

Inocencia y Naturalidad versus Filtros

Introducción

El presente artículo (nacido originalmente en el plano terapéutico, como se puede ver más adelante) tiene por intención mostrar el rol que juega la inteligencia como herramienta natural para sobrevivir o como riesgo para nuestra salud. Sabiendo de esta disyuntiva podemos dar más voz a nuestras necesidades naturales, evitar más fácilmente el stress biológicamente innecesario, promover nuestra salud y nuestro sentido de auto-realización.

Inocencia es en este contexto un estado de naturalidad. Compartimos esta naturalidad con todo lo que vive en la naturaleza. Nuestro estilo de naturalidad es muy parecido al estilo de los primates, en especial al de los chimpancés (v. Roger Fouts). Pero nuestra inteligencia se ha desarrollado más que la de nuestros parientes cercanos. Esto nos ha llevado a crear el mundo cultural en que vivimos.

El uso de la inteligencia está muy cercanamente unido a la respuesta de stress. El stress es una reacción biológica frente a lo que el individuo percibe como una amenaza. Durante la reacción de stress suceden muchas cosas a nivel biológico: se inhiben parcialmente muchas funciones normales (metabolismo, reproducción celular, sistema reproductivo, la mayoría de las funciones del sistema inmune, emociones, sensibilidad, etc) y se exacerban otras (respiración, ritmo cardíaco, sistema muscular, mente).

La famosa reacción de stress "combate o fuga" se expresa de otra manera en los primates, y en especial en los humanos: en vez de actuar inmediatamente pensamos primero y buscamos la mejor solución frente a la particular amenaza. Esta forma de reaccionar frente al peligro nos ha sido muy ventajosa: hemos sobrevivido a muchas fieras más fuertes que nosotros.

El desarrollo de nuestra capacidad intelectual nos ha permitido crear el mundo cultural en que vivimos. Este escenario cultural es un mundo necesariamente parcial, limitado a las necesidades específicas de un grupo (país, profesión, roles sociales, etc) o de una persona en particular. Filtramos de la realidad aquellas partes que son significativas a nuestras necesidades específicas. Un abogado en el campo quizás piense en la correcta inscripción del bien en el conservador de bienes raíces, la mujer bióloga que lo acompaña tal vez piensa en la riqueza o pobreza del ecosistema, etc. Esta actividad filtradora y seleccionadora de nuestra mente nos permite ser prácticos y eficaces en el ámbito en cuestión a cambio de ver y de actuar sólo con una parte de la realidad, de restringir nuestra percepción de la riqueza que nos envuelve.

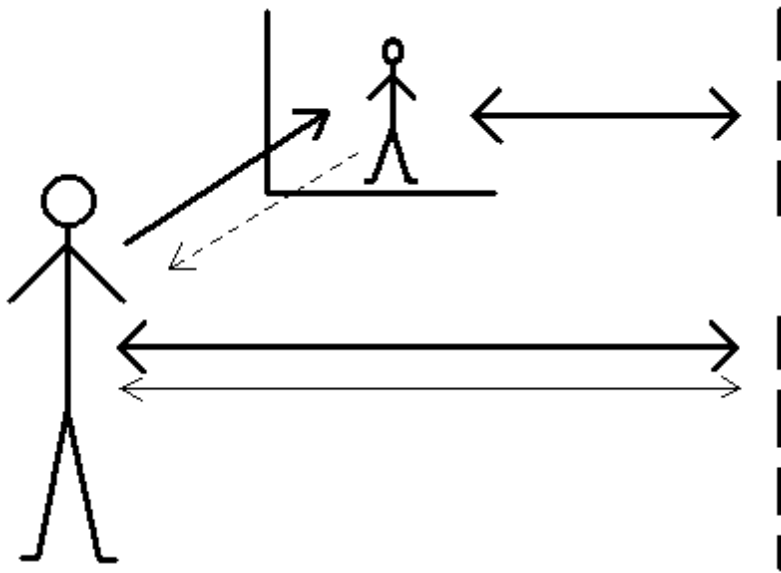
El pensar mucho nos ha traído una serie de desventajas, y la principal de ellas es que – al igual que en momentos de stress - nos ha alejado de nosotros mismos. Al pensar inhibimos parcialmente otras funciones necesarias para un vivir sano, perdemos sensibilidad tanto interna como del mundo del afuera, reprimimos necesidades naturales y bloqueamos emociones relacionadas a nuestra naturaleza íntima. Al disminuir el acceso de información relevante a nuestra conciencia dejamos de saber lo que necesitamos, lo que nos incumbe, lo que queremos y lo que no queremos. Vivimos entonces en ideas, conceptos, relaciones, abstracciones - en otras palabras, en las nubes, o usando el concepto de los filtros, en el ámbito específico elegido - y no usamos la inteligencia para su fin original, cual es, para proteger nuestra compleja integridad, nuestra vitalidad, nuestra vida.

La tarea que tenemos por delante es entonces reconquistar el acceso a la información biológica que constantemente está emitiendo nuestra intimidad. Para eso es necesario interrumpir el flujo de ideas,

salir de su influencia, reconquistar inocencia, poner nuestra inteligencia al servicio de nuestra biología (dejar de poner nuestras vidas al servicio de nuestras ideas), y vivir en forma más natural.

El Dibujo

Con el fin de simplificar las interacciones Inocencia - Filtros creamos una caricatura que nos puede servir para tomar conciencia de esta dualidad implícita de nuestro vivir.



La figura grande representa nuestra **inocencia**, nuestro modo natural de vivir.

El filtro, o el conjunto de ellos, es representado como un L. La persona inocente, poseedora de la vitalidad, se instrumentaliza a sí misma delegando sus funciones en una **abstracción**, en una figura **idealizada** de sí, abstracción que es representada dentro de esta L, vale decir, dentro del filtro que la persona ha construido para sí durante su vida.

Las flechas horizontales representan la interrelación con el mundo externo. Para la persona inocente este mundo externo está constituido por la naturaleza y por personas igualmente en estado de inocencia. Para el personaje idealizado ubicado dentro del filtro el "mundo" externo representa ámbitos específicos, parciales (filtrados) de la cultura.

La persona ha "delegado" la responsabilidad frente a sí mismo, sus capacidades y potenciales personales, en la idealización que opera desde el filtro, y que ahora se relaciona no con la naturaleza por excelencia sino con un mundo cultural parcializado, simplificado y que guarda una estrecha relación con las características de su filtro (el mundo de relaciones jurídicas del abogado, el mundo de objetos biológicos del médico alópata).

Podemos jugar con esta dualidad persona inocente y personaje del filtro. Es probable que cuando tú estás en medio de acciones cargadas de responsabilidad te comportes en forma diferente a que cuando juegas libremente. Es más, quizás gran parte de tu tiempo lo pasas en el "filtro", y no jugando y siendo

inocente y natural. ¿Cómo eres cuando actúas desde el filtro? ¿Y cómo eres cuando actúas en forma natural? Veremos esto a continuación.

Dibujo, preguntas

Toma un papel y haz lo siguiente. Crea dos columnas, a mano izquierda escribes el título "Inocente", a mano derecha "Filtro". Debajo de "Inocente" anota ideas y sensaciones de cómo te sientes cuando estás en un estado de inocencia (muchas personas escriben cosas como libre, natural, ágil, jugando, alegre), y bajo "Filtro" anota cómo te ves cuando estás en el rol habitual de tu vida (la gente escribe cosas como serio/a, trabajador/a, rabioso/a, apurado/a, tenso/a, etc). Una vez que hayas caracterizado bien cada lado busca un sobrenombre para cada "persona", la inocente y la filtrada. Puedes sacar sobrenombres de películas, historia, literatura, TV, lo que quieras. Vas a tener dos nombres con que jugar, uno el nombre para la persona inocente y natural, otro el nombre para el personaje filtrado.

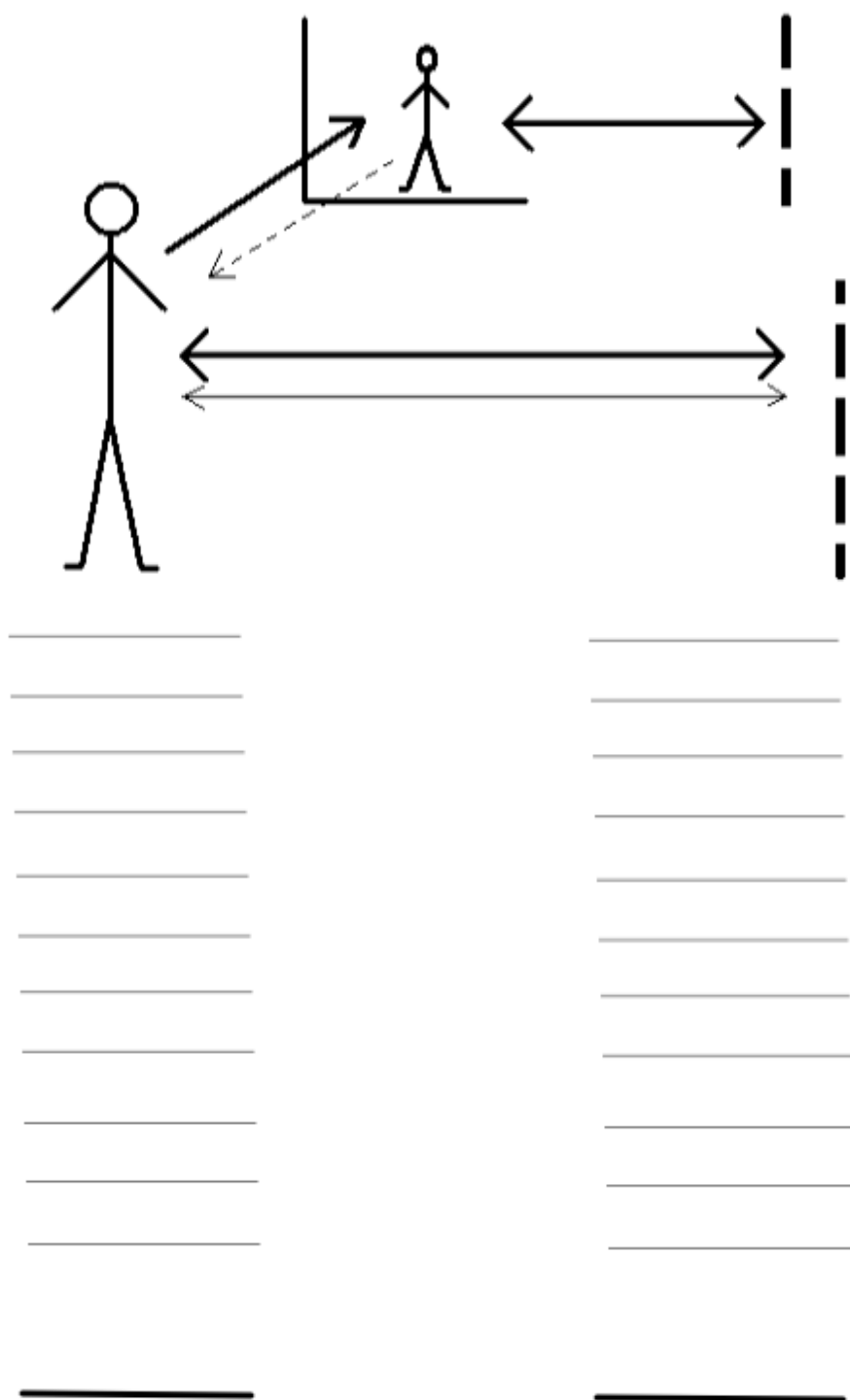
Ejemplos en la inocencia han sido: la Mariposa, el Sano, la Humilde, el Tigre, el Pájaro, el Lago, la Felicidad.

Ejemplos de nombres en el filtro han sido: la Perfeccionista, Julio César, la Monja de Calcuta, el Basurero, el Tío Rico MacPato, la Matriarca, la Víctima, la Extenuada, el Robot, la Fuerte, el Tonto Útil.

En la vida real juega a que a veces eres una u otra persona, cambia de persona, ve cómo te sientes, cambia de nuevo, ve de nuevo cómo cambia algo dentro de ti. Juega a menudo. Sé libre para cambiar cada vez con más flexibilidad. Registra lo que te pasa cuando haces esto.

Y ahora copia tus personas con todo detalle en el espacio que sigue más abajo, escribe Inocente: y copia después las caracterizaciones que sacas de la columna izquierda, después escribes Filtro: y copias las caracterizaciones de la derecha. Y a cada lista le agregas el nombre caricatura que le pusiste a cada uno.

Y cuéntame cómo te ha ido cuando haces estos juegos de flexibilidad y percepción en la vida real.



Los Filtros

Los filtros son los condicionamientos de conductas, preferencias, sensaciones y emociones que aprendemos a aceptar desde temprana infancia según modelos de educación, experiencias y otros. Construimos escenarios específicos en forma consciente y también en forma inconsciente, "filtramos" de la existencia externa y de nuestra propia intimidad sólo aquello que es útil a lo que interesa culturalmente, y descartamos aquello que no lo es. Esto nos permite ser expeditos en el hacer - a cambio de una pérdida de todo aquello que vamos descartando.

La primera víctima de este continuo descartar es gran parte de nuestra intimidad, el conjunto de funciones naturales, sensibilidad, potenciales, señas, defensas, capacidades y otros, una dotación disponible para llevar una vida sana según adaptación biológica de los últimos millones de años. Pero filtrando la realidad aumentamos el peligro de exponernos a modos de vivir para los cuales no estamos preparados y para los cuales no contamos con defensas y adaptaciones biológicas adecuadas, es decir, aumentamos las posibilidades de enfermar. Reconquistar nuestro modo de ser más natural, nuestra inocencia, es por lo tanto algo importante.

La construcción de filtros - y de escenarios, de mundos simples relacionados - parece tener su raíz en la capacidad de abstracción que muestran los animales cuando aplican su astucia para obtener beneficios o para esquivar peligros. Somos capaces de construir en la mente una realidad distinta a la dada y de transferir eficazmente esta construcción al campo de nuestras interacciones con el medio externo. Pero mientras en el animal la relación vitalidad - beneficio es obvia e importante, en los seres humanos muchas veces deja de serlo, de hecho la utilización de sí para fines ajenos a la optimización de la vitalidad pasa a niveles irracionalmente destructivos en ciertos casos de stress prolongado. Fácilmente (!) trastocamos el uso de la inteligencia para bien de nuestra vitalidad en su contrario, en el uso de la vitalidad para beneficio de fines intelectuales y culturales de poca relevancia biológica.

¿Qué está en juego? ¿Debemos deshacernos de nuestros filtros y volver a un estado inculto en donde mejor expresar nuestra vitalidad? Desde luego que no, parece, sino de conquistar un nivel de flexibilidad mayor, que permita entrar y salir al escenario representado por el filtro con facilidad y naturalidad. Sin esta flexibilidad primaria - consecuencia de una integración emotiva y sensorial permanente y de una autonomía oportuna y poderosa, es decir, de madurez - no podemos mantenernos vitalmente aptos. Los filtros y los escenarios asociados son herramientas existenciales sin las cuales la especie humana probablemente ya no puede subsistir. El problema está cuando se piensa, siente y actúa como si las herramientas fuesen más importantes que el maestro que las usa. La cultura está a nuestro servicio, al servicio de la sana y poderosa vitalidad de cada uno de nosotros, no al revés. Vivos, sanos, libres - después todo lo demás.

(Esta idea de filtros, de escenarios asociados, de condicionamientos, de ganancias intelectuales, existenciales y científicas, de limitaciones y al mismo tiempo restricciones al quehacer científico, a la creatividad y a la percepción de mundo en general, viene de lejos. Benjamin L. Whorf lo mostró a partir del idioma empleado y su relación con la realidad - cotidiana y científica -, Thomas Kuhn y Paul Feyerabend respecto a la ciencia dura - paradigmas científicos -, Manfred Porkert respecto a la ciencia médica de los chinos, Rainer M. Rilke respecto al lenguaje simbólico y a las ganancias existenciales asociadas. En nuestro contexto resaltamos esta realidad respecto a nuestra intimidad, a nuestra salud y a las acciones conducentes a nuestra auto-realización.)

Los Filtros, preguntas

¿Es fácil para ti salir del flujo de ideas y entrar a un flujo de emociones y sensaciones? ¿En qué situaciones o estados te es más difícil hacerlo?

Los zen-budistas desarrollaron muchos ejercicios para salir del flujo de ideas. ¿Has tenido ocasión de conocerlos?

Los chimpancés en estado libre se dejan guiar por la intuición a la hora de elegir hojas de este o de aquel arbusto / pasto para sanar de disfunciones (y lo hacen con extraordinaria exactitud según exámenes farmacológicos). ¿Sabes tú elegir hierbas o alimentos en forma intuitiva? ¿Puedes practicar para mejorar tus habilidades?

¿Qué opinas de esto, de poner la inteligencia al servicio de tu vitalidad en vez de poner tu vitalidad al servicio de tus ideas y valores?

Flexibilidad

El tema emergente es entonces la reconquista de más flexibilidad.

La ingenuidad, el cariño, la necesidad de armonía en las relaciones interpersonales, el miedo a ser castigado o aislado, el temor a ser expulsado de la red de referencias personales o a perder la estabilidad emergente en lo conocido, la ilusión de que cediendo ahora y aquí no se va a perder del todo el control de la situación, etc, pueden ser aprovechados astutamente por quien cree que lo propio es más valioso que lo de los otros, por quien gusta de aprovecharse de la ingenuidad, la generosidad y paciencia del prójimo. Aprender a decir no cuando es necesario hacerlo, aprender a enfrentar los temores propios y las amenazas externas, aprender a exponerse a la incertidumbre de lo desconocido, a romper el círculo vicioso de comodidad y seguridad gratuitamente supuesta, etc muchas veces no es fácil. Pero no es posible de otra manera.

Escuchando el mensaje emergente de nuestra intimidad (no desde el escenario de nuestros filtros), percibiendo lo propio, las emociones, las sensaciones y las intuiciones, tenemos acceso a las necesidades de nuestra vitalidad, al sentido interno, y con ello la posibilidad de realizar este sentido en forma autónoma en el mundo que nos rodea. Recién entonces elegimos la herramienta adecuada, el filtro más propicio para nuestras acciones aquí ahora. No obedecemos a la técnica, a la inteligencia o al valor supuestamente inherente que se desprende del filtro, sino hacemos lo correcto, lo acertado, con el filtro o en contra del filtro, usándolo o eligiendo otro, o creando al andar las nuevas herramientas necesarias. La flexibilidad es el resultado, el efecto, de nuestra integración emotiva y de nuestra autonomía, en fin, de nuestra liberada vitalidad. Y recursivamente abre más y mejores espacios para el cuidado y la expresión de esta nuestra vitalidad.

Es tarea nuestra volver a tener un acceso más amplio, profundo e inmediato al mundo base que opera dentro de nosotros y que sostiene todo cuanto hacemos, a nuestra vitalidad. Y desde este escenario interno debemos aprender a entrar y salir al / del escenario cultural con facilidad y naturalidad. La cultura y todos sus bienes han de estar a nuestro servicio, al servicio de la sana y poderosa vitalidad de cada uno de nosotros, no al revés.

Flexibilidad, preguntas

Una de las herramientas más poderosas para ganar flexibilidad es soltar, dejar ir, renunciar a aquello a que estamos sujetos, a ideas, conceptos, creencias y valores, y aprender a confiarnos a que sin esfuerzos también se puede vivir - de hecho, mucho mejor que aferrándonos a empeños, afanes por conquistar una supuesta gloria (la "gloria imperecedera") y una supuesta seguridad resultante de estos empeños.

¿Te cuesta renunciar, soltar, dejar ir?

¿En qué ámbitos te es más difícil, en cuáles más fácil?

Las veces que has logrado renunciar, ¿cómo te has sentido de cara a lo que perdiste, a lo que ganaste?

Las emociones y los sentimientos son cambiantes, no como las ideas, los valores y los conceptos que son fijos, "eternos", rígidos. Vivir en el río de las emociones y de los sentimientos siempre nuevos, siempre cambiantes, es lo sano. ¿Te cuesta, te es fácil?

¿Te resulta fácil cambiar de responsable a inocente y de vuelta? ¿Haces progresos?

¿Cómo te fue con las preguntas que hice, con las respuestas que diste?

¿Qué te gustó? ¿Cómo lo relacionas con tu vida?

¿Qué no te gustó? ¿A qué lo asocias?

¿Qué conclusión sacas para tu vida? ¿Hay algo que quieras cambiar de aquí en adelante? ¿Qué?