

¿Existe el yo? Liberarse de la máscara

Eduardo Jáuregui

Una niña quería jugar con un niño, y le propuso lo siguiente:

—Yo puedo ser la princesa, y tú puedes ser el dragón que...

—No —respondió el niño—. ¡Yo no quiero ser un dragón!

La niña insistió con una segunda propuesta:

—Vale, pues si prefieres yo seré el dragón y tú el príncipe que...

—No, ¡yo no quiero ser un príncipe!

Frunciendo el ceño, la niña probó una tercera vez:

—Bueno, pues entonces yo puedo ser una astronauta y tu el capitán de una nave espacial alienígena que...

—No, ¡yo no quiero ser el capitán de...!

Entonces la niña perdió los estribos y le soltó:

—Vale, pues ¡¡SÉ TÚ MISMO Y ABÚRRETE!!

Esta frase me parece genial. Sé tú mismo y abúrrete. Creo que encapsula, en solo cinco palabras, la tragedia de la vida adulta.

Pasamos demasiado tiempo siendo nosotros mismos. O sea, cargando con una máscara de hierro que nos pesa, nos molesta y nos aprisiona, pero que rara vez nos quitamos. A lo largo de la vida hemos ido construyendo (con la ayuda de nuestra familia, el colegio y toda la sociedad) un personaje al que nos aferramos, una identidad tras la cual nos parapetamos.

El teatro de la vida cotidiana

Nos esforzamos diariamente para presentarnos de forma adecuada y dar la talla en los distintos escenarios de la vida cotidiana: el trabajo, el hogar, la calle, las redes sociales. La simple idea de que alguien descubra los deseos, los impulsos, los miedos, las emociones, las rarezas e imperfecciones que se esconden detrás de ella nos horroriza. Evitamos cualquier gesto que se salga, aunque sea mínimamente, del personaje.

De hecho, basta que nos coloquen en el centro de un escenario para empezar a temblar, porque ante un público tan grande tememos que será casi imposible representarlo bien.

William Shakespeare, en su obra *Cómo Gustéis*, escribió las siguientes palabras:

Todo el mundo es un escenario, y todos los hombres y mujeres meros actores.

La célebre cita refleja una vieja idea presente en el pensamiento de Platón, Séneca y Epicteto, entre otros filósofos de la antigüedad. De hecho, la misma palabra "persona" proviene del griego *prósopon*, que significa "máscara". Y desde Shakespeare se ha vuelto a proponer en *El gran teatro del mundo* de Pedro Calderón de la Barca, en cualquier texto de Luigi Pirandello, y en una infinidad de otras obras artísticas.

Pero no se trata solo de un tópico literario. Uno de los pensadores más influyentes de la sociología, Erving Goffman, desarrolló toda una teoría del comportamiento social basado en esta metáfora de la vida como teatro, tomándosela muy en serio. A partir de su célebre libro *La presentación de la persona en la vida cotidiana*, han echado raíces en psicología y en todas las ciencias sociales conceptos como los roles sociales, las máscaras, el escenario y las bambalinas.

¿Es todo esto que nos rodea tan falso como los decorados de Hollywood?

Detrás de la máscara

En las tradiciones místicas y contemplativas, la irrealdad del mundo "real" es un tema recurrente, y según sus adeptos, prácticas como la meditación nos ayudan a superar el engaño. La idea suele resultarnos inquietante, sobre todo cuando la aplicamos a nuestra propia identidad. ¿Quién soy? ¿Acaso no soy todo eso que pone en mi página de LinkedIn, unido quizás a mis fotos y opiniones en Instagram y las demás redes? ¿Y si no soy ése, o ésa, quién demonios soy? Nos da miedo quedarnos sin esa máscara protectora. Pero la realidad es que tarde o temprano, la vamos a perder, y tendremos que enfrentarnos a la realidad que esconde.

Un clásico ejemplo es cuando nos quedamos sin trabajo, aunque sea de forma temporal. El desempleo, más allá de su impacto económico, nos arranca de cuajo el rol profesional, que en nuestra civilización nos define y nos da un propósito, una rutina, y algún jefe del que poder quejarnos cuando quedamos para tomar unas birras. Sin ese personaje y ese disfraz cotidiano, experimentamos el mareo de no saber qué hacer, o incluso quiénes somos. Lo mismo sucede, de forma más definitiva, ante la perspectiva de la "jubilación", una palabra que suena bien, pero que a menudo en vez de júbilo nos provoca un agobio existencial tremendo.

Ambas experiencias se consideran factores de riesgo para la ansiedad y la depresión.

¿Cómo evitar tales angustias? Un método clásico es inocularse mediante las prácticas contemplativas, caminos de autoconocimiento que nos permiten cumplir esa instrucción básica del “Conócete a ti mismo” que recomendaba Sócrates, y antes de él las pitonisas del Oráculo de Delfos. ¿Y qué descubrimos al hacerlo? Según los místicos (y también la ciencia) hay buenas y malas noticias...

No molas tanto

Las malas primero: no molas tanto como pensabas. Numerosos experimentos de psicología social han revelado que la mayoría de las personas creemos ser “mejores” que la mayoría, lo cual no puede ser cierto estadísticamente hablando. Nos creemos más inteligentes, más honestos, más hábiles, más generosos, más creativos, más sensatos, más guapos, y por supuesto, más humildes. La meditación nos permite corregir esta autoimagen distorsionada. Al ponerte observar lo que haces realmente, junto con los pensamientos que pululan por tu cabeza, empiezas a arrojar luz sobre tu verdadero aspecto, sin disfraz.

Por ejemplo, antes de meditar me creía una persona bastante feliz. Pero gracias a su “iluminación” descubrí la cantidad de pequeñas o grandes frustraciones, agobios, enfados, decepciones y confusión que me mantenían atrapado durante buena parte del día. También me consideraba “buena gente”. Pero al aficionarme a la contemplación no tardé en escuchar voces internas egoístas, envidiosas, péfidas, agresivas, críticas y llenas de prejuicios de todo tipo que desmentían esta autoimagen de chico que no ha roto un plato. Podía seguir, pero te haces una idea...

No eres tú

Ahora las buenas noticias: nada de eso eres tú. Según los budistas, por ejemplo, la verdad sobre el “yo” es que el yo no existe. O por lo menos, no existe como algo esencial o estático. Lo que “eres” no puede describirse como un ser fijo que va avanzando de un cumpleaños a otro. Se parece más a un proceso en continua evolución, un fluir que incluye no solo lo que sucede en tu cuerpo desde que haces hasta que mueres, pasando por cada uno de tus cumpleaños, sino todo lo que te va construyendo (física y psicológicamente) y todo lo que vas construyendo a tu alrededor, las consecuencias de tu paso por el mundo. O sea, todos los regalos que recibes —cada pedazo de tu ADN, cada bocanada de oxígeno, cada palabra que escuchas— y todos los que das.

Pero volvamos a algo más sencillo. Que no eres tus propios pensamientos es fácil de demostrar. O mejor dicho: es fácil de demostrártelo a ti mismo/a. Basta observar como van surgiendo en la mente los recuerdos, las fantasías y las críticas. Si observas un pensamiento, significa que existe alguien que observa y algo observado. Por lo tanto, hablamos de dos cosas distintas. Cuando escuchas en tu mente las palabras “¡voy a llegar tarde!”, esas palabras, si prestas atención, parecen salir de algún otro lugar. ¿Quién las pronuncia? No está nada claro, y cuanto más prestas atención, menos claro está.

Por lo tanto, ni esas palabras ni el agobio que las acompaña eres tú. Sería un error afirmar que “estás agobiado”. Una descripción más fiel a la verdad podría ser “hay un agobio” o “sientes una sensación de desasosiego” o “escuchas pensamientos como ‘voy a quedar fatal’” o “notas que el corazón late más fuerte y las manos tensas alrededor del volante”. Sobre todo, no “eres” un desastre, como quizás te escuches decir. Lo que eres, en realidad, es el observador de todo esto. El mismo observador que observa el color del camión, que escucha el ruido del tráfico, que percibe el olor del aire metropolitano.

Liberarte del personaje

Aunque no te sirva para llegar a tiempo, esta perspectiva distanciada puede ser muy liberadora. Te libera de tus máscaras justamente porque las ves como tales. Al darte cuenta de que no “eres” esos pensamientos, esas emociones, ese cuerpo, ese personaje del teatro cotidiano, puedes sufrir un poco menos sus avatares sobre el escenario. Justamente como cuando ves una obra teatral o una película, cómodamente desde tu butaca.

Y lo mejor es que en este caso, como el personaje es el tuyo, puedes influir en él. Por ejemplo, puedes probar a salirte de sus rutinas. A cuestionar sus ideas, prejuicios y opiniones. A explorar nuevas formas de actuar, hablar y ser. A dejar de ser tú mismo y por lo tanto —como bien indicaba aquella niña sabia— aburrirte menos.

De hecho, este proceso de transformación personal tiene mucho que ver con la forma de estar en el mundo de los niños y las niñas. Con el espíritu lúdico. Con eso que últimamente llamo “playfulness”. Se trata de vivir con más ligereza, sin tomarnos las cosas demasiado en serio. Sobre todo, sin tomarnos a nosotros mismos demasiado en serio. Conscientes de que somos seres misteriosos, complejos y mutables, capaces de mucho más de lo que podemos siquiera imaginarnos.

La sabiduría de los peques

Cuando los niños vuelan por los aires como astronautas o rugen como leones, podría pensarse que pierden el tiempo en sus mundos de fantasía. Pero la realidad es que aprovechan muy bien el tiempo.

Aparte de desarrollar su imaginación, ensayan en sus historias todo tipo de situaciones en el teatro de la vida, poniendo a prueba su valentía, su destreza, su ingenio y mil otras capacidades. Y sobre todo, ejercitan lo más valioso que nos ofrece nuestra condición humana: la libertad.

Hace unas semanas, Harrison Ford pronunció un discurso muy emotivo al recibir un galardón reconociendo su carrera estelar en los premios del Screen Actors Guild. En un momento explicó así la belleza de su profesión: "Como actores, tenemos la suerte de vivir muchas vidas. Podemos explorar ideas que refuerzan y elevan nuestra experiencia compartida. Las historias que contamos tienen la capacidad única de crear momentos de conexión emocional que nos unen." Y yo, al escucharle, me preguntaba, ¿por qué reservamos esta magia maravillosa a solo un puñado de actores y actrices?

Desde el punto de vista de los niños, los adultos somos tremendamente aburridos. Rara vez nos ponemos a bailar, incluso cuando suena una música que nos entusiasma. Si abrimos la boca, suele ser para intercambiar información, en vez de compartir emociones candentes o ideas imposibles. A la mayoría nos da vergüenza la idea de pintar o cantar en público. Por no hablar de saltar en charcos, disfrazarnos, desarmar el salón para construir refugios. Nuestras vidas contienen muy poca chispa, diversión o aventura. Ni se nos pasa por la cabeza meternos en el papel de Indiana Jones.

¿Qué nos frena? La máscara. Estamos atados de pies y manos. Cuando empecé a hacer yoga, a los 23 años, por sufrir de dolores de espalda, descubrí que esos estiramientos que me venían tan bien, y que los médicos recomendaban, no los podía hacer en cualquier sitio. Se salían de repertorio de movimientos permitidos en la mayoría de los escenarios de la vida cotidiana: la biblioteca universidad, la estación de trenes, la frutería. En esos lugares no está bien visto elevar los brazos, dejar la cabeza colgar por delante de las piernas o girarte sobre el hombro si no es para echar una miradita rápida. Si te atreves a hacerlo, la gente empieza a alejarse de ti discretamente.

Y así con todo.

La red neuronal que construye tu máscara

En su libro *Los beneficios de la meditación*, el neurocientífico Richard Davidson y el pionero de la inteligencia emocional Daniel Goleman titulan uno de sus capítulos "lightness of being": ligereza del ser. Se refieren en este capítulo a una de las características más importantes en casi todas las tradiciones contemplativas, justamente esta desidentificación con el yo que llevo describiendo durante todo este post.

Estos dos autores nos explican en sus páginas que no se trata solo de filosofía. La neurociencia ha comprobado que los ejercicios meditativos realmente consiguen debilitar la red neuronal que se encarga de construir el personaje del yo. Esta red, conocida como la “red neuronal por defecto”, es la que genera toda esa cháchara constante que retumba en tu mente cuando no tienes otra cosa que hacer, elaborando todo tipo de historias sobre el gran teatro del mundo, y en particular sobre su personaje favorito: tú.

Al debilitar esta red y reducir un poco su cháchara, las prácticas contemplativas nos permiten acercarnos a la envidiable ligereza que exhiben tanto los grandes yoguis como los niños y las niñas —esa falta de complejos, esa creatividad desbordante, esa libertad despreocupada para actuar y expresarse.

Solo que las prácticas que han investigado Davidson, Goleman y los demás estudiosos de las ciencias contemplativas no se limitan, como suele creerse, a los distintos estilos de la meditación sentada. Como ya he explicado en un [post anterior](#), el protocolo más estudiado (el curso de 8 semanas Reducción del Estrés Basado en Mindfulness o MBSR) propone numerosos ejercicios que se asemejan mucho al juego. Además, su creador Jon Kabat-Zinn podía haber incluido muchos otros, presentes en las distintas tradiciones místicas, que comparten este parecido con el mundo lúdico. De hecho, como también he citado en [otro post](#), los participantes de MBSR reciben la invitación explícita, durante la sesión de orientación, a tomarse todo el programa como una exploración y un “juego”.

Como alcanzar la ligereza

Lo que yo recomiendo es buscar (o mejor aún crear) espacios de mayor libertad. El coffee break está bien, pero no es lo mismo que el recreo. Las sesiones clásicas de meditación sentada pueden ser maravillosas, pero tampoco son el recreo. Y creo que lo que necesitamos urgentemente, los seres humanos desquiciados del Siglo XXI, es el recreo. Un recreo en el que re-crearnos, o sea volver a crear nuevas versiones de nosotros mismos una y otra vez.

Hay coros amateur donde lo importante no es cantar bien, sino divertirse. Cursos de pintura sin nota ni premios, que te permiten explorar sin límites tu propia imaginación y asombrarte con lo que salga de tu pincel, sea lo que sea. Sesiones de baile diseñadas para que cada cual conecte con el ritmo y el cuerpo, sin miradas enjuiciadoras. Paseos por el bosque que se emprenden únicamente para saborear cada paso y disfrutar de la aventura.

Conversaciones sin rumbo fijo. Viajes improvisados. Fiestas en las que soltarse el pelo. Y por supuesto, retiros de meditación verdaderamente liberadores.

En estos espacios lúdico-contemplativos podemos, finalmente, encontrarnos con nuestro ser auténtico. Un ser libre, creativo y mutable. Un ser desnudo, despojado de sus máscaras, disfraces y ataduras. Un ser que se equivoca, y por lo tanto aprende. Un ser verdaderamente vivo, abierto a la aventura que nos brinda la vida.

Tomado de Nirakara (Blog)