

Libre albedrío

Joan Tollifson



Imagen parcial de un autorretrato tomado en algún momento de los años 80. Yo tenía entonces unos treinta y tantos años, estudiaba karate, hacía fotografía y trabajo de laboratorio y practicaba Zen, entre otras cosas. El original es nítido, un blanco y negro rico. Esto es parte de una fotografía bastante borrosa del original enmarcado (bajo vidrio), a la que se le añadió posteriormente un tinte marrón.

La persona en la foto es “Joan Tollifson” hace muchas décadas, o eso decimos, y de hecho hay algunas similitudes reconocibles entre esa persona y la persona llamada “Joan Tollifson” que ahora mismo está escribiendo estas palabras. A ambas les faltan la mano derecha y el antebrazo, y ciertos rasgos, posturas y expresiones faciales son quizá más o menos los mismos, así que hay un patrón suficiente como para que personas que conocieron a “Joan Tollifson” entonces reconozcan a la persona que ahora escribe como “Joan Tollifson”, incluso si no la han visto en muchos años. Y “yo” (hablando como Joan Tollifson) a veces he señalado esa foto y he dicho: “Esa era yo hace muchos años”.

Pero, en realidad, cada célula de ese cuerpo ha sido reemplazada. El cuerpo ha envejecido, sus pensamientos y opiniones han cambiado muchas veces, las actividades en las que se involucra han cambiado; ha visto cosas y ha pasado por todo tipo de experiencias desde entonces. Ahora pesa más y es varios centímetros más bajo; los pechos han caído; se ha añadido una ostomía al abdomen y una hernia de la colostomía ha ensanchado bastante ese vientre. El rostro tiene más líneas y muchas más manchas de la edad; el cuello está flácido y arrugado. El cabello ahora es blanco y los dientes no están tan rectos ni tan juntos.

En realidad, el cuerpo-mente no es más que cambio continuo. Esa taza de café que Joan sostiene, antaño la favorita de la persona, hace mucho que se rompió y desapareció. Y todo en la fotografía está también en un proceso de desintegración, gran parte de ello ya desaparecido hace tiempo. Una fotografía es como un fotograma fijo de una película, en el que una corriente apresurada se congela en una aparente permanencia y solidez. Pero la realidad es un flujo total: nacimiento y muerte, instante a instante.

¿Dónde, en todo este fluir infinitamente variado pero inseparable e indiviso, está el "yo"?

En cada instante, las cosas son como son y no pueden ser de otra manera. Lo que sea que uno perciba, piense y sienta en cada momento es "yo misma". Excepto en la memoria o en un futuro fantaseado, no hay otro yo. Ningún "yo" se sitúa aparte de los eventos y fenómenos como el "experimentador" de esas ocurrencias. Ese yo es una ilusión. No se están teniendo experiencias. Uno es idéntico a la totalidad de la experiencia, consciente e inconsciente. Eso es lo que "yo" soy: experiencia, y la experiencia es solo esta vivacidad, ahora mismo, en este mismo momento.

—Robert Saltzman

Creemos que somos un yo, una entidad tipo alma dentro del cuerpo, un capitán del barco con agencia y elección, un "mí" que está autorando mis pensamientos, tomando mis elecciones y decisiones, realizando mis acciones y observándolo y evaluándolo todo.

Pero si observamos con atención cómo suceden las elecciones y decisiones, o cómo emergen los pensamientos, puede que descubramos que no hay ningún capitán al timón, ningún pensador pensando nuestros pensamientos, ningún elector tomando nuestras decisiones.

Nuestros pensamientos y decisiones, junto con nuestros impulsos, deseos, intereses, anhelos, preferencias, intenciones, capacidades, talentos, opiniones, emociones, inclinaciones éticas y sensibilidades, surgen todos de una fuente imposible de encontrar. Podemos decir que emergen de infinitas causas y condiciones, del juego entre naturaleza y crianza en un universo interdependiente, pero eso es un recubrimiento conceptual, un mapa. Es un buen mapa, en mi opinión, pero como todos los mapas, no es el territorio que describe. El territorio mismo es inasible, inmediato, está aquí por un instante y luego se va, vivo, palpitante, fluyendo, moviéndose, desvaneciéndose en cuanto aparece. No hay ningún “territorio” real que permanezca quieto.

Cuando ocurre la acción, el pensamiento, haciéndose pasar por “yo”, se atribuye el mérito (o la culpa) después del hecho: “Yo” decidí dedicarme a la fotografía, “yo” decidí hacer un autorretrato, “yo” decidí sostener una taza de café en el retrato, “yo” hice el trabajo de laboratorio, “yo” tomé todas las decisiones que se tomaron en el cuarto oscuro, “yo” decidí muchas décadas después añadir un tinte marrón en la computadora, y “yo” elegí poner esta foto al inicio de un artículo de Substack, que “yo” había decidido que trataría sobre el libre albedrío, y “yo” ahora estoy escribiendo estas palabras. Eso es lo que pensamos.

Y de la misma manera, el pensamiento atribuye agencia a todos los demás: “Tú” eliges leer este artículo, “tú” podrías estar haciendo otra cosa en su lugar; Trump “decidió” derribar parte de la Casa Blanca y podría haber decidido no hacerlo; Ted Bundy “decidió” ser un asesino en serie; Hitler “decidió” llevar a cabo un genocidio; Martin Luther King Jr. “eligió” liderar un movimiento por los derechos civiles y cualquier otra persona podría “decidir” hacer eso también; Jane Goodall “decidió” dedicar su vida a estudiar chimpancés y a trabajar por el medio ambiente y el bienestar animal, y cualquiera podría “elegir” hacer eso también. Jane Goodall era asombrosamente esperanzada y optimista, y cualquiera que tienda a ser más pesimista podría “decidir” ser optimista como Jane si quisiera. Cualquiera que fume podría dejar de fumar si simplemente quisiera y decidiera hacerlo. Así es como solemos pensar. Este es el mapa de la realidad en el que se basa nuestro sistema de justicia y gran parte de nuestra sociedad.

Pero ¿creamos nuestros deseos y nuestras capacidades? ¿O nuestros pensamientos?

Tomemos el caso de una persona fumadora que quiere dejar de fumar. En un momento, el deseo, la intención y la determinación de dejarlo son muy fuertes. Pero en otro momento surge el poderoso deseo de un cigarrillo. A veces el deseo y la intención de dejarlo son más fuertes y ganan, y a veces el deseo de "solo un cigarrillo más" es más poderoso y gana. Y en el primer caso, el pensamiento entra después del hecho y dice: "Fuiste una buena persona, te decidiste a parar y lo hiciste, dejaste de fumar", o en el segundo caso: "Fallaste otra vez, eres un fracaso sin fuerza de voluntad, cediste a tus peores impulsos". Si logramos dejar de fumar, tendemos a creer que cualquiera más puede hacerlo también. Solo necesitan tomar una decisión como la nuestra y luego llevarla a cabo. El pensamiento evalúa y juzga a nosotros mismos y a los demás, creyendo que todos somos agentes autónomos que actúan desde el libre albedrío. Pero ¿es eso realmente cierto?

Podemos leer lo que dicen diversos científicos y neurocientíficos sobre el libre albedrío, argumentando a favor o en contra, y podemos leer a distintos filósofos sobre el tema, y todo eso está bien. Pero yo diría: no tomes el libre albedrío ni su ausencia como una creencia, y no asumas que lo que diga cualquier otra persona al respecto es correcto; explóralo por ti misma. Esto es lo que mi amiga y principal maestra, Toni Packer, me invitó a hacer. Y ella siempre decía: mantén la mente abierta. La forma en que lo ves puede cambiar.

Mientras lees ahora mismo, ¿estás "haciendo" esta actividad de traducir pequeños garabatos en una pantalla en ideas con significado o está sucediendo por sí sola?

La próxima vez que estés hablando, vuelve tu atención para ver de dónde vienen las palabras. No pienses acerca de dónde vienen. El pensamiento estará encantado de ofrecer todo tipo de respuestas razonables. Pero en su lugar, mira de verdad, con atención.

A medida que suceden elecciones y decisiones, observa con cuidado cómo se despliegan. ¿Puedes encontrar realmente a alguien que elige? Si estás sopesando si hacer algo o no, ¿hay alguien que esté sopesando o simplemente hay distintos pensamientos que surgen espontáneamente, argumentando a favor y en contra? ¿Puede "tú" controlar cuándo llega finalmente el momento decisivo y se toma la decisión?

¿Sabes cuál será tu próximo pensamiento? ¿Lo creaste “tú”? Incluso si aparentemente “decides” pensar un determinado pensamiento o “pensar en positivo”, ¿de dónde vino ese impulso o intención? ¿Y siempre funciona? ¿De dónde viene la capacidad o la incapacidad de llevarlo a cabo?

¿“Eliges” qué fuentes de información sobre los acontecimientos del mundo te resultan creíbles, verosímiles y confiables y cuáles no? ¿“Eliges” a quién encuentras atractiva o de quién te enamoras, o simplemente sucede?

Si diriges tu atención hacia dentro o la vuelves sobre sí misma, ¿a qué se refiere más fundamentalmente la palabra “yo” o “mí”? Mira para ver. ¿Hay un yo dentro de la cabeza en algún lugar? ¿Puedes encontrar a una pensadora o a una decisora o a una actriz o a una observadora? ¿O simplemente encuentras pensar, decidir, actuar y ver? De hecho, ¿puedes encontrar a alguien que esté leyendo este artículo y explorando estas preguntas ahora mismo, o simplemente hay lectura y exploración?

Si cierras los ojos y lo sientes, ¿puedes encontrar un lugar real donde “dentro de ti” se convierta en “fuera”?

Esto no trata de pensar sobre todas estas preguntas, sino más bien de mirar con atención, de dar atención al territorio mismo, no a los mapas conceptuales de él. Y eso requiere una capacidad cada vez más sutil y refinada para discernir la diferencia entre ambos, lo cual no siempre es tan fácil como suena porque estamos profundamente condicionadas a confundir los mapas conceptuales con los territorios que describen.

Aquí es donde puede ser muy útil tomarse tiempo en silencio para no hacer nada más que simplemente estar presentes, ver-oír-sentir-darse-cuenta-ser-experimentar, dando atención abierta a la pura realidad de lo que está aquí antes de todos nuestros pensamientos e ideas sobre ello: el sabor del café, la sensación de la taza, la luz en las hojas, la brisa en la piel, la inmediatez sensorial desnuda de la experiencia presente y la propia sensación de presencia.

Observa también cómo el pensamiento crea al aparente autor, pensador, elector, hacedor. Observa cómo simplemente hay actividad ocurriendo y luego el pensamiento entra y dice: “Yo hice eso muy bien” o “No debería haber hecho eso”. De repente aparece el espejismo: “yo”, la que está al mando con agencia y libre albedrío.

Y todas las historias que se desprenden de eso: "Soy una perdedora", "Aún no estoy del todo ahí", "Soy este o aquel tipo de persona", "Estoy en una situación horrible", "El mundo se va al infierno", "Soy de las buenas", "Ella arruinó mi vida", y así sucesivamente. Aunque algunas de estas historias puedan ser relativamente verdaderas, ninguna es absolutamente verdadera, y algunas son totalmente falsas. Ver que solo son historias nos libera del sufrimiento de creerlas como informes objetivos de la realidad.

Pero si no hay libre albedrío, podrías pensar, ¿no me quedaré simplemente vegetando, sin lograr nada, y siguiendo todos mis peores impulsos? ¿Y significa eso que tengo que dejar que mis hijas (o mis estudiantes, o mis empleadas, o las personas en el poder) hagan lo que se les dé la gana porque obviamente no tienen elección? ¿Soy solo un robot empujado por fuerzas mayores?

Todas estas preguntas surgen de una comprensión incompleta o de un malentendido de lo que se está señalando aquí. En estas preocupaciones sigue estando la idea de que "yo" soy alguien separado de la "vida" que podría ser empujado robóticamente por "ella". Estas preocupaciones no ven que todo es sin elección. Todo es un solo acontecer infinitamente variado pero indiviso, sin centro ni bordes. ¿Puede alguna ola ir realmente en una dirección distinta de aquella en la que se mueve todo el océano? ¿La ola está siendo empujada por el océano o es una actividad del océano?

Estoy bastante segura de que nadie que esté leyendo esto sería capaz de salir ahora mismo a la calle y empezar a disparar a personas al azar y matarlas. Simplemente no está en tu naturaleza hacer eso, al menos no ahora bajo las circunstancias presentes. No tienes que contenerte. El impulso de hacerlo simplemente no está ahí. Así que comprender esto no significa que de repente te conviertas en una asesina en serie.

Del mismo modo, supongo que no podrías simplemente "vegetar" en el sofá sin hacer nada durante más de unas pocas horas como máximo antes de que algo te moviera a actuar, ya sea el hambre o el aburrimiento o la necesidad de orinar o el deseo de salir a caminar o la necesidad de ir a tu trabajo para no ser despedida y morir de hambre.

Cuando tu niña pequeña empieza a trotar hacia la calle, tu impulso de detenerla surge tan sin elección como su impulso de dirigirse en esa dirección. Naturalmente, la proteges y la socializas, como hacen todos los animales con sus crías.

Si te sientes movida a trabajar por la justicia social, ese impulso surge tan sin elección como la ausencia de ese impulso en otra persona.

Sí, se necesita esfuerzo para hacer muchas cosas en la vida. Pero el esfuerzo, cuando es necesario, ocurre sin elección. Puede parecer que "tú" lo estás haciendo suceder, pero de nuevo, observa de cerca.

Recuerda que "no-yo" y "no hay libre albedrío" son formulaciones conceptuales de una realidad viva inasible e imposible de fijar. Son mapas del territorio. Ningún concepto o modelo puede capturar totalmente la naturaleza de esta realidad viva. Así que no te quedes atrapada en un lado de una división conceptual.

El modelo de la elección puede (y a menudo debe) usarse de manera funcional, por ejemplo, al criar a una niña, entrenar a una atleta, trabajar por el cambio social o recuperarse de una adicción. Tienes que socializar a tus hijas, lo que significa enseñarles a no tirar la comida, golpear a sus amigas o salir corriendo al tráfico. Las entrenas como si tuvieran agencia y elección. Esto puede requerir disciplina a veces. Si estás entrenando a una atleta, puedes sugerirle que visualice un determinado resultado o que mueva cierta parte de sí misma de una manera diferente. Pero que pueda hacer algo de eso en un momento dado no está realmente bajo su control. Si entiendes eso, tendrás más compasión cuando falle, o cuando tus hijas fallen. Pero eso no significa que no continúes enseñando a tus hijas, o esperando cosas de tus empleadas, o haciendo sugerencias a la atleta que entrenas, o trabajando por la justicia social, ni significa que no pongamos a los asesinos en serie en prisión o que no hagamos lo que podamos para detener un genocidio. Simplemente significa que todo sucede sin elección, todo.

Es obviamente posible (cuando lo es) desarrollar nuevas capacidades y mayores grados de control sobre el cuerpo-mente, desde aprender a ir al baño, hasta aprender a leer y escribir y a conducir un coche y seguir las normas de tráfico, hasta desarrollar la capacidad de "tomar un tiempo fuera" y contenernos de actuar desde la ira, hasta recuperarnos de una adicción. Pero como la mayoría de nosotras ha experimentado, no siempre podemos hacer estas cosas a voluntad o por orden. Algunas personas fallan en ellas más a menudo que otras. ¿Es porque quienes fallan son malas personas? ¿O podría tener que ver con distintas causas y condiciones?

Aquí hay una foto más reciente de la “misma” persona que estaba de pie en su cocina sosteniendo una taza de café hace muchas décadas en la fotografía anterior:



¿Es la “misma” persona? Sí y no.

¿“Decidí” ponerme esos collares de oración alrededor del cuello esa noche y llevarlos (cosa que casi nunca hago)? ¿Luego “decidí” hacerme un selfi? ¿Había “decidido” antes ese día llevar la ropa que llevaba? ¿O simplemente sucedió todo, del mismo modo en que suceden los árboles y las nubes y los ríos y las olas y los remolinos y las aves migratorias y los planetas y las galaxias y los átomos y las moléculas y las células y la respiración y el latido del corazón y el flujo de la sangre y el universo entero?

Cuando esa totalidad sin elección es vista verdaderamente, esa visión (o darse cuenta) es el fin de la culpa, la vergüenza, la culpa proyectada y el deseo de venganza. Es el fin de la mente que juzga. Trae paz con que todo sea como es y con que nosotras seamos como somos, incluidos nuestros deseos e intenciones de cambiar, mejorar, sanar o arreglar algo de ello. Todo surge sin elección. Nada de ello es personal.

Pero sé consciente de lo rápido que la mente puede convertir una realización genuina en un mapa que puede usarse de maneras bastante retorcidas.

Por ejemplo, tu pareja menciona que no estás haciendo tu parte del trabajo doméstico y respondes diciendo que no hay yo ni elección y que nada podría ser distinto de como es. En situaciones como esta, si el pensamiento regurgita “no hay libre albedrío” o “no hay yo” como justificaciones o excusas para un comportamiento dañino o como una forma de no asumir responsabilidades de maneras apropiadas o de reclamar falsamente impotencia, eso es una especie de escapatoria resbaladiza. Sí, eso también surge sin elección. Pero puede verse como el movimiento resbaladizo que es.

Esto es Wayne Liquorman, de su libro *The Way of Powerlessness: Advaita and the 12 Steps of Recovery*:

«Quizá hayas notado la asombrosa paradoja: al reconocer nuestra inherente impotencia personal, “entra un nuevo poder”. Parte de la falsa afirmación del poder personal es que, sin él, nos sentaremos a no hacer nada... Nuestra experiencia colectiva es que este es un miedo falso. Una vez que nos sabemos Océano en forma de ola, nos volvemos libres para ser nosotras mismas de una manera que nunca soñamos posible. Es como si hubiéramos pasado la vida conduciendo con el freno de mano puesto y de repente se soltara...

La paradoja duradera y la maravilla de un despertar espiritual es el retorno del poder. Pero este poder tiene una sensación completamente diferente. Es impersonal. Sin el cautiverio del yo, el poder del Océano se despliega sin resistencia. Todas nuestras acciones como olas fluyen con armonía líquida...

Siempre es tentador elevarse con los ángeles. Al fin y al cabo, el placer, la alegría y la plenitud son fáciles de aceptar. Lo que siempre me ha atraído tanto de los Pasos como del Advaita es que nos anclan en la vida tal como es. Elevarse con los ángeles puede ser en efecto parte de eso, pero la vida es más rica y plena cuando se libera de la fantasía de que la vida puede tomar de algún modo la forma de un palo de un solo extremo...

Con un despertar espiritual reconocemos que lo positivo y lo negativo están conectados, cada uno contiene la semilla del otro. Vemos la armonía subyacente que es el Océano, pero eso no elimina los opuestos ni los convierte en una positividad singular.

Con el despertar a la Unidad subyacente de todas las cosas llega una poderosa Aceptación de todo lo que es: experimentamos lo malo junto con lo bueno y sabemos que están inexorablemente vinculados...

La falsa afirmación del poder ha desaparecido. En la impotencia completa, somos simultáneamente más y menos de lo que antes imaginábamos ser».

—Wayne Liquorman, de su libro *The Way of Powerlessness: Advaita and the 12 Steps of Recovery*

Si te descubres estando de acuerdo con este artículo o en desacuerdo con él, si sientes que surge el impulso de comentar, quizá se note cómo todo esto surge sin elección: tus reacciones, tus pensamientos, tus impulsos, tus palabras. Es algo maravilloso y potencialmente liberador que vale la pena seguir explorando siempre que te invite a hacerlo.

Tomado de <https://joantollifson.substack.com/p/free-will-9f8>