- Illouz, E. (2010). *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Madrid: Katz.
- Iranzo, J. M. (2015). Crisis económica, decrecimiento y rituales de interacción: un camino a la sostenibilidad. *Papeles del CEIC*, 123. <https://ojs.ehu.es/index.php/papelesCEIC/article/view/13010>
- James, W. (1950). *The Principles of Psychology*. Nueva York: Ed. Henry Holt (edición original de 1890).
- Jarow, O. (3 de julio de 2019). *What's After Neoliberal Meditation?* Musing Mind. [https://musingmind.org/essays/neoliberal-meditation?fbclid=IwAR0du\\_dAwBGL-\\_yvzefAyEokMDIG-iYOxatdyrhZWByxWEOxeBO7VPYyP04](https://musingmind.org/essays/neoliberal-meditation?fbclid=IwAR0du_dAwBGL-_yvzefAyEokMDIG-iYOxatdyrhZWByxWEOxeBO7VPYyP04)
- Jordan, M. (2009). Nature & self. An ambivalent attachment? *Ecopsychology*, 1, 26-31.
- Jung, C.G. (2008). *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Paidós.
- Jung, C.G. (2011). *Psicología y religión*. Barcelona: Paidós.
- Jung, C.G. (2012). *Recuerdos, sueños, pensamientos*. Barcelona: Seix Barral.
- Kals, E., Schumacher, D. y Montada, L. (1999). Emotional affinity toward nature as a motivational basis to protect nature. *Environment and Behavior*, 31(2), 178-202.
- Kallis, G., Kostakis, V., Lange, S., Muraca, B., Paulson, S., y Schmelzer, M. (2018). Research on Degrowth. *Annual Review of Environment and Resources*, 43(1), 291-316.
- Keepin, W. (2014). La red interior del corazón: la cosmovisión emergente de la Unidad. En M. Harland y W. Keepin, *La Canción de la Tierra. Una síntesis de las cosmovisiones científica y espiritual* (pp. 18-35). Teruel: EcoHabitar.
- Kempf, H. (2008). *How the rich are destroying the Earth*. Vermont: Chelsea Green Publishing Company.
- Kerr, C. E., Josyula, K. y Littenberg, R. (2011). Developing an observing attitude: an analysis of meditation diaries in an MBSR clinical trial. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(1), 80-93.
- Kingsnorth, P. (2019). *Confesiones de un ecologista en rehabilitación*. Madrid: Errata Naturae.
- Koch, M. y Mont, O. (2016). *Sustainability and the Political Economy of Welfare*. Routledge.
- Kornfield, J. (2010). *La sabiduría del corazón. Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Kreplin, U., Farias, M. y Brazil, I. (2018). The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports* 8. <https://www.nature.com/articles/s41598-018-20299-z.pdf>

- Krieken, R. v. (1990). The Organization of the Soul: Elias and Foucault on Discipline and the Self. *Archives Européennes de Sociologie* 31 (2), 353-371.
- Krieken, R. v. (1998). *Norbert Elias*. London: Routledge.
- Kumar, S. (2018). *Simplicidad elegante*. Barcelona: Icaria.
- Lahire, B. (2013). Elias, Freud, and the Human Science. En F. Dépelteau and T. Savoia Landini, *Norbert Elias and Social Theory* (pp. 75-89). New York: Palgrave Mcmillan.
- Lachs, J. (1981). *Responsibility and the Individual in Modern Society*. Brighton: Harvest.
- Lasch, Ch. (1999). *La cultura del narcisismo*. Barcelona: Andrés Bello.
- Latouche, S. (2014). *Límite*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo.
- Latour, B. (2019). *Dónde aterrizar*. Madrid: Taurus.
- Laval, Ch. y Dardot, P. (2013). *La nueva razón del mundo*. Barcelona: Gedisa.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a New Science*. London: Penguin Press.
- Lent, J. (2017). A House on Shaky Ground: Eight Structural Flawss of the Western Worldview. *Tikkun Magazine*. <https://www.tikkun.org/nextgen/2017/05/19/a-house-on-shaky-ground-eight-structural-flaws-of-the-western-worldview/>
- Lenton, T. M., Dutreuil, S. y Latour, B. (2020). Life on Earth is hard to spot. *The Anthropocene Review*, 16, 1-25.
- Leyva, G., Vera, H., y Zabludovsky, G. (Coords.). *Norbert Elias: legado y perspectivas*. México: Lupus Inquisitor.
- Linz, M., Riechmann, J., y Sempere, J. (2007). *Vivir (bien) con menos. Sobre la suficiencia y la sostenibilidad*. Barcelona: Icaria.
- Lipovetsky, G. (2007). *La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Barcelona: Anagrama.
- Lobel, A. (2014). Practicando la sociedad: prácticas del yo, de la sociedad, y del tiempo en el camino a la transformación personal y social. *The Arrow*, vol. 1. <https://arrow-journal.org/wp-content/uploads/2016/01/A.Lobel-Esp-Practicando-la-sociedad-1.pdf>
- Louv, R. (2018). *Los últimos niños en el bosque*. Madrid: Capitán Swing.
- Lowen, A. (1997). *Narcissism. Denial of the true self*. New York: Touchstone.
- Loy, D. (2004). *El gran despertar. Una teoría social budista*. Barcelona: Kairós.
- Loy, D. (2009). *Dinero, sexo, guerra y karma. Ideas para una revolución budhista*. Barcelona: Kairós.
- Loy, D. R. (2010). Healing Ecology. *Journal of Buddhist Ethics*, 17, 253-267.
- Loy, D. (2016). *Un nuevo sendero budista. La búsqueda de la iluminación en el mundo moderno*. Barcelona: Kairós.

- Loy, D. (2019). *Ecodharma. Buddhist Teachings for the Ecological Crisis*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Loy, D. y J. Stanley (2008). ¿Es tiempo para un Séptimo Concilio Budista? Recogido el 8 de 7 de mayo de 2016, de: <http://dokushovillalba.blogspot.com/2010/06/el-dharma-de-la-crisis-planetaria.html>
- Macionis, J.J. y Plummer, K. (2011). *Sociología*. Madrid: Pearson Educación.
- Macy, J. y Young Brown, M. (2003). *Volver a la vida*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Macy, J. y Johnstone, Ch. (2018). *Esperanza activa. Cómo afrontar el desastre mundial sin volvernos locos*. Barcelona: La Llave.
- Malesevic, S. (2020). *El auge de la brutalidad organizada. Una sociología histórica de la violencia*. Valencia: Universitat de València.
- Manjón, J. (2014). La Autoayuda y el Consejo como Procedimientos psicoterapéuticos. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiquiatría*, 34(122), 283-300.
- Marcellesi, F. (2013). ¿Más allá del Estado? *Ecología Política*, 45, 7-12.
- Marcuse, Herbert (1986). Socialismo o barbarie. En F. Álvarez-Uría y J. Varela (Eds.), *Materiales de sociología crítica* (pp. 83-90). Madrid: La Piqueta.
- Marina, J. A. (2007). *Las arquitecturas del deseo*. Barcelona: Anagrama.
- Martínez Alier, J. (5 de mayo de 2015). Decrecimiento, buen vivir y justicia ambiental, *La Jornada*. <http://www.jornada.com.mx/2015/04/05/opinion/022a1eco>
- Martínez Lozano, E. (2008). *¿Qué Dios y qué salvación? Claves para entender el cambio religioso*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Martuccelli, D. y Santiago, J. (2017). *El desafío sociológico hoy. Individuo y retos sociales*. Madrid: CIS.
- Masiá, J. (2006). *El otro Oriente*. Santander: Sal Terrae.
- Maturana, H., y Varela, F. (1994). *De máquinas y seres vivos. Autopoiesis: La autoorganización de lo vivo*. Buenos Aires: Lumen.
- Max-Neef, M. (1995). Economic growth and quality of life: a threshold hypothesis. *Ecological Economics*, 15, 115-118.
- Mayer, F. S. y Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: a measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503-515.
- Melucci, A. (2001). *Vivencia y convivencia: teoría social para una era de la información*. Madrid: Trotta.
- Meneses, B. (2006). Conocerse a sí mismo. En J. Vicens, y À. Canadell (Eds.), *La tecnología desde la perspectiva intercultural* (pp. 83-96). Girona: Documenta Universitaria.

- Mennell, S. (1989). *Norbert Elias. Civilization and the Human Self-Image*. Oxford: Basil Blackwell.
- Mennell, S. (1992). *Norbert Elias. An Introduction*. Dublin: Blackwell Publishers, University College Dublin Press.
- Mennell, S. (2003). Decivilising Processes: Theoretical Significance and Some Lines of Research. En E. Dunning y S. Mennell (Eds.), *Norbert Elias* (pp. 81-100). London: Sage Publications.
- Mennell, S. (2009). 'Tan cerca de Estados Unidos...': Reflexiones sobre el proceso de civilización en los Estados Unidos. *Subje/Civitas*, 4. <http://www.subjecivitas.com.mx/num4/mennell-tan-cerca.pdf>
- Messer Diehl, E.R. (2009). Gardens that heal. En L. Buzzell y C. Chalquist (Eds.), *Ecotherapy: Healing with nature in mind* (pp. 166-173). San Francisco: Sierra Club Books.
- Mies, M. y Shiva, V. (2015). *Ecofeminismo (teoría, crítica y perspectivas)*. Barcelona: Icaria.
- Mills, W. (2010). *La imaginación sociológica*. México: FCE.
- Mitchell, S.A. y Black, M.J. (2004). *Más allá de Freud. Una historia del pensamiento psicoanalítico moderno*. Barcelona: Herder.
- Molino, A. (Ed.) (2004). *El árbol y el diván. Diálogos entre psicoanálisis y budismo*. Barcelona: Kairós.
- Monbiot, G. (2008). *Calor: cómo parar el calentamiento global*. Barcelona: RBA.
- Moore, J. W. (2017). Del Capitaloceno a una nueva política ontológica. *Ecología Política* 53, 108-110.
- Morin, E. (17 de enero de 2010). Elogio de la metamorfosis. *El País*. Recuperado de: [https://elpais.com/diario/2010/01/17/opinion/1263682813\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2010/01/17/opinion/1263682813_850215.html)
- Muñoz Vázquez, P. (2006). *Ser uno-mismo. Introducción a la Psicología Analítica de C. G. Jung*. Castellón: Kaicron.
- Naess, N. (1989). *Ecology Community and Lifestyle*. Cambridge (RU): Cambridge University Press.
- Naess, A. (2008). *The Ecology of Wisdom. Writings by Arne Naess*. Editado por A. Drengson y B. Devall. Berkeley: Counterpoint.
- Neff, K. (2016). *Sé amable contigo mismo: el arte de la compasión hacia uno mismo*. Barcelona: Paidós.
- Noy, D. (2008). The sociological contexts of Thich Nhat Hanh's teachings. *Human Architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge*, 6(3), 67-72.
- Oberst, U. (2002). Salud mental y ética: El concepto de sentimiento de comunidad en la psicología de Alfred Adler. *Persona*, 5, 131-146.



- Oberst, U. (2015). La Psicología Individual de Alfred Adler: una introducción. *Revista de Psicoterapia*, 26(102), 1-17.
- Oberst, U. y Rúaiz, J. J. (2007). *La Psicología Individual de Alfred Adler*. Madrid: Manuscritos.
- Odajnyk, V. W. (2004). La meditación zen como camino de individuación y curación. En Anthony Molino (Ed.), *El árbol y el diván. Diálogos entre psicoanálisis y budismo* (pp. 155-165). Barcelona: Kairós.
- Oesterdiekhoff, G. W. (2011). La sociología genético-estructural como heredera de la sociología clásica y de la teoría de la civilización. En V. Weiler (Dir.), *Norbert Elias y el problema del desarrollo humano* (pp. 71-95). Bogotá D.C.: Aurora.
- Oesterdiekhoff, G. W. (2011). Was pre-modern man a child? The quintessence of the psychometric and developmental approaches. *Intelligence*, 40, 470-478. <http://www.iapsych.com/iqmr/fe/LinkedDocuments/oesterdiekhoff2012.pdf>
- Okumura, S. (2017). *Zen Sōtō. Introducción a Zazen*. Tokyo: Zen Sōtō Buddhism International Center. Recuperado el 4 de junio de 2020, de: [https://www.sotozen.com/eng/library/leaflet/sotozen/pdf/soto\\_zen\\_spa.pdf](https://www.sotozen.com/eng/library/leaflet/sotozen/pdf/soto_zen_spa.pdf)
- Orihuela, A. (2016). *Diario del cuidado de los enjambres*. Madrid: Enclave de Libros.
- Ortíz-Osés, A. (2007). *Los mitos vascos. Aproximación hermenéutica*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Ortiz-Osés, A. y Garagalza, L. (2007). *Mitología vasca. Todo lo que tiene nombre es*. Donostia-San Sebastián: Fundación Kutxa.
- Pagis, M. (2009). Embodied Self-reflexivity. *Social Psychology Quarterly*, 72(3), 265-283.
- Patino, B. (2020). *La civilización de la memoria de pez. Pequeño tratado sobre el mercado de la atención*. Madrid: Alianza.
- Pigem, J. (2009). *Buena crisis. Hacia un mundo postmaterialista*. Barcelona: Kairós.
- Pigem, J. (2013). *La nueva realidad. Del economicismo a la conciencia cuántica*. Barcelona: Kairós.
- Pinker, S. (2012). *Los ángeles que llevamos dentro*. Barcelona: Paidós.
- Porro, A. (Coord.) (2012). *Consumo y estilos de vida. Cambio Global en España 2020/2050*. Centro Complutense de Estudios e Información Ambiental.
- Puche, P. (2020). *Lynn Margulis: una revolución en la biología*. Málaga: Ediciones del Genal.
- Puntarigvivat, T. (21 de septiembre de 2017). *Bhikkhu Buddhadasa and the Theory of Dhammic Socialism*. Suan Mokkh. Recuperado el 17 de diciembre de 2020. [https://www.suanmokkh.org/articles/20#\\_ftn6](https://www.suanmokkh.org/articles/20#_ftn6)
- Purser, R. (2019). *McMindfulness. How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. London: Repeater.

- Purser, R. (19 de mayo de 2019). *The faux revolution of mindfulness. McM mindfulness is the new capitalist spirituality.* Open Democracy. <https://www.opendemocracy.net/en/transformation/faux-revolution-mindfulness/?fbclid=IwAR1hxMY8BTKJYyJy9ZC4ROAKQVeigSFOOQckAxrAF6jxmQ9L-fIw8p3YV0>
- Purser, R. y Loy, D. (2013). McM mindfulness. Recuperado el 29 de 2021, de: [http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness\\_b\\_3519289.html](http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html)
- Rabhi, P. (2017). *Hacia la sobriedad feliz.* Madrid: Errata Naturae.
- Radin, D. (2006). *Entangled Minds: Extrasensory Experiences in a Quantum Reality.* New York: Paraview Pocket Books.
- Rahula, W. (1996). *Lo que el Buda enseñó.* Buenos Aires: Kier.
- Redondo, R. (2007). *Aromas del zen.* Bilbao: Desclée de Brower.
- Rees, W. (2010). What's blocking sustainability? Human nature, cognition and denial. *Sustainability: Science, Practice & Policy*, vol. 6(2), 13-25.
- Riechmann, J. (2004). *Gente que no quiere viajar a Marte. Ensayos sobre ecología, ética y autolimitación.* Barcelona: Icaria.
- Riechmann, J. (Coord.) (2004b). *Ética ecológica: propuestas para una reorientación.* Barcelona: Icaria.
- Riechmann, J. (2005a). *Un mundo vulnerable. Ensayos sobre ecología, ética y tecnociencia.* Barcelona: Icaria.
- Riechmann, J. (2005b). *Todos los animales somos hermanos. Ensayos sobre el lugar de los animales en las sociedades industrializadas.* Barcelona: Icaria.
- Riechmann, J. (2006). *Biomímesis. Ensayos sobre imitación de la naturaleza, ecosocialismo y autocontención.* Barcelona: Icaria.
- Riechmann, J. (2009). *La habitación de Pascal. Ensayos para fundamentar éticas de suficiencia y políticas de autocontención.* Barcelona: Icaria.
- Riechmann, J. (Ed.) (2011). *¿Cómo vivir? Acerca de la vida buena.* Madrid: Los libros de la Catarata.
- Riechmann, J. (2012). *El socialismo puede llegar solo en bicicleta.* Madrid: Catarata.
- Riechmann, J. (2015). *Autoconstrucción. La transformación cultural que necesitamos.* Madrid: Catarata.
- Riechmann, J. (2017). *¿Vivir como huérfanos? Ensayos sobre el sentido de la vida en el Siglo de la Gran Prueba.* Madrid: Catarata.
- Riechmann, J. (2019). *Otro fin del mundo es posible, decían los compañeros. Sobre transiciones ecosociales, colapsos y la imposibilidad de lo necesario.* Barcelona: MRA Ediciones.

- Riechmann, J. (2019b). Capitalismo verde: no (tampoco como *Green New Deal*), sino ecosocialismo (descalzo). *Revista 15/15/15*. Recogido de: <https://www.15-15-15.org/webzine/2019/10/14/capitalismo-verde-no-tampoco-como-green-new-deal-sino-ecosocialismo-descalzo/>
- Riechmann, J. (2020). La crisis del coronavirus desde el ecosocialismo gaiano. *Viento Sur*, 169, 11-18.
- Riechmann, J., Almazán, G., Madorrán, C, y Santiago, E. (2018). *Ecosocialismo descalzo. Tentativas*. Barcelona: Icaria.
- Riesman, D., Glazer, N. y Denney, R. (1971). *La muchedumbre solitaria*. Barcelona: Paidós.
- Rifkin, J. (1995). *The End of Work: The Decline of the Global Labor Force and the Dawn of the Post-Market Era*. New York: Putman Publishing Group.
- Rodríguez Bornaetxea, F. (2019). *Mindfulness, la atención consciente. La vía directa a la sabiduría*. Barcelona: Icaria.
- Rodríguez, V. M. y Pozo, A. del (2015). *El desafío de educar en un mundo incierto*. Madrid: FUHEM.
- Romero, J. (2013). *Los fundamentos de la sociología de Norbert Elias*. Valencia: Tirant.
- Rommelouère, É. (2018). *Sentarse y nada más. Una iniciación a la práctica de la meditación zen y una crítica del mindfulness*. Madrid: Errata Naturae.
- Rosa, H. (2019). *Resonancia. Una sociología de la relación con el mundo*. Buenos Aires: Katz Editores.
- Rose, N. (1990). *Governing the Soul. The Shaping of the Private Self*. Londres: Routledge.
- Rose N. (1996). *Inventing Our Selves. Psychology, Power, and Personhood*. New York: University of Cambridge.
- Rose, N. (1997). El gobierno de las democracias liberales avanzadas: del liberalismo al neoliberalismo. *Archipiélago*, 29, 25-40.
- Roszak, T. (1992). *The Voice of the Earth*. New York: Simon & Schuster
- Roszak, T. (1996). *Awakening the ecological unconscious*. Context Institute. [www.context.org/ICLIB/IC34/Roszak.com](http://www.context.org/ICLIB/IC34/Roszak.com)
- Roszak, T., Gomes, M. E., y Kanner, A. D. (Eds.) (1995). *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*. San Francisco: Sierra Club Books.
- Roudinesco, E. (2000). *¿Por qué el psicoanálisis?* Buenos Aires: Paidós.
- Rowe, J. K. (2016). Micropolitics and Collective Liberation: Mind/Body Practice and Left Social Movements. *New Political Science*, 38(2), 206–225.
- Rozzi, R. (2007). Ecología superficial y profunda: Filosofía ecológica. *Revista Ambiente y Desarrollo*, 23(1), 102-105.

- Rust, P. (1995). *Bisexuality and the challenge to lesbian politics: Sex, loyalty, and revolution*. New York: New York University Pres.
- Ryan, L. y Dziurawiec, S. (2006). Materialism and its relationship to life satisfaction. *Social Indicators Research*, 55, 185-197.
- Sacristán, M. (2005). *Seis conferencias: sobre la tradición marxista y los nuevos problemas*. Barcelona: Los Libros del Viejo Topo.
- Sáenz Obregón, J. (2013). Las prácticas de sí en la pedagogía de Vives, Comenio, Pestalozzi y Dewey y su reemergencia contemporánea en las escuelas. *Revista Colombiana de Educación*, 65, 275-292.
- Sáenz Obregón, J. (Ed.) (2014). *Artes de vida, gobierno y contra conductas en las prácticas de sí*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia (CES).
- Safran, J. (13 de junio de 2014). *McMindfulness. The Marketing of Well-Being*. Psychology Today. Recuperado el 14 de noviembre de 2019. <https://eaplana.es/mcmindfulness-la-mercantilizacion-del-bienestar/>
- Sáinz, F. (2017). *Winnicott y la perspectiva relacional en el psicoanálisis*. Barcelona: Herder.
- Samuels, A. (2015). *Jung y los post-junguianos*. Madrid: Manuscritos.
- Sancho, L. (2018). ¿Es la *demokratía* semejante a la democracia? Lecturas contemporáneas de la democracia ateniense. *Logos. Anales del Seminario de Metafísica*, 51, 15-33.
- Santiago Muiño, E. (2016). *Rutas sin mapa. Horizontes de transición ecosocial*. Madrid: Catarata.
- Santostefano, S. (2008). The sense of self inside & environments outside: How the two grow together and become one in healthy psychological development. *Psychoanalytic Dialogues*, 18, 513-535.
- Sassenfeld, A. (2012). *El desarrollo humano en la psicología analítica junguiana. Teoría e implicancias clínicas*. Editorial académica Española.
- Sawaki, K. (2012). *El zen es la mayor patraña de todos los tiempos*. Edición numerada a cargo de Dokushô Villalba.
- Schipper, J. (2012). Toward a Buddhist Sociology: Theories, Methods, and Possibilities, *American Sociologist*, 43, 203-222.
- Schultz, P. W. (2001). The structure of environmental concern: Concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 327-339.
- Sempere, J. (2008). Decrecimiento y autocontención. *Ecología Política*, 35, 35-44.
- Sempere, J. / Espai Marx (20 de abril de 2013). *Alternativas a la crisis. ¿Cómo afrontar la futura escasez de energía*. [Vídeo] <https://vimeo.com/69099068>

- Sempere, J. (2014a). Papel y límites de la acción intersticial en las transiciones post-carbono. *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*, 127, 91-106. [https://www.uv.es/poscarbo/papers/jsempere\\_mayo2014.pdf](https://www.uv.es/poscarbo/papers/jsempere_mayo2014.pdf)
- Sempere, J. (2016). *Tenemos que aprender a controlar nuestras expectativas a lo psíquicamente razonable y ecológicamente posible. La clave es autoconención / Entrevistado por Nuria del Viso*. Boletín Ecos - FUHEM Ecosocial. [https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/Boletin\\_ECOS/37/Entrevista-Joaquim-Sempere\\_NdelVISO.pdf](https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/Boletin_ECOS/37/Entrevista-Joaquim-Sempere_NdelVISO.pdf)
- Sennet, R. (1998). *La corrosión del carácter: las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo*. Barcelona: Anagrama.
- Sennet, R. (2002). *El declive del hombre público*. Barcelona: Península.
- Sennet, R. (2006). *La cultura del nuevo capitalismo*. Barcelona: Anagrama.
- Serrano, A., Fernández, C.J. y Artiaga, A. (2012). Ingenierías de la subjetividad: el caso de la orientación para el empleo. *REIS*, 138, 41-62.
- Shapiro, D. H. (1983). Meditation as an altered state of consciousness: contributions of western behavioural science. *Journal of Transpersonal Psychology*, 15(1), 61-81
- Shiah, Y.J. (2016). From Self to Nonself: The Nonself Theory. *Frontiers in Psychology*, 7(124). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00124/full>
- Sigel, D. J. (2012). *Cerebro y Mindfulness*. Barcelona: Paidós.
- Simmel, G. (1998). *El individuo y la libertad. Ensayos sobre crítica la cultura*. Barcelona: Península.
- Simón, V. (2011). *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Sivaraksa, S. (2011). *La Sabiduría de la Sostenibilidad. Economía budista para el siglo XXI*. Alicante: Ediciones Dharma.
- Smith, D. (2001). *Norbert Elias & Modern Social Theory*. London: Sage.
- Snyder, G. (1969). *Earth House Hold. Technical Notes & Queries to Fellow Dharma Revolutionaries*. New York: New Directions Book.
- Speranza, A. (2006). *Ecología profunda y autorrealización. Introducción a la filosofía ecológica de Arne Naess*. Buenos Aires: Editorial Biblos.
- Spierenburg, P: (1998). Violencia, castigo, el cuerpo y el honor: una revaluación. En V. Weiler (Comp.), *Figuraciones en proceso* (pp. 116-151). Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Spitzform, M. (2001). The ecological self: metaphor and developmental experience? *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 2, 265-285.
- Stanley, J., Loy, D. R., y Dorje, G. (2009). *A Buddhist Response to the Climate Emergency*. Boston: Wisdom Publications.

- Starks, H. y Brown, T. S. (2007). Choose your method: A comparison of phenomenology, discourse analysis, and grounded theory. *Qualitative health research*, 17(10), 1372-1380.
- Stevens, A. (1994a). *Jung*. Oxford University Press.
- Stevens, A. (1994b). *Jung o la búsqueda de la identidad*. Madrid: Debate.
- Stevens, A. (2005). *The Two Million-Year-Old Self*. College Station, Texas: Texas A&M University Press.
- Stolorow, R. D. (2012). De la Mente al Mundo, de la Pulsión al Afecto: Una perspectiva Fenomenológico-contextual en Psicoanálisis. *Clínica e Investigación Relacional*, 6(3), 381-395.
- Stolorow, R. D. y Atwood, G. E. (2004). *Los contextos del ser. Las bases intersubjetivas de la vida psíquica*. Barcelona: Herder.
- Strand, C. (2014). What was Mindfulness? *Tricycle. The Buddhist Review*. 14. <https://tricycle.org/trikedaily/what-was-mindfulness/>
- Strauss, A., & Corbin, J. (1994). Grounded theory methodology: An overview. In N. K. Denzin y Y. S. Lincoln, *Handbook of qualitative research* (pp. 273-285). London: Sage publications.
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Colombia: Universidad de Antioquia.
- Strife, S. y Downey, L. (2009). Childhood development and access to nature: A new direction for environmental inequality research. *Organization & Environment*, 22, 99-122.
- Suzuki, D. T. y Fromm, E. (2014). *Budismo zen y psicoanálisis*. México: FCE.
- Swaan, A. (1990). *The Management of Normality: Critical Essay in Health and Welfare*. Londres: Routledge.
- Tainter, J. (1988). *The Collapse of Complex Societies*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tam, A. (2008). Saving Indra's net: Buddhist tools for tackling climate change and social inequity. *Human Architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge*, 6(3), 129-132.
- Tamayo, J.J. (2009). *Fundamentalismos y diálogo entre religiones*. Madrid: Trotta.
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Thera, N. (2006). *Dhammapada. La Enseñanza de Buda. Versión de Narada Thera*. Madrid: EDAF.
- Thich Nhat Hanh (1999). *Ser paz & El corazón de la compasión. Comentarios al Sutra del Corazón*. Móstoles: Neo-person.

- Thompson, E. (2020). *Why I Am Not a Buddhist*. New Haven, London: Yale University Press.
- Thurman, R. A. F. (1983). Guidelines for Buddhist Social Activism Based on Nāgārjuna's "Jewel Garland of Royal Counsels". *The Eastern Buddhist*, 16(1), 19-51.
- Titze, M. (1983). *Fundamentos del teleoanálisis adleriano*. Barcelona: Herder.
- Tolboll, M. (4 de diciembre de 2018). Mindfulness and the Loss of Philosophy. *Morten Tolboll - Blog*. <https://mortentolboll.blogspot.com/2018/12/mindfulness-and-loss-of-philosophy.html?fbclid=IwAR2QQR-GxpDusNndq481bWxvqq5O-xnxvDVpyvon-btPw-ysB6oaMPTVog8>
- Toledo, V. M. (2010). Las claves ocultas de la sostenibilidad: transformación cultural, conciencia de especie y poder social. En THE WORLDWATCH INSTITUTE, *Cambio cultural. Del consumismo hacia la sostenibilidad. La situación del mundo 2010* (pp. 355-432). Barcelona: Icaria.
- Tolle, E. (2006). *Un nuevo mundo, ahora*. Barcelona: DeBolsillo.
- Tom Sun, J. (1924). La psicología del budismo primitivo. En A. Molino (Ed.), *El árbol y el diván. Diálogos entre psicoanálisis y budismo* (pp. 31-39). Barcelona: Kairós.
- Trainer, T. (2017). *La vía de la simplicidad. Hacia un mundo sostenible y justo*. Madrid: Trotta.
- Trungpa, C. (1973). *Cutting Through Spiritual Materialism*. Boston: Shambala Publications.
- Tucker, M. E. y Ryuken Williams, D. (Eds.) (1997). *Buddhism and Ecology*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Tugendhat, E. (2004). *Egocentricidad y mística*. Barcelona: Gedisa.
- Van Dusen, W. (2004). El *wu-wei*, la no-mente y el vacío fértil. En A. Molino (Ed.), *El árbol y el diván* (pp. 67-73). Barcelona: Kairós.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Dunn, Th.J., Saphiang, S., Kotera, Y., Garcia-Campayo, J., y Sheffield, D. (2019). Exploring Emptiness and its Effects on Non-attachment, Mystical Experiences, and Psycho-spiritual Wellbeing: A Quantitative and Qualitative Study of Advanced Meditators. *Explore*, 15(4), 261-272.
- Varela, J. (1994). Prólogo. En N. Elias, *Conocimiento y poder* (pp. 7-49). Madrid: La Piqueta.
- Vázquez García, F. (1995). *Foucault. La historia como crítica de la razón*. Barcelona: Montesinos.
- Veiga, C. (2014). *Aproximación a Freud. Una lectura actual*. Barcelona: Erasmus Ediciones.
- Velasco, R. (2009). ¿Qué es el Psicoanálisis Relacional? *Clínica e investigación relacional*, 3(1), 58-67.

- Velayos, C. (2005). La Naturaleza como absoluto. *El Ecologista*, 45, 44-45.
- Vélez de Cea, A. (2005). Introducción a la Psicología Budista. En R. Cuadra y A. Vázquez (Eds.), *Psicópolis. Paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea* (pp. 627-649). Barcelona: Kairós.
- Vidalou, J.-B- (2020). *Ser bosques: emboscarse, habitar y resistir en los territorios en lucha*. Madrid: Errata Naturae.
- Vindel, J. (2019). Ecología y deseo. Hacia una ecología cultural materialista. En J. L. Albelda, Ch. Sgaramella y J. M. Parreño, *Imaginar la transición hacia sociedades sostenibles* (pp. 19-22). Valencia: Universtat Politècnica de València.
- Von Franz, M-L. (2008). El proceso de individuación. En C. G. Jung (Comp.), *El hombre y sus símbolos* (pp. 158-229). Barcelona: Paidós,.
- Vucínovich, N., Romero, R., Poves, S. y Otero, R. (2011). Otra época, otro malestar en la cultura: vigencia del psicoanálisis como crítica social. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 31 (111), 505-511.
- Wacquant, L. (2004). Decivilising and Demonising: The Remaking of the Black American Ghetto. En S. Loyal y S. Quilley (Eds.), *The Sociology of Norbert Elias* (95-121). Cambridge: Cambridge University Press.
- Walsh, Z. (2016). A meta-critique of mindfulness critiques: From mcmindfulness to critical mindfulness. En R. Purser, D. Forbes, y A. Burke (Eds.), *Handbook of Mindfulness: Culture, Context and Social Engagement* (pp. 153-166). New York: Springer.
- Walsh, Z. (2017). Contemplative Praxis for Social-Ecological Transformation. *Arrow Journal*, 4. <https://arrow-journal.org/contemplative-praxis-for-social-ecological-transformation/>
- Walsh, Z. (2018a). Mindfulness under neoliberal governmentality: critiquing the operation of biopower in corporate mindfulness and constructing queer alternatives. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 15(2), 109-122.
- Walsh, Z. (2018b). Navigating the Great Transition Via Post-capitalism and Contemplative Social Sciences. En V. M. B. Giorgino y Z. Walsh (Eds.), *Co-Designing Economies in Transitio*, (pp. 43-61). Londres: Palgrave Macmillan.
- Ward, C. y Styles, I. (2007). Evidence for the ecological self: English-speaking Migrants' residual Links to their Homeland. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 4(4), 319-332.
- Washburn, M. (1997). *El ego y el Fundamento Dinámico. Una teoría transpersonal del desarrollo humano*. Barcelona: Kairós.
- Washburn, M. (1999). *Psicología transpersonal en una perspectiva psicoanalítica*. Barcelona: Los libros de la liebre de marzo.
- Washburn, M. (2003). Transpersonal dialogue: a new direction. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 35(1), 1-20.



- Watts, A. (2004). Psicoterapia y liberación. En A. Molino (Ed.), *El árbol y el diván* (pp. 101-107). Barcelona: Kairós.
- Weber, M. (1999). *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Madrid: Península.
- Weiler, V. (Dir.) (2011). *Norbert Elias y el problema del desarrollo humano*. Bogotá D.C.: Aurora.
- Weiss, A. (2018). Mindfulness Is Not a Cure for Everything. *Tricycle*. <https://eaplana.es/el-mindfulness-no-lo-cura-todo/>
- Wellings, N. (2000). The wound. En N. Wellings y E. Wilde (Eds.), *Transpersonal Psychotherapy. Theory and Practice* (pp. 74-102). London: Sage Publications.
- Welwood, J. (2002). *Towards a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation*. Boston: Shambala.
- Wilber, K. (1986). *Psicología integral*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (2005). *Sexo, ecología, espiritualidad: el alma de la evolución*. Madrid: Gaia.
- Wilber, K. (2017). *El cuarto giro. Evolucionando hacia un budismo integral*. Barcelona: Kairós.
- Wilkinson, R.G. y Pickett, K. (2019). *Igualdad*. Madrid: Capitán Swing.
- Wilson, J. (2014). *Mindful America. The mutual transformation of the Buddhist meditation and American culture*. Oxford, Nueva York: Oxford University Press.
- Wilson, N.W., Ross, M.K., Lafferty, K., y Jones, R. (2009). Ecotherapy as an adjunct form of treatment for those who use mental health services: a review of the evidence base. *Journal of Public Mental Health*, 7(3), 23-35.
- Winnicott, D. W. (1988). *La naturaleza humana*. Buenos Aires: Paidós.
- Wouters, C. (1987). Developments in the Behavioural Codes between the Sexes. *Theory, Culture & Society*, 4, 405-427.
- Wouters, C. (1998). Sobre la sociogénesis de una *tercera naturaleza* en la civilización de las emociones. En V. Weiler (Comp.), *Figuraciones en proceso* (pp. 194-226). Santafé de Bogotá: Fundación social.
- World Wildlife [WWF] (2014). *Living Planet Report 2014. Species and spaces, people and places*. Recuperado el 21 de junio de 2016, de: [http://cdn1.footprintnetwork.org/Living\\_Planet\\_Report\\_2014.pdf](http://cdn1.footprintnetwork.org/Living_Planet_Report_2014.pdf)
- World Wildlife [WWF] (2018). *Living Planet Report 2018. Aiming Higher*. Recuperado el 30 de octubre de 2018, de: [https://c402277.ssl.cf1.rackcdn.com/publications/1187/files/original/LPR2018\\_Full\\_Report\\_Spreads.pdf](https://c402277.ssl.cf1.rackcdn.com/publications/1187/files/original/LPR2018_Full_Report_Spreads.pdf)
- Wright, R. (2018). *Por qué el Budismo es verdad. La ciencia y filosofía de la meditación y la iluminación*. Madrid: Gaia.

Yarnall, T.F. (2003). Engaged Buddhism: New and Improved? Made in the USA of Asian Materials. En C. Queen, C. Prebish y D. Keown (Eds.), *Action Dharma* (pp. 286-344). Londres: RoutledgeCurzon.

Yunt, J. D. (2009). *Jung's Contribution to an Ecological Psychology. Understanding the Psychic Roots of Environmental Issues*. Santa Barbara: Barred Owl Books.

Zabludovsky, G. (2007). *Norbert Elias y los problemas actuales de la sociología*. México: Fondo de Cultura Económica.

Zabludovsky, G. (2013). El concepto de individualización en la sociología clásica y contemporánea. *Política y Cultura*, 39, 229-248.

<http://www.scielo.org.mx/pdf/polcul/n39/n39a11.pdf>

Žižek, S. (1999). You May! *London Review of Books*, 21(6). <https://www.lrb.co.uk/the-paper/v21/n06/slavoj-zizek/you-may!>

Žižek, S. (2001a). *El espinoso sujeto: el centro ausente de la ontología política*. Buenos Aires: Paídos.

Žižek, S. (2001b). From Western Buddhism to Western Marxism, *Cabinet Magazine*, 2. <http://www.cabinetmagazine.org/issues/2/western.php>

Zoja, L. (1995). *Growth & Guilt. Psychology and the limits of development*. Londres: Routledge.

Zubero, I. (2012). Nuevos y viejos actores de la transformación social. En G. de Castor y M. Casares (Eds.), *Cambio social y cooperación en el siglo XXI* (pp. 22-31). Barcelona: Icaria.