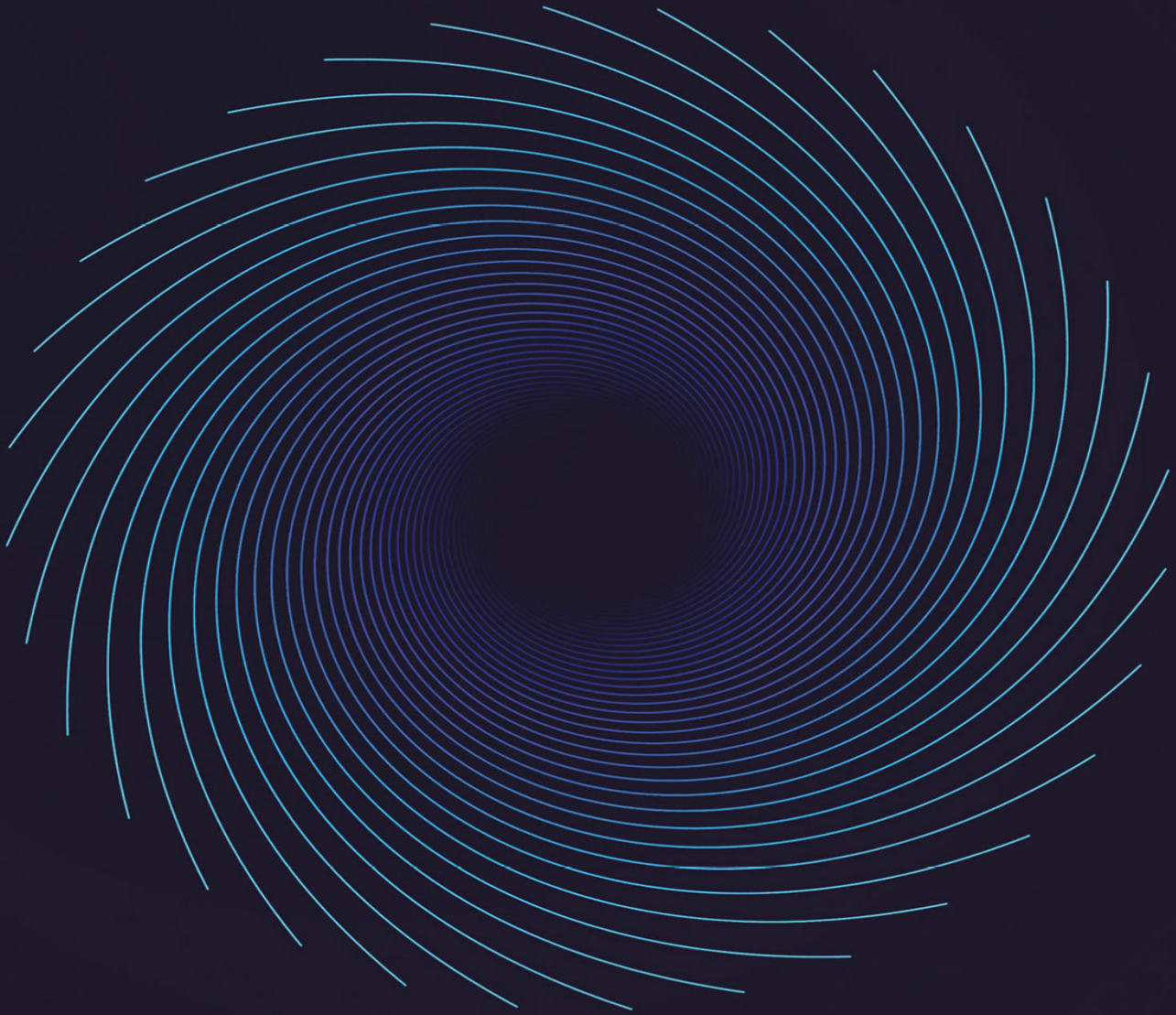


Javier García Campayo

Prólogo de David Loy



VACUIDAD Y NO-DUALIDAD

Meditaciones para deconstruir el «yo»

K_{airós}

Javier García Campayo

Vacuidad y no-dualidad

**Meditaciones para deconstruir el
«yo»**

Prólogo de David Loy

editorial **K**airós

© 2019 by José Javier García Campayo

© de la edición en castellano:
2020 by Editorial Kairós, S.A.
www.editorialkairos.com

Composición: Pablo Barrio

Diseño cubierta: Katrien Van Steen

Primera edición en papel: Septiembre 2020

Primera edición en digital: Septiembre 2020

ISBN papel: 978-84-9988-759-3

ISBN epub: 978-84-9988-780-7

ISBN kindle: 978-84-9988-781-4

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

Prólogo *de David Loy*

PARTE I

La no-dualidad y el yo

1. Concepto y tipos de no-dualidad
2. El yo y el autoconcepto. Evolución a lo largo de la vida y relación con la cultura
3. La medición de la deconstrucción del yo y constructos relacionados
4. ¿Cómo funciona el yo?
5. El yo biográfico y el yo existencial. ¿De qué está compuesto el yo biográfico?
6. ¿Por qué creemos que el yo existe?
7. ¿Cómo se genera el yo?
8. Efectos adversos de la existencia del yo
9. ¿Qué efectos beneficiosos se producen cuando no existe el yo?
10. ¿Por qué es insoportable la vacuidad? Remedios para sobrellevarla

PARTE II

La visión de las tradiciones contemplativas

11. Las enseñanzas fundamentales del budismo
 12. El budismo y la noción del yo
 13. El taoísmo y el budismo Zen
 14. El Vedanta Advaita
 15. Semejanzas y diferencias entre budismo y advaita.
- Técnicas deconstructivas usadas en ambas

PARTE III

¿Cómo se deconstruye el yo?

16. Reconocer el «techo» de mindfulness y saltar a la meditación no-dual
17. Tipos de meditaciones y aspectos deconstructivos de cada una de ellas
18. Darse cuenta (*awarenes*) o la naturaleza de la mente
19. La meditación informal: morando en la vacuidad
20. Prácticas analíticas para la deconstrucción del yo
21. Prácticas que buscan el vacío de contenidos mentales
22. Técnicas de autoindagación en el Vedanta Advaita
23. Los *koan* del Zen rinzai
24. Meditaciones no-duales del budismo tibetano: *dzogchen* y *mahamudra*
25. Otras meditaciones complementarias para desarrollar no-dualidad
26. Experimentando la no-dualidad y la deconstrucción del yo
27. Conclusiones

Anexo. Estructura de la mente

Bibliografía

YO NO SOY YO

Yo no soy yo.

Soy este

que va a mi lado sin yo verlo,

que, a veces, voy a ver,

y que, a veces olvido.

El que calla, sereno, cuando hablo,

el que perdona, dulce, cuando odio,

el que pasea por donde no estoy,

el que quedará en pie cuando yo muera.

JUAN RAMÓN JIMÉNEZ

Prólogo

Cuando consideramos la aportación que las tradiciones contemplativas pueden ofrecernos hoy en día, ningún concepto es más importante que el de la «no-dualidad», un término que puede tener muchos significados, dependiendo del contexto. En general, la no-dualidad niega cualquier distinción que solemos dar por supuesta: por ejemplo, entre la mente y el cuerpo, la trascendencia y la inmanencia, los medios y los fines y, especialmente, la no-dualidad entre sujeto y objeto, entre el yo y los otros, que es el núcleo de este libro. Estas afirmaciones se encuentran en todas las religiones, pero son más frecuentes en la literatura mística abrahámica y en tradiciones asiáticas como el budismo, el vedanta y el taoísmo.

¿Qué podemos aprender actualmente de estas enseñanzas? Invariablemente, las dualidades son descritas como ilusorias y problemáticas, como una fuente de insatisfacción. En un lenguaje más contemporáneo diríamos que son constructos psicológicos y sociales que a veces son necesarios, pero que no deben confundirnos. Un niño, por ejemplo, no nace con una conciencia de estar

separado de los otros. El sentido de un yo separado se desarrolla conforme crece y aprende a usar palabras como «yo», «mi» o «mío». Estructurado sobre nuestros patrones habituales de pensar, sentir y actuar con otros, el sentido dualístico del yo también es un componente social. El niño aprende a verse a sí mismo como le ven los otros, y por eso no es extraño que siempre sea muy sensible a la evaluación de los demás.

El hecho de que el yo sea un constructo abre la puerta a una posibilidad que la moderna psicología justo está empezando a explorar: las meditaciones deconstructivas pueden conducir a experimentar el mundo y a nosotros mismos en el mundo de una forma diferente, no-dual. Este es un territorio familiar para los no-dualistas entrenados en la espiritualidad asiática, que durante milenios ha enseñado meditaciones que pretenden alcanzar esa condición. El descubrimiento contemporáneo de dichas tradiciones y prácticas ha sido uno de los grandes beneficios de la globalización, permitiendo que se inicie una fructífera conversación entre Oriente y Occidente.

Es en este contexto en el que surge el nuevo libro del profesor García Campayo, *Vacuidad y no-dualidad*. Combina un profundo análisis de lo que la psicología occidental ha descubierto sobre la naturaleza del yo y el ego con una profunda apreciación de lo que las religiones asiáticas tienen que ofrecernos. Explica claramente los problemas producidos por la comprensión dualista de nosotros mismos y nuestra relación con los otros, y ofrece

introducciones al budismo, vedanta y taoísmo que subrayan lo que estas tradiciones enseñan en respuesta a estas cuestiones. Aún más importante, el profesor García Campayo ofrece mucho más que un resumen de estas tradiciones: entra en detalle describiendo una gran variedad de prácticas contemplativas y meditaciones deconstructivas que realmente promueven una transformación experiencial, personal y directa. En su ambiciosa estructura, este libro concluye apuntando más allá de sí mismo, a las formas no-duales de experimentar lo que las grandes tradiciones espirituales enseñan. Hay mucho que aprender de la admirable síntesis del profesor García Campayo, pero aún más hay que aprender de las prácticas que se recomiendan.

DAVID R. LOY

Maestro del linaje sambo del budismo Zen
Profesor de Ética, Religión y Sociedad en la Universidad de
Bunkyo, Japón

PARTE I

La no-dualidad y el yo

1. Concepto y tipos de no-dualidad

La no-dualidad (en sánscrito *advaya* y *advaita*; en tibetano *gÑis-med*; en chino *pu-erh*; y en japonés *funi*) es, probablemente, el concepto más importante de las filosofías y religiones orientales, pero también uno de los más ambiguos. Grimes (1996: 15) lo define como «un estado de consciencia maduro en el que la dicotomía “yo-los otros” es transcendida y la consciencia es descrita como “sin centro” y “sin dicotomías”». Aunque puede aparecer de forma espontánea, suele ser producto del entrenamiento en prácticas contemplativas. Pese a que el concepto se encuentra más ligado a las tradiciones espirituales orientales como el budismo, el taoísmo o el vedanta advaita, también se encuentra en las tres religiones monoteístas, islam, judaísmo y cristianismo, así como en tradiciones grecolatinas o en movimientos espirituales modernos como el unitarianismo, el trascendentalismo, el universalismo y el perennialismo. Durante todo el libro, cuando hablemos de no-dualidad y de deconstrucción del yo, nos centraremos en los conceptos y prácticas de las tres religiones orientales anteriormente descritas, pero existen

libros que analizan a fondo las prácticas no-duales de otras tradiciones místicas (Alvarado, 2012).

Existirían múltiples dualidades. Según Loy (1999) algunas de las más importantes son las siguientes:

1. Dualidad de conceptos bipolares: existen muchos conceptos en cualquier idioma que parecen muy alejados y diferentes, pero que, en última instancia, son lo mismo pero opuestos. Así, por ejemplo, «grande» y «pequeño» son dos formas de hablar del tamaño de un objeto; «alto» y «bajo» describen la altura; «bello» y «feo» describen la belleza de un objeto, y así sucesivamente. En la mayor parte de los casos, esta dualidad se asume y no es relevante para la vida de las personas, pero algunos conceptos importantes para las religiones, muy cargados emocionalmente, pueden generar mucho sufrimiento si uno no es consciente de las implicaciones de la dualidad. Por ejemplo, si uno quiere ser rico, necesariamente tiene miedo a ser pobre.

En la tradición oriental, la principal dualidad se da entre «sabiduría» e «ignorancia», y este extremo es el que diferencia a una persona que practica la religión de quien no lo hace. Sin embargo, en las tradiciones monoteístas abrahámicas, la mayor dualidad es «el bien» y «el mal», y se considera de una forma metafórica que el mundo es una especie de tablero de ajedrez donde ambos libran una batalla y donde los seres humanos somos peones de dicha guerra. Asociado a ese concepto se encontraría el de «pureza», si se contempla el bien, e «impureza», si no se hace así. El problema de esta dualidad y de buscar de

manera compulsiva «el bien» y «la pureza» obliga a que uno tenga que ser absolutamente consciente y estar preocupado por «el mal» y «la impureza». De hecho, la lucha contra el mal ha sido una de las principales fuentes de sufrimiento de la humanidad. El concepto de bien y mal es inverso a cada uno de los grupos que la defienden: si pensamos en las Cruzadas, poderoso movimiento religioso en la Edad Media, «los buenos» desde la perspectiva cristiana eran «los malos» desde el punto de vista musulmán, y viceversa, y ambos luchaban por lo más sagrado, y recibían una gran recompensa en el cielo.

En las tradiciones orientales se intenta huir incluso de esta dualidad. Así el Buda dice:

Subhuti, las denominadas virtudes positivas no son positivas, y esta es la razón por la que se denominan virtudes positivas.

Subhuti, cuando el Tathagata expone el *dharma*, no está enseñando realmente ningún *dharma*, por eso se dice que está enseñando el *dharma*.

(*Vajracchediña Prajñaparamita Sutra*, Lu K'uan Yu, 1971: 18-19)

También Nagarjuna, máximo exponente del budismo Mahayana, asegura:

El “mal” solo existe en relación con el “bien” y es con respecto a lo “malo” como nos forjamos una idea de lo “bueno”. Por tanto, la noción de “bien” resulta inseparable de la noción de “mal” y, del mismo modo, la noción de “mal” depende de la noción de “bien”.

(*Mulamadhyamikarika XXIII: 10-11*)

Nagarjuna insistía en que buscar la pureza produce que estemos absolutamente obsesionados por la impureza, enredándonos en el samsara.

El taoísmo también se alinea de esta forma: «Debido a que existe el “ser”, también existe el “no-ser” y, del mismo modo, es el “no-ser” el que nos permite hablar del “ser”. Así pues, el sabio no se aproxima a las cosas desde este nivel, sino que trata de reflejar la luz de la naturaleza» (deBary, 1964). Aspecto que se desarrolla en el capítulo 2 del *Tao-te-king*.

2. La dualidad en la meditación: la forma que tenemos de practicar la meditación puede convertirse también en una dualidad, al distinguir entre medios y fines. Meditamos para conseguir algo, para alcanzar un lugar o un estado diferente al que tenemos o estamos; o, por el contrario, meditamos por sí mismo, por el placer de hacerlo. Si meditamos por algo es como un fracaso, ya que no puedes estar donde estás; devalúas el presente. Si la meditación me va a permitir entender cómo es el mundo, lo cosifico, y me separo de él. Meditar se convertiría en algo que tapa mi insatisfacción vital (que analizaremos en el siguiente capítulo como «proyectos de carencia»): busca llenar en el futuro el vacío que siento ahora. La meditación tendría que realizarse, como dicen los japoneses, *shikantaza*, sin objeto.

Algunos tipos de meditación pueden constituir un problema: se concentran mucho en un objeto para eliminar de la mente el resto de objetos. Inicialmente son exitosas, pero con el tiempo tanto esfuerzo constituye un problema, porque la forma más elevada de meditación es sin esfuerzo, sin objeto sobre el que focalizar la atención. Loy, en algún retiro de no-dualidad que hemos compartido, afirmaba que

algunas meditaciones estarían contraindicadas para alcanzar la no-dualidad. Algunas de ellas serían: 1) las prácticas de visualización, típicas pero no exclusivas, del budismo tibetano; 2) el *body scan* usado en mindfulness y enfatizado en el budismo Theravada, y 3) ser testigo de la conciencia o autoindagación, típica del Advaita. Considera que todas ellas potencian la idea del yo, la sensación de separación, de dualidad. Como podremos comprobar, no todos los autores no-duales están de acuerdo con esta afirmación.

3. La dualidad de este mundo frente a otro más elevado: en las religiones abrahámicas este concepto es clave. Este mundo no es importante, es una preparación, una prueba, un paso hacia otro mundo definitivo y real, que se encuentra más allá de la muerte. Incluso en el budismo antiguo existe esta distinción y se hacen diferencias entre Samsara y Nirvana.

Sin embargo, en el Mahayana, Nagarjuna, que ha sido considerado el segundo Buda, afirma que no hay diferencia entre el Samsara y el Nirvana, no son dos lugares diferentes. Lo que los diferencia es la forma de experimentar este mundo:

No hay nada que diferencie al Samsara del Nirvana y al Nirvana del Samsara.

La frontera del Nirvana es a la vez la frontera del Samsara.

Entre estos dos no hay ni la más mínima diferencia.

(*Mulamadkyamakarika*, MMK 25; 19-20)

Si lo percibimos de forma dual, como una colección de experiencias separadas, es Samsara; pero si comprendemos de forma no-dual qué es, somos parte de este mundo, que todo es lo mismo, es Nirvana. La idea no es dejar de percibir el mundo de forma dual, sino no dejarnos atrapar por ello y comprender que, junto a esa verdad relativa, se encuentra la verdad absoluta de la no separación, y poder integrar ambas simultáneamente.

El Yoga del conocimiento de la mente, atribuido a Padma Shambava asegura:

Al no existir verdaderamente la no-dualidad, el pluralismo es falso.

Hasta que no se trasciende la dualidad y se realiza el estado de un solo sabor, es imposible alcanzar la Iluminación.

La totalidad de Samsara y Nirvana se halla indisociablemente unida a la Mente...

El ignorante solo ve la dualidad externamente transitoria.

(Evans-Wentz, 1977)

4. Dualidad sujeto-objeto: muy relacionada con el punto anterior, encontramos esta dualidad que es la más intrínseca al ser humano: sentirnos separados del resto del mundo, de los demás objetos y seres vivos. Consistiría en la tendencia a ver el mundo como una colección de objetos discretos e independientes, entre los que se encuentra nuestro yo, que interactúan casualmente en el espacio y el tiempo. Pero realmente el mundo es no-dual y las cosas que se hallan en él no son diferentes, y todas constituyen una manifestación de la totalidad espiritual, porque la «Mente Única» incluye todas las conciencias particulares. Así lo afirma el Advaita:

Cuando la mente realiza a *Brahman* no percibe ninguna multiplicidad. Quien percibe la pluralidad se condena a vagar de muerte en muerte.

(*Katha Upanisad II, i, 10-11*)

Esta misma *Katha Upanisad* afirma:

Al igual que el fuego no-dual, después de haber penetrado en el mundo, parece asumir aspectos diferentes según lo que arda, así también el atman no-dual que se halla dentro de todas las cosas asume formas distintas según la materia que impregna sin necesitar de ella para existir.

(*Katha Upanisad II, ii, 9*)

Pero también es la visión taoísta:

Existe un principio que lo contiene todo
y que es anterior al cielo y la tierra.
Silencioso y carente de forma,
no depende de nada y nunca cambia.
Lo impregna todo y jamás se extingue
y puede ser llamado, por tanto, madre del mundo.
Ignoro su nombre pero lo denomino tao.

(*Tao-te-king, capítulo 25*)

En el taoísmo, la evolución que llevó a los seres humanos a desligarse del todo la relata Chuang Tzu (Fung Yu-lan, 1996) así:

¿Hasta qué punto era perfecto el conocimiento de los antiguos? En un principio, los seres humanos ignoraban hasta la existencia de las cosas y ese es el conocimiento más perfecto al que nada puede agregarse. Luego supieron que existían las cosas, pero no establecieron ninguna diferencia entre ellas. Más tarde, comenzaron a hacer distinciones, pero no formularon ningún tipo de juicio al respecto. Solo cuando aparecieron los juicios comenzó la destrucción del tao.

El Vedanta afirma lo mismo y quizá este extracto del *Atmabhoda* sea uno de los mejores ejemplos:

El yo trasciende toda diferenciación entre el conocedor, el conocimiento y el objeto conocido porque, siendo de la naturaleza del Gozo que es pura Conciencia, es lo único que resplandece.

(Atmabhoda 41)

En suma, esta última sería la no-dualidad más importante desde la perspectiva de la meditación y la Iluminación. El yo, objeto principal de estudio en este libro, sería la contraparte negada o disuelta desde la perspectiva no-dual. La deconstrucción del yo y la realización de la no-dualidad sujeto-objeto serían dos formas de expresar el mismo concepto.

2. El yo y el autoconcepto. Evolución a lo largo de la vida y relación con la cultura

Todas las enseñanzas tienen un único objetivo: salvarnos de la creencia en una existencia separada.

Yo soy eso

SRI NISARGADATTA MAHARAJ

¿Qué es el autoconcepto?

El autoconcepto es el conjunto de ideas que una persona tiene sobre sí misma, sobre sus características. Es un concepto similar al que luego definiremos como «yo biográfico». Se caracteriza por el sentido de continuidad y por la identificación con el cuerpo, con un sujeto que siente, piensa y quiere. Este fenómeno aparece en todas las culturas (Mogghadam, 1998).

Habría un autoconcepto **social** derivado de la identificación y pertenencia a grupos sociales y de la no pertenencia a otros grupos; por ejemplo: «Soy español (no de otro país), católico (no de otra religión), seguidor del

Real Madrid (no de otro equipo)». Junto a ello, estarían los atributos **individuales**, específicos de nuestra biografía única, basados en nuestra historia personal; por ejemplo: «Me llamo Juan Fernández, tengo tres hermanos, estudié en tal colegio». El autoconcepto, tanto el social como el individual, tiene un origen social (Sammut y cols., 2013). Los conocimientos y creencias sobre uno mismo están estructurados en la memoria como

- el recuerdo de sucesos personales y sus contextos (memoria autobiográfica) y
- el recuerdo de los atributos abstractos que nos caracterizan (memoria semántica).

Nunca tenemos activada toda la información presente en nuestra memoria. Por eso, la activación de los aspectos de nuestro autoconcepto se realizará diferencialmente en función del contexto en el que nos hallemos. Los atributos extraídos de la memoria a largo plazo, tanto semánticos como autobiográficos, se organizan temporalmente en un contexto social determinado y orientan la percepción, la comprensión y las decisiones que ocurren en cada momento.

Hay diferentes teorías sobre el contenido del autoconcepto. En general, se considera que abarca varios aspectos (Sammut y cols., 2013):

1. Material: aquí se incluyen la apariencia física (p. ej., soy guapo/feo; bajo/alto, gordo/delgado, o cualquier otra

descripción del cuerpo) y los bienes materiales que se poseen (tengo un coche, una casa, un balón, una *tablet* o un iPad).

2. Social: implicaría las relaciones con los otros (p. ej., tengo buenas amistades, tengo tales enemigos, me llevo bien con mis padres) y las reacciones de los otros hacia uno mismo (p. ej., soy popular, me consideran bromista).

3. Psicológico: está constituido por atributos como:

- a. Rasgos, conductas o sentimientos habituales: es lo que constituye una de nuestras principales definiciones (p. ej., soy sincero, celoso);
- b. Gustos o aficiones: aquello que nos atrae en todos los ámbitos (p. ej., me gusta el senderismo o la tortilla de patata);
- c. Aspectos éticos y valores: se consideran nucleares en muchas personas (p. ej., me gusta ayudar a la gente, soy fiel y sincero);
- d. Funcionamiento del yo: sensación de coherencia o identidad personal (p. ej., no sé lo que quiero, soy una persona muy coherente) o locus de control (p. ej., yo decido lo que hago y controlo mi vida, estoy a merced de otras personas, del destino).

Evolución del autoconcepto con la edad

El **sentido de sí mismo** parece desarrollarse hacia los dos años, con la aparición del lenguaje. El diálogo interno, la charla que mantenemos continuamente con nosotros mismos, empieza a la vez que el diálogo externo, el que mantenemos con las otras personas. Hacia los 7-8 años, con el diálogo externo bien establecido, el diálogo interno autorreferido es continuo y uno empieza a describirse a sí mismo. El niño inicia esta descripción mediante atributos físicos pasivos (p. ej., soy alto, rubio). Posteriormente, se describe de forma conductual, relatando sus habilidades, de forma comparativa, en relación con las expectativas sociales (p. ej., soy rápido, hablador). Más tarde se usan atributos sociales (p. ej., tengo muchos amigos, dicen que soy bueno haciendo tal cosa). Después de los 7-8 años, predominan los rasgos psicológicos como principal «diferenciador» del yo.

Inicialmente, los niños van a describir sus rasgos psicológicos de forma extrema, con una visión dicotómica de «todo o nada» y de forma global (p. ej., soy tímido o decidido).

Los atributos negativos de uno mismo suelen aparecer alrededor de los 9 años. Hacia los 10-12 años, la persona se describe según sus rasgos de personalidad. Durante la adolescencia temprana, los rasgos más importantes son las competencias relacionales o interpersonales, porque la importancia que se da, a esta edad, a la aceptación por los pares es enorme. Por último, en la adolescencia tardía, los

atributos psicológicos y sociales son integrados en una visión global de la personalidad.

Un tema clave para el mantenimiento del yo, como veremos en los próximos capítulos, es la continuidad de la identidad y de la singularidad. Esta continuidad se sustenta en el nombre, el cuerpo, las pertenencias sociales y las preferencias consideradas como inmutables. Y, por supuesto, en la memoria que recuerda todo eso y en el diálogo interno que nos lo actualiza continuamente. Sobre esta base desarrollamos:

- La continuidad de la identidad, que implica la no modificación de los rasgos descriptivos.
- La singularidad, que se fundamenta en la comparación con los otros. Una característica de finales del siglo xx y comienzos del xxi es la necesidad de las personas de estructurar la singularidad, de ser diferentes a los otros. Sienten la necesidad psicológica de desarrollar una combinación única de rasgos psicológicos, conductas, aficiones. «Yo solo soy si soy diferente a los demás».

La continuidad de la identidad no excluye el cambio, que está en la base de todos los fenómenos, como afirma el budismo. De esta forma, el sentido de permanencia se extrae a partir de una narrativa coherente entre el pasado, el presente y el futuro; es decir, se puede seguir siendo uno mismo cambiando. Durante la adolescencia tardía y la edad adulta, las personas se perciben como personalidades en

interacción con el medio; por el contrario, se percibe a los demás como poseedores de rasgos más estables. Por tanto, se tiende a tener una visión de los otros más simple y estable, mientras que nuestra autopercepción resulta más compleja; es decir, utilizamos para describirnos más rasgos que con los otros, y son más ambivalentes o contradictorios, creyendo que nosotros somos más flexibles y adaptados a las circunstancias. Varios estudios han mostrado que las personas están más motivadas para mantener una buena imagen de sí mismas que para obtener una información exacta y veraz sobre sí mismas.

En cuanto a la **autoestima**, los niños menores de 7 años muestran un autoconcepto simple. Debido a su falta de autocrítica, no suelen presentar problemas de autoestima.

Después de esta edad, surge un autoconcepto más singularizado a partir de la comparación con los otros. Ya hemos dicho que los atributos negativos del sí mismo emergen alrededor de los 9 años, fenómeno que hace surgir la problemática de la autoestima. Una importante disminución de la autoestima se produce en particular al pasar de la escuela primaria a la secundaria. Comparando alumnos de 12 años, tanto de primaria como de secundaria, estos últimos informaban de menor autoestima, un autoconcepto menos definido y mayor miedo al ridículo. También se ha encontrado una disminución del locus de control interno, aunque este vuelve a recuperarse progresivamente con el paso de los años. La hipótesis sobre por qué ocurre esto tiene que ver con el paso de la escuela

primaria (con pocos profesores y una clase conocida) a la escuela secundaria (con muchos profesores, clases impersonales y un ambiente social más competitivo y agresivo).

Práctica: recordando el autoconcepto en las etapas de la vida y comparándolo con el actual

Adopta una postura cómoda de meditación. Intenta conectar con tus primeros recuerdos. Seguramente están situados hacia los 2-3 años, cuando empieza el lenguaje. Suelen ser breves, puntuales. Intenta conectar con la sensación que tenías del yo: probablemente era muy laxa e indefinida.

Pasa a la edad de 6-7 años, inicio de la enseñanza primaria. Sitúate en algún recuerdo agradable de la época. Conecta con la sensación del yo, con tu autoconcepto en ese momento. Probablemente surgían descripciones de contenido psicológico y en forma dicotómica, extrema.

Trasládate a la adolescencia, 14-16 años. De nuevo selecciona alguna circunstancia agradable. Intenta recordar tu autoconcepto en aquella época; quizá inseguro, cambiante y muy dependiente de la opinión del entorno y de las expectativas sociales internalizadas.

Conecta con tu juventud, sobre los 20-25 años. Selecciona algún buen momento de esa época y trata

de recordar la idea general que tenías de ti mismo: probablemente como alguien capaz de hacer grandes cosas en la vida, con una proyección vital casi ilimitada.

Termina con tu autoconcepto actual. ¿Cómo te describirías en este momento? ¿Con qué te identificas? Las diferencias con los anteriores momentos de tu vida son obvias. ¿Cómo se mantiene la idea de identidad pese al cambio continuo? Cuando te sientas preparado, puedes finalizar la práctica.

Los sesgos de autorreferencia

(Moghaddam, 1998)

El yo, el autoconcepto, sesga el mundo y lo interpreta de una manera distorsionada. Esta crítica, que siempre ha sido defendida por las tradiciones contemplativas orientales, ha sido demostrada por la psicología occidental moderna. El autoconcepto se recuerda continuamente, al menos partes de él, mediante el diálogo interno e interactúa y modela toda nuestra experiencia presente. En general, el sesgo de autorreferencia se manifiesta en que recordamos mejor aquella información que hemos percibido y elaborado con relación a nosotros mismos, en comparación con la misma información relacionada con cualquier otro tema. Por ejemplo, si hemos contestado de manera afirmativa que «seguro de mí mismo» me describe en comparación con otra respuesta como «seguro de mí mismo rima con istmo»,

posteriormente recordaremos mejor la información contenida en la primera afirmación. La razón es que elaboramos más la información que nos implica personalmente y la integramos con más facilidad en nuestras categorías y conexiones cognitivas.

Otros aspectos del sesgo de autorreferencia son:

- **Sesgo de autogeneración:** las personas recuerdan mejor la información que ellas mismas han generado activamente en comparación con la que han recibido pasivamente.
- **Sesgo de autoimplicación:** se recuerdan mejor las tareas que están en vías de realizarse en comparación con las que ya han finalizado.
- **Sesgo de autocentración:** las personas sobreestiman su responsabilidad o la importancia de su participación en hechos pasados. Por ejemplo, cuando se pregunta a los miembros de una pareja qué parte del trabajo doméstico hace cada uno de ellos, la puntuación total supera el 100%; es decir, cada persona sobreestima el trabajo que ha realizado. Otra manifestación de este sesgo es que los individuos perciben que los demás son más parecidos entre ellos que uno mismo con los demás. El sentido de ser diferente a los demás es muy potente.
- **Sesgo de comparación:** en situaciones de cooperación, las personas eligen compararse con individuos con habilidades superiores, sin embargo, en situaciones de competición, que amenazan más la

autoestima, prefieren compararse con otros sujetos con habilidades similares. En esta misma línea, las personas con una enfermedad crónica o incapacitante utilizan frecuentemente la comparación «hacia abajo» como una forma de manejar la ansiedad y la amenaza a su autoestima (p. ej., «El cáncer que padezco es una enfermedad terrible, pero las personas que padecen SIDA están aún peor»). Los estudios demuestran que los seres humanos se encuentran más motivados para mantener una buena imagen de sí mismos que para obtener una información exacta y veraz sobre sí mismos.

- **Sesgo etnocéntrico:** es la tendencia a percibir nuestro grupo (sea el que sea) como heterogéneo, con muchos matices y diferencias, mientras que los demás grupos se perciben como homogéneos, sin distinciones entre los individuos. Se cree que, en nuestra evolución histórica, la diferenciación entre grupos internos y externos estaba relacionada con la supervivencia, porque los miembros del grupo externo eran rivales en la consecución de comida. El estereotipo y el prejuicio hacia los otros grupos son fenómenos universales (Du y cols., 2003).

Práctica: los efectos mes y vocales

1. EFECTO MES: observa los acontecimientos importantes que pasan en el mundo. Nos llaman más la atención

los que ocurren en el mes que nacimos que los que suceden en los otros once meses restantes. Este hecho aún es más evidente si el suceso ocurre en el día de tu nacimiento.

2. EFECTO VOCALES: elige cuáles son las dos vocales que más te gustan. Lo más probable es que las vocales que forman parte de tu nombre y apellido sean las que más te gusten. El efecto es mayor en el nombre y más aún con la primera vocal del nombre.

Esos efectos ilustran el fenómeno de la autorreferencia: los atributos que se vinculan al «yo» se recuerdan más y se evalúan mejor. Nuttin (1967) fue el primer autor en descubrir que cuando se le pedía a una persona elegir letras, esta prefería aquellas que formaban parte de su nombre y apellidos. Incluso en el caso de una tarea abstracta y descontextualizada, en la que no se menciona explícitamente la identidad de la persona, la tendencia de los seres humanos a preferir los estímulos asociados con uno mismo es evidente. Este «efecto letra y mes» se ha encontrado en diferentes países europeos, en Estados Unidos e incluso en culturas colectivistas, como la japonesa. La preferencia por las letras contenidas en el nombre y por el mes de nacimiento es una medida implícita del apego al yo. Algunas culturas como la japonesa, aunque en tareas explícitas no demuestran un sesgo de preferencia por los atributos del yo, en una tarea indirecta como esta,