Ken Wilber: Los cambios de la consciencia

“Ken Wilber es un solitario, me habían dicho... Hasta entonces sólo le conocía a través de sus libros. Nos citamos en su pequeño piso de dos habitaciones en un suburbio. Ken Wilber, descalzo y con la camisa desabrochada -hacía un día cálido de verano- me ofrece un vaso de zumo y sonrío: ¡existo de verdad!

Ken Wilber se ha criado «sin patria y sin raíces. Cuando me va mal, pienso que esa es la razón». Pero gracias a los múltiples traslados también ha aprendido a adaptarse una y otra vez a personas y situaciones diferentes, a estar abierto hacia a ellas, a tener confianza. «Cuando me va bien, también pienso que se debe a lo mismo».

Sobre sí mismo dice: «era un gamberro y también, más tarde, he tomado suficiente cerveza y me he enamorado locamente de la suficiente cantidad de mujeres como para estar completamente normal y sano». A los diez años descubrió un libro de química, después pasó los momentos más felices en los laboratorios que instalaba en los diferentes pisos de sus padres. Era un mundo de ciencias naturales, su meta la bioquímica y su vida interior de aquel entonces «un idilio de la precisión y exactitud, un baluarte de lo claro y evidente», hasta el momento en que, casualmente, en el College, dio con el Tao Te King de Lao-Tsé: "el Tao que se puede expresar con palabras, no es el Tao permanente". "El nombre que puede ser nombrado no es el nombre permanente". "Lo que no tiene nombre es el principio de todos los seres". "Lo que tiene nombre es la madre de todas las cosas".

Ese era un mundo totalmente nuevo, completamente distinto. En los meses siguientes lee introducciones al budismo y taoísmo; Wilber lo describe como si su consciencia hubiese recuperado algo familiar perdido hacía mucho tiempo. «El viejo Lao-Tsé había tocado una cuerda en lo más hondo de mí. De pronto me desperté y me di cuenta de que mi vida anterior, mis viejas convicciones ya

no significaban nada para mí. Era como una búsqueda del Grial; la cosa es que me enamoré de ideas».

Ken Wilber se ha dedicado a su amor, éste, sin embargo no carecía de problemas. Al principio, simplemente, le hacía sentirse infeliz; en palabras de buda “Dukka” de mal humor. En todas partes había instrucciones para la vida correcta, feliz. «Si los freudianos tienen razón y un YO fuerte es la base de la salud psíquica, ¿cómo es, pues, que los budistas pueden tener razón con su reclamo de despegarse del YO? Si los conductistas tienen razón diciendo que el condicionamiento temprano es la clave de todos los problemas, ¿cómo es posible, pues, que Perls pueda afirmar que sólo tiene importancia el Aquí y Ahora ?».

Para salir del desconcierto, primeramente tenía que ordenarlo. Empezó por dividir su mapa de la conciencia en los dos niveles de lo personal y lo transpersonal, formulando la primera regla: Puede aceptarse como posible verdad lo que una teoría sobre la personalidad dice sobre la esfera personal y lo que una teoría transpersonal dice sobre lo transpersonal, pero en los casos en los que pasan las fronteras más vale ser cauto.

Lo que Freud llama “histeria ante lo religioso” le parece tan absurdo como el rechazo global de Freud por parte de los autores transpersonales que «se ocupan del tema, pero ignorando cosas elementales que el genio de Freud tenía que decir sobre ese campo de investigación y ven a los hombres como una mezcla de luz y dulzura, una concepción tan unilateral como la de Freud». Pero, también dentro de estos dos enfoques había dificultades. Lo que los hindúes sabían transmitir sobre la energía kundalini no tenía relación alguna con la concepción divina del maestro Eckhart o de Jacob Boehme. Y, teniendo en cuenta la inmensa cantidad de sistemas terapéuticos occidentales, Wilber se pregunta «si todas estas escuelas realmente estudian el mismo ser humano», más bien daba la impresión de que el mundo occidental estaba poblado de cuatro o cinco razas humanas. Había el hombre agresivo, el erótico, el condicionado, el

autorrealizado y el trascendental: sólo del homo sapiens no parecía hablar nadie.

Encontró una conexión entre lo personal y lo transpersonal al reflexionar sobre el miedo. Para los existencialistas, los prototipos del nivel personal, el miedo forma necesariamente parte del hombre cuando éste se da cuenta de su individualidad, y con ello de que está separado de los otros. "El infierno son los otros", dice Sartre.

De modo muy parecido ven también los místicos el problema humano fundamental: "Dónde hay un otro hay miedo", se lee en los Upanishad; pero van más allá de esto, para ellos hay una realidad más allá de la controversia del sí mismo y del otro, una realidad que se vive o bien como comunión de los opuestos, o bien como más allá de todos los opuestos. El que sea capaz de descubrir esta última realidad, esta soledad, donde no existe lo otro, para sí mismo, se está liberando del destino de sentirse como un yo separado, se libera del miedo.

Llegado a tal punto, Wilber, un santo muy particular, escribió en tres meses su primer libro: "El espectro de la conciencia". Después renunció a una carrera universitaria que se le brindaba, ganándose la vida con trabajos de medio tiempo. Pero él nunca se ha arrepentido de haberse decidido a llevar este tipo de vida: «He aprendido lo que ninguna universidad hubiese podido enseñarme: humildad. ¡Olvida tus títulos, libros y artículos, lava platos!, y el sentido de realidad de aquello que se ocupa inmediata y concretamente con el mundo.»

Este modo de arreglarse la vida puede que sea uno de los secretos de su productividad. Aún así fue co-fundador de la revista "Revision" que hoy es el órgano oficial de la Asociación Transpersonal Internacional.

Leyó psicología evolutiva, desde Piaget, pasando por Neumann hasta Margret Mahler, y se enfrascó en textos de antropología y mitología. El concepto básico de su teoría evolutiva: la conciencia humana sigue evolucionando desde estructuras simples a estructuras más complejas. En este proceso los modelos básicos son similares en todas partes,

mientras que las estructuras de superficie se modifican de individuo a individuo y de civilización a civilización. El correspondiente nivel de conciencia no emerge del nivel inferior precedente, sino que más bien se eleva desde una base de origen inconsciente, atravesando el nivel inferior.

En concreto sería así: los modernos psicólogos de la evolución describen el estado de conciencia del recién nacido como una matriz no diferenciada. El individuo y el mundo aún no se han separado, no hay ni tiempo, ni espacio, ni límites. Presumiblemente fue así como vivió el hombre arcaico hasta aproximadamente 200.000 años antes de Cristo: «sin diferenciar entre su experiencia interior y la naturaleza exterior, sin pensamiento, sin lenguaje, en un tiempo antes del tiempo, sin realmente comprender la muerte, y por ello, posiblemente, sin experimentar angustia existencial: omnipotentes en su ignorancia. Este es el fondo de los mitos del jardín del Edén, del paraíso.»

Y, este paraíso, ¿sería lo mismo que la unidad en la conciencia más alta en el Atman de los hindúes, en el Tao de Lao-Tsé o en la conciencia de los místicos cristianos? ¿Será que la evolución de la conciencia humana se mueve en círculo y termina allí donde ha empezado? La añoranza de unidad, ¿no sería pues otra cosa que la tendencia hacia la regresión, la retirada a un estadio temprano infantil como creen los psicoanalistas?

Wilber se debatió mucho tiempo con este problema hasta que comprendió: el recién nacido vive la unión, pero de forma inconsciente. Sin embargo, la unión en el Atman o en el Tao es lo más elevado de la conciencia. La evolución iría, pues, del inconsciente, pasando por el consciente, hacia lo supraconsciente; de lo pre-personal, pasando por lo personal, hacia lo transpersonal. La conciencia transpersonal es al mismo tiempo la unión con la base de todo ser, que es inmortal. Alcanzar conscientemente esta unión es la meta de la evolución y añoranza del ser humano. El hombre se desprende paso a paso de la unión original, ganando así conciencia e individualidad. Pero eso tiene su precio. «Los animales son mortales, pero no comprenden del todo este hecho. Los dioses son

inmortales, y lo saben. El pobre hombre, sin embargo, llegó a ser una infeliz mezcla; es mortal, y lo sabe».

A partir del segundo mes de vida, el recién nacido aprende a distinguir vagamente entre él y su entorno. Aunque aún sigue unido simbióticamente a la madre. Sólo de modo muy lento se separa de ella, primero en su mundo físico y más tarde en su mundo de representaciones. Pero el hombrecito aún está en contacto con su presente inmediato, sus sentimientos están determinados por el principio de placer y son irreflexivos. Su mundo sigue siendo durante mucho tiempo “consciente y lleno de intenciones” como dice Piaget, “el yo se ha internalizado sólo de forma muy leve”.

Presumiblemente, los niños en este estadio viven el mundo como los adultos sus sueños: como una secuencia de imágenes. En un estado de ánimo mágico parecido deben haber vivido también nuestros antepasados cuando pintaban las cuevas con sus escenas de caza, si lograban dar con la imagen, también conseguirían el animal real. Wilber denomina a esta fase la fantástica-emocional o mágica. En la fase siguiente, la verbal o mítica, se añade una cosa esencial: el lenguaje. El hombrecito, ahora, es capaz de recordar el pasado, anticipar el futuro y por lo tanto, adaptar su propia acción. Ya no depende totalmente de sus impulsos, sino que puede posponerlos; “yo mismo” y “no quiero” llegan a ser expresiones muy importantes. Aprende lo que Piaget llama la percepción de la realidad y Freud el proceso secundario. Pero aún no es capaz de pensar casual y lógicamente.

El paralelo en la historia de la humanidad sería el descubrimiento de la agricultura diez siglos antes de Cristo, lo cual presupone el lenguaje, saber pensar en función del tiempo, planificar y actuar en común. Con el lenguaje se desarrolla también una tradición cultural, una nueva estructura social donde se desarrollan nuevas profesiones y clases. Con esta cultura, ya sorprendentemente refinada, del valle del Nilo, se inicia también un culto a los muertos de inmensas dimensiones, las pirámides: los hombres reprimen la conciencia de la propia mortalidad con soluciones sustitutivas para la inmortalidad, con bienes, poder y pirámides; con proyectos de Atman.

La mitología de esta época revela todavía otro contexto. Al principio de la evolución existían casi exclusivamente diosas-madres. La madre ctónica, la tierra, pare, alimenta y vuelve a recibir a los muertos en sus entrañas. El punto clave de su mitología es el sacrificio sangriento ritual, al principio humano, que contiene tanto el “morir y nacer” de las estaciones como la unión de sangre y fertilidad. Y a partir de esta época también tenemos noticias de las guerras, los asesinatos son sacrificios suplentes. El odio humano es para Wilber en gran medida un producto cognitivo y conceptual.

Aproximadamente a partir del 2.500 antes de Cristo se inicia una nueva etapa: la fase mental-yoica. Su imagen es la mitología, la aparición de dioses masculinos. La lucha contra la naturaleza ya no es utópica, la gran madre ya no es la vencedora irrecusable, “se levanta la luz de la razón de Apolo”, posibilitando nuestra cultura occidental. Sin embargo, la separación definitiva de la unión inconsciente con la naturaleza, el cosmos y el cuerpo, resultó amargamente difícil y causó sentimientos de venganza hasta entonces ignorados contra la etapa precedente: “la gran madre no sólo fue trascendida, lo cual era deseable, sino reprimida, lo cual repercutió de una manera desastrosa. La mente empezó a dominar y destruir la naturaleza, despreciando su propia parte de la naturaleza, el cuerpo, el “hermano asno”. En la evolución individual, esta es la fase en que el niño descubre su propio sexo, su propia individualidad y esto, lleva directamente al primer amor desgraciado: la niña pequeña se siente atraída por el padre, el niño por la madre, pero los dos tienen un gran rival en la figura paterna del sexo opuesto, es la fase Freudiana del complejo de Edipo. Su pena principal, es para Wilber, el sentirse marginado de las cosas importantes que los padres tienen en común, y su principal deber evolutivo es la superación de esta situación desagradable, su transcendencia al campo mental. Para Wilber, Edipo es el héroe trágico que no pudo desprenderse de lo maternal-natural.

Ahora el niño completa también el desarrollo de su superyo, es decir, introyecta las prohibiciones e ideales de su entorno, sobre todo de sus padres, desarrolla parámetros

morales y se mortifica con sentimientos de culpa y vergüenza si es incapaz de cumplir esos parámetros. He aquí el ego limitado de un individuo normal de Europa central, tal como lo encontramos en la representación del primer ensayo del espectro.

La nueva etapa evolutiva tiene marcadas características patriarcales. En parte, esto le resulta evidente a Wilber: la tradicional definición de lo femenino “sensible, conservador, intuitivo, pasivo” y la correspondiente de lo masculino “racional, lógico, activo, agresivo” está tanto más acertada cuanto más se identifica el hombre con su corporeidad, y llega a ser tanto más inapropiada y equívoca cuanto más evoluciona hacia lo mental y espiritual.

El maestro Zen D. T. Suzuki opinó con sorna sobre la situación en occidente: “el hombre está contra dios, la naturaleza está contra dios, y el hombre y la naturaleza también se combaten”.

Wilber cuenta de sus experiencias de meditación lo difícil que le resultó dejar atrás el nivel del pensar: “Fue la tarea más espinosa que jamás haya tenido que resolver”. Pero luego entró en un nivel en que los pensamientos entran al consciente como nubes que pasan: “de forma fluyente, clara, con gracia, nada es pegajoso, nada pica o rasca”. Había superado lo que llama el complejo de Apolo.

Después, sus vivencias de meditación se hicieron más profundas, arquetípicas. Pero cuanto más progresaba en esta meditación tanto más se daba cuenta de que no lograba aquella unión en la cual ya no hay experimentador, ya no hay testigo. Un maestro Zen le explicó: “Ser testigo es el último bastión del ego”. Cuando cayó este bastión, “Ya no había ningún sujeto, ya no había ningún objeto en ningún lado del universo, sólo existía el universo. De un momento a otro apareció todo, dentro de mi y como yo, pero no hubo un yo... No había ninguna cualidad personal, habla, lógica, conceptos, motricidad, todo había desaparecido o estaba disminuido. Al contrario, por vez primera funcionaban bien, libres de todos los mecanismos de defensa del ego separado. Este estado abierto, completamente no-dual, fue al mismo tiempo increíble y

perfectamente normal, tanto que ni siquiera me percaté de él. No hubo nadie que lo comprendiera hasta que salí de él al cabo de tres horas».

La siguiente obra de Wilber, "Transformation of Consciousness" trata otra vez, y de modo mucho más diferenciado que su primer libro, de la psicopatología y la terapia. La idea base es: la conciencia se eleva de nivel a nivel: prepersonal, personal, transpersonal. Un deseo conservador demasiado acentuado puede parar la evolución (fijación) o incluso hacerla retroceder (regresión). Si, por otro lado, la conciencia se eleva con demasiada rapidez a niveles superiores, puede perder el suelo bajo los pies, si los niveles precedentes no han sido adecuadamente desarrollados, consolidados e integrados. De ello resultan los peligros y perturbaciones del desarrollo.

En cuanto a las perturbaciones de la fase prepersonal, Wilber suscribe la teoría de los neofreudianos. Son perturbaciones de la primera etapa corporal y por lo tanto deben ser tratadas a este nivel: construir la estructura deficiente del ego, delimitar las limitaciones del yo y volver a experimentar el proceso de separación e individuación, en el caso de perturbaciones narcisistas y reintegrar lo reprimido en los casos de neurosis. En la fase personal, los conflictos son de naturaleza cognitiva: de pertenencia social, roles y normas. Es el dominio del Análisis transaccional y terapia de comunicación. Por otro lado resulta problemática la propia identidad, Wilber desearía aquí un terapeuta capaz de entablar un diálogo socrático con el cliente. En tercer lugar existe la depresión existencial. Miedo, evasión de la finalidad y la muerte. En la medida en que el yo se hace más transparente y puede liberarse de sentimientos egocéntricos, tanto más autónomo y auténtico se hace, encontrando así un sentido interior.

En el nivel transpersonal Wilber ve otra vez tres tipos de perturbaciones. Se generan, primero, en el campo del éxtasis corporal y las facultades paranormales, en el camino de los yoguis, segundo en el camino de los santos y tercero en el camino de los sabios. Las perturbaciones más espectaculares se dan en el camino de los yoguis, cuando

se abren facultades paranormales que estremecen la estructura del yo. En trastornos de este nivel Wilber recomienda ejercicios de yoga, exceptuando los episodios psicóticos en los que opta por una terapia junguiana.

El problema fundamental, en cuanto a terapia, radica en no confundir los diferentes niveles en que aparecen las perturbaciones. Frecuentemente los terapeutas formados en un estilo convencional tratan todos los conflictos desde lo prepersonal, y del mismo modo los orientados hacia lo transpersonal no tratan nunca ese nivel. Esto resulta especialmente problemático porque las personas con perturbaciones en el desarrollo temprano del yo se sienten particularmente atraídas por el yoga y las técnicas meditativas. Quieren aprender a renunciar a un yo que todavía no han desarrollado.

Wilber no es terapeuta. Marie-Louise von Franz, una de las representantes más importantes de la psicología junguiana, llama a Wilber un Tomás de Aquino moderno, que hace el balance de la suma teológica de su época. Allí resuena la admiración, pero también un poco de escepticismo. Admiración porque Wilber proporciona una visión global fascinante; escepticismo porque, pese a que dentro de este sistema se hace más comprensible la evolución humana, ésta nunca se amolda perfectamente a tal definición: "los hombres son mucho menos ordenados que el sistema de Wilber. No es casualidad que admire las ciencias filosóficas de la Europa Continental, los grandes sistemáticos y sobre todo a Hegel."

El hecho de que muchos grandes físicos de nuestra época, desde Einstein hasta Heisenberg, también sean místicos, lo explica a través del símil de la caverna de Platón: todos estamos sentados dentro de una caverna, con la espalda hacia la entrada, delante de la cual hay una gran fogata. Lo que podemos reconocer son sólo sombras de las cosas reales que se mueven entre el fuego y la pared de la cueva. También en física hay ecuaciones matemáticas que representan una realidad conocida sólo por sus sombras. Durante mucho tiempo los físicos no se dieron cuenta de esto, pero los más modernos lo saben y se ocupan de lo

esencial, del fuego, de la luz delante de la caverna, de la mística.

Tampoco en otros campos el precursor del movimiento transpersonal está muy entusiasmado: “El movimiento New Age es una extraña mezcla de un puñado de almas transpersonales y el resto son adictos prepersonales. Sin embargo, dice, hay una minoría creciente que intenta alcanzar una nueva conciencia: “en el actual momento de la historia, una transformación radical que haría temblar el mundo radicaría en el hecho de que cada cual evolucionara hacia un ego realmente maduro, racional y consciente, un ego que fuera capaz de participar libremente en el intercambio abierto de respeto mutuo... Con ello viviríamos realmente una nueva era... Si el holocausto nos devora a todos, esto no demostraría que la mente ha fracasado, sino, fundamentalmente, que aún no había sido completamente probada”.

Edith Zundel