

La asertividad como forma de reacción.

Mucho se ha escrito ya, desde la psicología, la filosofía y desde otros diversos ámbitos, respecto a cómo las personas respondemos y reaccionamos frente a los acontecimientos con que nos enfrentamos a lo largo de nuestras vidas. Muchas son, también, las teorías y postulados que analizan detalladamente cuales son los condicionantes de nuestro mundo emocional y cómo estos se enraízan en las distintas formas de pensamiento, configurando la personalidad de los individuos. Sin embargo, desde el punto de vista de la metafísica, y más concretamente desde la filosofía *Vedanta advaita*, todo ello cobra otra dimensión.

Ante los eventos que acontecen, las personas generalmente reaccionan de forma racional o bien de forma emotiva. Esencialmente, estas respuestas son bastante primarias desde la perspectiva de la mente, ya que tienen que ver solamente con un aspecto muy pequeño de la inmensa capacidad que aquella tiene de responder ante ellos. Es como si los seres humanos estuviesen muy limitados ante la posibilidad efectiva de enfrentar el mundo de una forma que sea diferente a estas dos que nos han enseñado y que se presupone que son válidas. Extrañamente, siempre se colorean las experiencias de la percepción y las respuestas a ellas con un tinte emocional y/o intelectual, como si las únicas posibilidades que hubiese ante los eventos fuesen sentirlos o pensarlos.

Desde el *Vedanta*, lo que se plantea ante la percepción no es una reacción emocional, ni siquiera dialéctica; lo que planteamos es una respuesta asertiva. Las respuestas emocionales y las respuestas dialécticas tienen que ver solamente con procesos intermitentes y puntuales, no con momentos de asertividad continuos.

Erróneamente se asume que la sal de la vida está en sentir profundamente las cosas o en saber qué son ellas dialécticamente y, en realidad, eso no es así. El ser humano es experto en cualquiera de estas dos formas de reacción y está habitualmente embebido en expresiones emocionales y en discursos racionales que, finalmente, llevan a que todas las cosas se perciban siendo objetos dialécticos, bajo el aspecto de *nombres y formas*, o representaciones con un alto contenido emotivo o sensible. Así, entonces, las personas están siempre pendientes de que las quieran, de lo que les digan o simplemente de deshacer su propia soledad; inequívocamente aparecen los mundos de la necesidad, de las metas y los objetivos, de lo que se posee y de lo que falta, de las creencias, los juicios, las pasiones; en conclusión: un ilimitado repertorio de recursos claramente racionales que finalmente están directamente vinculados al mundo del sentir.

Al ser las respuestas eminentemente emocionales, las reacciones tienden de forma natural a extremarse, oscilando profundamente entre lo que nos gusta y lo que nos disgusta, lo bueno y lo malo; en definitiva, a distanciarse entre los polos de

percepción que siempre hay en las personas. Lamentablemente, la experiencia bajo esta condición es muy dolorosa e inestable, ya que se salta de un extremo a otro con toda intensidad, y lo que finalmente queda es solo una especie de vacío en el que todo se ha consumido en un momento y no queda nada para después. La emoción es muy precaria; es una respuesta siempre supeditada a una intensidad momentánea en donde todo se arrastra a ese instante, que se fractura de los restantes y que no puede amarrarse ni encadenarse a los siguientes ya que, posteriormente, la emoción no puede mantenerse con la misma intensidad con la que se ha experimentado. Es un mundo muy agotador, agobiante y curiosamente ese es el que experimenta la mayoría de las personas, siendo extraño que, cuando se vive en él, pareciera que fuera lo normal porque no se concibe otro modo distinto de reacción.

No obstante, y a diferencia de lo anterior, la respuesta asertiva es un continuo flujo de percepción que no tiene que ver ni con las emociones ni con los pensamientos. Es una modalidad de reacción mucho más estable y continua. Las actitudes interiores asociadas a las respuestas asertivas se asemejan mucho entre ellas, ya que no solamente son similares sino continuas y constantes. Si, por lo menos, nos hubiesen educado para darnos cuenta de dónde nos encontramos presencialmente en cada momento, en cada situación de la vida, las respuestas asertivas no serían tan lejanas ni tan complejas de vivir. Las personas tendrían entonces la oportunidad de tener una comprensión continuamente asertiva, sabiendo qué es lo que ocurre en sus mundos a cada instante.

Desde la perspectiva de los constitutivos de la mente, las actitudes y las respuestas asertivas son mucho más formadas y consistentes que las respuestas emocionales. Es decir, desde el punto de vista de la asertividad, la emocionalidad parece un tipo de respuesta primaria, como una especie de instinto, del mismo modo que desde el punto de vista de las emociones la respuesta por instinto es un modo de reacción todavía mucho más básico. Si observamos, por ejemplo, a los animales que hay en las selvas o en los bosques, es fácil notar cómo sus reacciones son altamente instintivas. Los pequeños animales o las grandes fieras viven solamente para poder subsistir. Desde que nacen hasta que mueren están pendientes de sus depredadores y de los animales que les sirven de sustento dentro del ciclo interminable de comer o ser comidos. Todos sus sistemas se adecuan justamente a reaccionar ante sus depredadores con el fin de poder evitarlos. Están permanentemente pendientes de sobrevivir y siempre acompañados de la sensación de poder morir en cualquier instante. La vida es pura supervivencia y puro instinto. Así es el individuo con las emociones: toda su vida está imbuida de esta aparente necesidad de interpretar cualquier circunstancia bajo la condición de la identificación personal y de su implicación emocional, como si la vida le fuera en ello.

Si bien las respuestas racionales y emocionales de los seres humanos son mucho más evolucionadas que las de tipo instintivo de los animales, desafortunadamente el mundo, bajo esta condición, es profundamente caótico y estresante. Por el contrario, bajo la condición de la asertividad, ese mismo mundo tiene otras cualidades y características. Una de ellas es que los instantes que continuamente van apareciendo son muy similares unos a otros, siendo al final la percepción un continuo donde las circunstancias cognitivas que emergen se distancian respecto a la emoción pero se exageran con respecto al evento mismo que se detecta, como ocurre en los estados superiores de percepción.

En los estados emotivos y en los estados pensantes se exagera el recuerdo, el cómo se conoció el objeto la primera vez, así como un deseo o un sentido de posesión sobre lo que se está experimentando. Cuando nos enfrentamos al mundo desde esta perspectiva, hay ciertos elementos que se acentúan y amplifican, haciendo que la percepción cobre un sentido muy intenso y profundo relacionado con la manera en que se está viviendo. Así, cuando se percibe un objeto, lo que acompaña a la percepción es el recuerdo inicial sobre el cual este se conoció. De esta manera, la memoria desempeña un papel fundamental porque en ella quedan grabados los distingos de la percepción y estos se traen y se recuerdan una y otra vez. En los elementos de la percepción común y frecuente, lo que cobra muchísima intensidad son las emociones, los sentimientos y los gustos que pueda tener el sujeto, enjuiciando habitualmente todo cuanto se advierte. Esa quemante condición de, mediante los hábitos, catalogar constantemente las percepciones, conlleva que muchos aspectos se desechen y otros muchos se resalten sobre la percepción, siendo entonces este ámbito perceptivo común un mundo muy sesgado a ciertas condiciones que solamente brillan en circunstancias especiales.

A diferencia de lo que sucede habitualmente en los estados en que prevalecen las respuestas de tipo racional y emocional, en los mundos no-duales hay otros atributos de los objetos y de las circunstancias que son los que brillan y perduran. Por ejemplo, el hecho de que cada evento está indefectiblemente relacionado con los demás, es decir, de no notar que los eventos sean diferentes los unos a los otros y de no detectar que cada uno sea independiente de los restantes. Esto aparece de forma espontánea y cobra consistencia en los estados de percepción superiores. Entonces nace algo muy especial, un sesgo de alegría y de bienaventuranza, un sesgo de unidad y de integración de todos los objetos, que empieza a adoptar una connotación que es muy importante y que no se advierte en otros estados de percepción. El mismo hecho de notar que las cosas “son”, que las cosas “existen”, cobra un cariz que en otras percepciones no se advierte como válido.

En las percepciones no-diferenciadas correspondientes a los estados superiores de cognición, el hecho de que los eventos existan, y solo por la condición de existir,

hace que entre ellos haya una especie de red mágica invisible, integrada, que hace que al percibir uno, los restantes eventos hagan parte de él. Extrañamente, lo percibido empieza a ser un todo no diferenciado que genera una sensación de integración, de bienaventuranza y de alegría. Es una rara sensación de exaltación que no es una emoción, aunque se parece a ello; no es muy frecuente en las personas pero, cuando se da, es constante en todo momento y en toda circunstancia. El hecho de saltar de un evento a otro, todos existiendo y todos integrados por esa extraña red invisible que se nota solamente en esas modalidades de percepción, hace que la interpretación que se tiene de los objetos y la respuesta psicológica a los actos sea totalmente diferente. La percepción, entonces, ya no es plana; es como si fuera tridimensional y profundamente continua. Esta presencia de plenitud y esta tridimensionalidad en la percepción genera un estado profundamente intenso, absolutamente maravilloso y altamente continuo.

Lo que nosotros intentamos en las prácticas meditativas es responder ante el evento que acontece de una manera que implique una mayor y continua asertividad. La respuesta que se obtiene entonces no está hecha de emociones ni pensamientos, no es dialéctica. La respuesta es la percepción de ese evento junto con los demás integrados y existiendo. Solamente esto, ya de por sí, es como la punta de un iceberg: es lo que más se nota, y todas las demás cualidades de los objetos van unidas y atrapadas a esas condiciones y circunstancias. Al final, todas las características y cualidades de ese objeto que está percibiéndose están encadenadas y, de un modo u otro, es así como se denota de manera simultánea. Estos son los mundos de las percepciones y de las respuestas no diferenciadas.

Una respuesta emocional es una respuesta puntual en donde solo podemos experimentar la percepción de ciertas condiciones puntuales, las demás están perdidas. Cuando vemos un bosque frondoso desde la parte superior, evidentemente no podemos percibir el suelo. Se nos escapa la enorme cantidad de especies que se reparten en forma de matorrales y animales a ras de suelo, porque el hecho de observarlos desde cierta altura hace que solamente se vean las copas de los árboles. Nuestras percepciones emocionales se parecen a esa percepción del bosque: en ellas resaltan solo los sentidos de gusto, de recuerdo, de voluntad, el sentido de meta, de necesidad... Todas las expresiones que tienen que ver con la memoria, con el pasado o con el futuro son las que hacen que resalten en la percepción los elementos que las emociones y los pensamientos tienen asociados bajo esa condición y solamente los allegamos por comparación.

Esa modalidad de respuesta, desde esta perspectiva, es altamente emocional y profundamente dialéctica, y de ahí es muy difícil salir. Entonces, sin importar en qué dirección lancemos la mirada, el tipo de reacción siempre será el mismo. Esa ausencia de respuesta tridimensional impide que tengamos una trascendencia en la percepción

y hace que la mente siempre actúe bajo cierta ingesta de elementos que, finalmente, lo que producen es un sabor único: el sabor de las emociones, de los pensamientos y de los sentimientos.

Una respuesta emocional pareciera inteligente si incumbe al instante mismo en que el evento está aconteciendo pero, evidentemente, hay respuestas mucho más inteligentes que este tipo de reacción; para ello toca tener un tipo de actitud más asertiva. Solamente desde esa tesitura es como se podrá llenar de tridimensionalidad la percepción, para empezar a notar esos matices de la sensibilidad que no son habitualmente conocidos; por ejemplo, el matiz de las cosas “existiendo”, por el solo hecho de existir; el matiz que tienen los eventos por estar en concordancia con los restantes, y el hecho mismo de la percepción simultánea; el matiz que tienen los eventos por ser ubicuos, o el de los objetos, las formas y los colores por notarlos sin esfuerzo, sin tendencias o sin necesidades personales.

No es que la interpretación emocional o la interpretación dialéctica del mundo sean erróneas, simplemente son más primarias. La cuestión es que la mente tiene estructuras y características mucho más intensas que le permiten operar desde otras prerrogativas; una de ellas es la facultad de detectar todo lo que acontece en el mismo instante en que está aconteciendo, y eso no requiere de una respuesta emocional ni de una respuesta intelectual, como asumen habitualmente la mayoría de las personas.

Ser asertivo no es estar pensando en algo que se está sintiendo, ni estar sintiendo algo en lo que se está pensando. Es, simplemente, ser consciente del momento mismo; es ser conocedor de lo que se esté viviendo en ese preciso instante. No es que se trate de estar realizando un inventario permanente de cuanto acontezca, ni tampoco significa detectar las diferentes condiciones y eventos que estén sucediéndose y clasificarlos o catalogarlos bajo un sinnúmero de etiquetas. Ser asertivos es saber que las cosas “están” y que las cosas “son”, y ello es suficiente. El resto de lo que acontezca es una reacción automática que los mecanismos de percepción generan, es decir, no hay que tener una condición adicional, excepto el estar consciente, para poder responder posteriormente ante los eventos. Esta modalidad de respuesta se da y opera por sí misma, ya que los sistemas tienen la capacidad de reaccionar sin que haya un desarrollo emocional o un desarrollo netamente intelectual.

Esta condición asertiva nos sitúa entonces en presencia de una forma diferente de ver e interpretar el mundo, y esa es precisamente la actitud que se ha de tener cuando se practica la meditación. Si no se tiene esa actitud firme y sostenida, se puede pasar la práctica detallando constantemente cuanto acontece. Interiormente podemos estar todo el tiempo diciendo “viene un pensamiento”, “se va”, “está oscuro”, “el sujeto está”, “desapareció”... hasta que nos invaden los pensamientos y los sentimientos. Empezamos a caer, entonces, en el remolino de los recuerdos y de las

propias proyecciones, y en esa vorágine de percepciones en que no hay ni comienzo ni fin terminamos perdiéndonos.

Tener una actitud asertiva, unida a la simultánea condición del desalojo del *yo*, es fundamental en la percepción. Por esa razón, se debe convertir en una forma de vida que, en el fondo, es aprender a ver el mundo bajo los ojos de la asertividad continua. No estamos hablando ni de disciplina ni de esfuerzo; tampoco de dogma o ritual alguno. Estamos hablando de una actitud en la forma de enfrentar la continuidad de la vida, es decir, enfrentarla con una actitud asertiva.

Hay que tener una actitud asertiva en todo momento: ante los sentimientos, los pensamientos, las emociones y también ante las pasiones, porque la asertividad no niega ninguna de ellas, simplemente resalta la continuidad que toda experiencia tiene en sí misma. Permite que un evento muera en el mismo instante en que deja de ser experimentado pero, debido a su condición continua, hace que el siguiente se una y se encadene al anterior. Entonces el flujo de continuidad permanece. Esto es lo que hace el estar presente y ser consciente; esto es lo que hace la asertividad.