

El Libre Albedrío

-

(3) Libre Albedrío

Al igual que una película en el cine, la película que llamamos 'Nuestra Vida' también resulta exactamente como debe ser. Cada escena y cada acontecimiento no podría, por lo tanto, haber salido en forma diferente. Puede sonar un poco

increíble, porque para nosotros los humanos, todo parece indicar que sí tenemos libre albedrío. Parece que podemos elegir lo que hacemos y pensamos. En este preciso momento, podrías elegir continuar leyendo el libro o dejar de leerlo. Aunque parezca que tú estás tomando la decisión en este momento, la decisión no está siendo tomada por 'ti.' La elección se origina dentro de ti. Investigaciones llevadas a cabo por neurocientíficos comprueban que nosotros no creamos ningún pensamiento, sino que se originan desde dentro. ¡No elegimos lo que pensamos!

La investigación más famosa, hasta este momento, es la del neurocientífico Benjamin Libet. Los sujetos que participaron en la prueba tenían que oprimir un botón en el momento en que tomaran su decisión. Observando en un monitor, Benjamin Libet podía determinar con una anticipación de 200 a 500 milisegundos cuándo los sujetos apretarían el botón. En resumen, hay una actividad inconsciente en el cerebro primero, y después una acción. Al observar la actividad inconsciente del cerebro, los neurocientíficos saben cuando el sujeto oprimirá el botón incluso antes de que lo presione. Así, antes de que haya consciencia de oprimir el botón, el cerebro inconsciente ya ha tomado la decisión de presionarlo. Las últimas investigaciones muestran que se puede predecir cuando alguien va a apretar el botón con seis a diez segundos de anticipación. En la mayoría de los casos, también se puede anticipar si el sujeto oprimirá el botón derecho o izquierdo. Pensamientos, sentimientos y acciones se originan automática e inconscientemente y después de eso, otra parte del cerebro activa e inventa una historia acerca de la actividad anterior. Llamamos a esto 'sistema predeterminado' del cerebro. Constantemente crea la ilusión de que tú estás llevando a cabo todas las acciones y todas las historias acerca de por qué hacemos lo que hacemos. Nuestra consciencia entra en juego demasiado tarde, y nos hacemos conscientes de una elección, un sentimiento o un pensamiento una vez que el cerebro inconsciente ya lo ha hecho. Nuestra consciencia no es, por lo tanto, más que un periodista mal informado.

“Un ser dotado de gran perspicacia y una inteligencia más perfecta, reiría al observar al hombre y sus hechos, y la ilusión de que está actuando de acuerdo a su propia voluntad.”

- Albert Einstein

¿No Tengo Control Sobre Mí Mismo?

¿No es extraña la idea de que no tengamos libre albedrío? En este momento, parece como si uno pudiera elegir hacer lo que quiere. Sin embargo, nuestro cerebro nos guía para llevar a cabo ciertas acciones, tomar decisiones, parpadear, sacar algo de la nevera, y hablar.

La idea del libre albedrío es probablemente aún más extraña que la idea de no tener voluntad libre. Piensa. ¿Acaso tú eliges inhalar y exhalar? ¿Acaso decides hacer fluir la sangre a través de tus venas y hacer que tu sistema digestivo

funcione? ¿Eliges cuándo tener hambre y sed y cuándo tienes que ir al baño? ¿Eliges enfermarte? ¿Eliges tener sueño y decides cuándo dormirte? ¿Eliges sanar tus heridas y hacer que tu cabello crezca? Todo esto sucede automáticamente. ¿Decides cómo sentirte? Si pudiéramos hacer eso, ¡todos seríamos realmente felices! Si ese fuera el caso, también podríamos elegir no estar de mal humor otra vez, no sentirnos deprimidos nuevamente, comer sanamente todo el tiempo, hacer ejercicio a diario, beber menos, dormir más y nunca volver a juzgar.

Genéticamente Programados

¿Eliges tu composición genética? ¿Tu apariencia, tu estatura, tus talentos y limitaciones, el sonido de tu voz, y tus rasgos de carácter? Una gran parte de esto está determinado genéticamente. ¿Elegiste nacer en este país, en esta cultura, con estos padres, en esta familia y en este vecindario? Todos estos elementos han tenido una gran influencia en tu actual forma de pensar, actuar y ver el mundo. Además de eso, tu medio ambiente, tu educación, tus experiencias y tu programación genética te han convertido en lo que eres hoy. Por otra parte, el 99.999995% de todo lo que hacemos está teniendo lugar a nivel subconsciente. Tú sólo estás un 0.000005% consciente de lo que está sucediendo realmente. En otras palabras, si es que hay tal cosa como 'libre albedrío' en nuestros cerebros, sería mínimo, porque nuestro comportamiento está predominantemente determinado por elementos sobre los cuales no tenemos control alguno.

Elementos tales como la cultura, el medio ambiente, la condición social, los medios de comunicación, tus colegas, tu pareja, tu familia y amigos, tu rol dentro del trabajo, y las neuronas espejo, también tienen una influencia en la forma como te comportas. Encima de todo eso están las estaciones del año, el clima, la comida que consumimos y la crisis económica, que también tienen la capacidad de afectar nuestro comportamiento.

El Chofer de Tu Cuerpo

Parece que tú eres tu propio chofer, como si tu cuerpo fuera un auto y tú estuvieras sentado frente al volante. Sin embargo, no es fácil controlar al cuerpo debido a sus limitaciones. A veces cae enfermo, a veces se cansa, y a veces se excita. El cuerpo también necesita ir al baño, necesita comida y necesita beber agua todos los días. El cuerpo también tiene un cierto aspecto que hay que tomar en cuenta. Si el cuerpo es demasiado pesado, puede que intentes bajar de peso; si eres hermoso, podrían volverte loco tantas miradas y tanta atención, y si el cuerpo es pequeño, es posible que quieras dar tu mejor esfuerzo para mantenerte al margen de cualquier discusión con gente más grande.

¡No es fácil manejar esta cosa! Y no importa lo mucho que te esfuerces por llevar el auto hacia cierta dirección, casi nunca hace lo que tú quieres. Es lo mismo que pasa con los autos que hay en los parques de diversiones; hay un volante que

puedes hacer girar, pero el auto continuará en automático sobre el camino que tiene predeterminado.

¡La idea de que tú estás manejando el auto es una ilusión!

Neurociencia

Los neurocientíficos han descubierto que nuestras declaraciones e ideas acerca de por qué hacemos algo son sólo pensamientos que surgen después de que la acción se ha producido, de que las palabras se han pronunciado, o de que la decisión ha sido tomada. ¡Nuestro cerebro nos está jugando una mala pasada! En primer lugar, se da una actividad inconsciente del cerebro, después una acción, y una fracción de segundo más tarde, surge un nuevo pensamiento que inventa una historia en torno a la acción que ha tenido lugar.

En el sueño profundo, la auto-consciencia se apaga, entonces 'tú' no estás allí para controlar nada. Duermes por horas mientras tu cuerpo funciona automáticamente. Se mueve, respira, la digestión continúa, y las células se reemplazan. Todo esto sucede sin que 'tú' dirijas el volante y sin que controles nada. Cuando despiertas, la auto-consciencia vuelve instantáneamente, la idea de que estás en algún lugar dentro del cuerpo dirigiendo el volante es creada.

“Nuestras conscientes proyecciones mentales, son sólo pensamientos posteriores. Esto nos da la ilusión de poder y control.”

- Irvin D. Yalom

El Sol Gira Alrededor de la Tierra

A muchas personas les resulta difícil aceptar que todo va como debe ir y que el libre albedrío es sólo producto de nuestra imaginación. Nuestro cerebro nos engaña y nos da la impresión de tener libre albedrío mientras que nosotros simplemente estamos siendo dirigidos por éste.

Entonces, lo que experimentas no es como realmente es.

He aquí una simple comparación del filósofo Schopenhauer:

“Imagine que yo le pregunto a usted, '¿El sol gira alrededor de la Tierra?' Usted se levanta por la mañana, sale a caminar, y observa la salida del sol. Durante el día, usted ve que el sol gira alrededor de la tierra. Por lo tanto, la respuesta a esta pregunta es clara y simple - ¡el sol gira alrededor de la Tierra! Pero si nos alejamos y miramos el universo entero, de repente se vuelve claro que la realidad es completamente diferente. El sol no está girando alrededor de la Tierra - más bien, la Tierra rota sobre su propio eje y gira alrededor del sol. En pocas palabras, lo que usted ve no es siempre la realidad. Si vemos desde otro

punto de vista, nos damos cuenta que la realidad es en verdad muy diferente de lo que creemos que es.”

Santa Claus No Existe

Cada año, un niño espera con entusiasmo la llegada de Santa Claus. El niño recibe regalos nuevos del buen viejo Santa, y sus manos están llenas de dulces. El niño ve a Santa Claus con sus propios ojos y está plenamente convencido de que realmente existe. Por lo tanto, supone que las historias que le contaron sus padres son realmente verdaderas. El pequeño cree que Santa Claus monta un trineo tirado por renos para poder repartir los regalos en la noche. Antes de irse a dormir, canta canciones para Santa Claus con la esperanza de ser escuchado. Cuando el niño despierta temprano en la mañana, corre escaleras abajo para ver lo que Santa ha puesto en su media. Después de años de creer en esa historia, llega un momento en que los padres tienen que decirle que Santa Claus realmente no existe. ¡Todo lo que el niño creyó durante esos años resultó ser una ilusión! El niño se siente desconsolado por las tantas preguntas que comienzan a surgir en ese momento. 'Entonces ¿quién trajo los regalos?' '¿Dónde están todos los dibujos que hice para Santa Claus?' '¿Quién se vestía como Santa Claus?' '¿Quién llenaba mi media?' ¡Confusión por todos lados!

El Libre Albedrío No Existe

Es comprensible que surja confusión cuando se nos dice que el libre albedrío es una ilusión. Tienes treinta, cuarenta, cincuenta, tal vez incluso sesenta años y siempre creciste con la idea del libre albedrío - cuando de repente, te dicen lo contrario. Como cuando el niño descubre que Santa Claus era una ilusión, es muy probable que surjan muchas preguntas y reacciones en torno a esta revelación. 'Si no tengo libre albedrío, entonces puedo pasar mi día en el sofá sin hacer nada.' 'Si no tengo libre albedrío, entonces debería robar el bolso de mi abuela, comer en restaurantes de cinco estrellas e irme sin pagar.'

La respuesta es simple. Si tú tuvieras libre albedrío, podrías elegir hacer todas esas cosas. ¿Tu cabeza sigue dando vueltas? Puede resultar confuso, pero aún así, ¡no hay nada que tengas que hacer! Bueno... excepto leer y pensar un poco. Lo siento, me acabo de dar cuenta que acabo de hacer que hagas algo. Pero al menos no tienes que pararte para hacerlo.

Sigamos adelante.

Echando un vistazo a la pregunta, '¿Tengo libre albedrío?' podríamos investigar el cerebro para averiguar de 'dónde' viene ese libre albedrío. Echemos un vistazo a quién es ese 'YO' que puede tener libre albedrío.

Digamos que tu respuesta es simplemente, 'yo tengo libre albedrío'.

¿Quién es ese 'yo' que tiene libre albedrío?