

CHRISTOPHE ANDRÉ



LA VIDA INTERIOR

40 momentos para conocerte mejor

En cada uno
de nosotros
hay un universo

PAIDÓS

ÍNDICE

PORTADA	
SINOPSIS	
PORTADILLA	
INTRODUCCIÓN	
INSTRUCCIONES DE USO DE ESTE LIBRO	
1. COMPRENDER LA VIDA INTERIOR	
2. LA INTROSPECCIÓN	
3. LA MÚSICA	
4. LOS ARREPENTIMIENTOS	
5. LA LIGERA EMBRIAGUEZ	
6. LA LECTURA	
7. LA SOLEDAD	
8. LA VOLUNTAD	
9. CAMINAR	
10. LA ADMIRACIÓN	
11. LA MEDITACIÓN	
12. LA ENFERMEDAD	
13. EL PLACER	
14. LA VERGÜENZA	
15. EL RETRETE	
16. LA ESCRITURA	
17. LA FRAGILIDAD	
18. LA SENSACIÓN DE EXTRAÑEZA	
19. LA ENVIDIA	
20. LA FRATERNIDAD	
21. EL EXAMEN DE CONCIENCIA	

22. LA ACEPTACIÓN
23. EL PASO DEL TIEMPO
24. LAS RUMIACIONES
25. LAS CARAS DE LA FELICIDAD
26. EL PERDÓN
27. LA DECEPCIÓN
28. LA COMPASIÓN
29. LOS CELOS
30. EL ÉXITO Y EL FRACASO
31. LA ORACIÓN
32. LA MUERTE
33. LA CONCENTRACIÓN
34. LA MIRADA EN EL ESPEJO
35. LA TERNURA
36. LAS RESOLUCIONES
37. EL INFINITO
38. LA SENSACIÓN DE IMPOTENCIA
39. LA INTERDEPENDENCIA
40. LA NOSTALGIA
AGRADECIMIENTOS
BIBLIOGRAFÍA SUCINTA
CITAS
NOTAS
CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**iRegístrate y accede a
contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Christophe André explica en este libro la importancia de la interioridad en un mundo donde lo exterior (las apariencias, la urgencia, el rendimiento) a menudo se anteponen a la vida interior y múltiples exigencias nos desconectan de esa parte oculta de nuestro espíritu.

La vida interior es todo aquello de lo que tomamos conciencia cuando apartamos poco a poco nuestra atención de las demandas exteriores. Entonces nos damos cuenta de que tenemos un cuerpo, de que respiramos, de que nos invaden sensaciones agradables o desagradables, de que habitan en nosotros emociones y pensamientos.

CHRISTOPHE ANDRÉ

LA VIDA INTERIOR

40 momentos para conocerte mejor

PAIDÓS Divulgación

INTRODUCCIÓN

La vida interior es todo ese flujo continuo de pensamientos, imágenes, recuerdos, proyectos, vivencias emocionales y corporales, toda esa infinidad de fenómenos impalpables pero que tienen una influencia inmensa, que surgen y se desvanecen constantemente dentro de nosotros. Puede no ser más que un lejano ruido de fondo en nuestra vida, como un «murmullo confuso de nuestras almas», según la bella expresión del filósofo André Comte-Sponville; un murmullo discreto al que podemos decidir no prestar atención. Pero también puede convertirse en una fuente de enseñanzas y recursos para poder comprender y manejar mejor nuestra existencia. Basta para ello con abrimos regularmente a esa vida interior que está siempre ahí, a nuestro alcance, desplegando sus meandros dentro de nosotros, de forma silenciosa y tranquila.

Si le prestamos atención con calma y cierta regularidad, descubriremos que la vida interior no consiste en replegarse dentro de uno mismo, ni en encerrarse dentro de una intimidad hermética y protectora frente a un mundo enfurecido y absurdo. O al menos no consiste solo en eso. La vida interior es ante todo una forma de acoger en nosotros el mundo, es la manera como percibimos, comprendemos y digerimos sus lecciones; y esa manera es única, porque está ligada a todo lo que somos, a todo lo que nuestra vida ha hecho de nosotros. Supone, por lo tanto, un primer movimiento de apertura y recepción, supone detenernos para comprender y sentir; y luego implica dejar que se origine en nosotros un segundo movimiento de regreso al mundo. La vida interior no es una estancia, sino más bien un desvío entre la percepción y la acción, entre la comprensión y la toma de decisiones... Y ese desvío es fecundo y esencial. Ese desvío caracteriza a nuestra humanidad.

¿ES LA VIDA INTERIOR UN MARCADOR DE NUESTRA HUMANIDAD AMENAZADA?

Esa interioridad elaborada, esa capacidad de «sentir con el pensamiento y pensar con la sensibilidad», según la fórmula sutil de Fernando Pessoa, no nos diferencia de los animales, que a su modo tienen su propia vida interior, sino de los robots. Es lo que nos hace libres y no programables, únicos, imprevisibles y creativos. Plenamente humanos.

Las amenazas que pesan sobre nuestra vida interior son muchas, pero la más importante reside en la contaminación mental que va ligada de forma insidiosa a nuestro modo de vida contemporáneo. Nuestras sociedades tienen prisa y nos empujan a la aceleración;^[1] pero la vida interior requiere tiempo: escuchar, observar, sentir, reflexionar, dudar, decidir actuar o no hacer nada... Nuestras sociedades son materialistas y nos incitan a buscar fuera de nosotros la satisfacción de nuestras necesidades fundamentales:^[2] comprar para ser felices, consumir para tranquilizarnos, conectarnos para dialogar; pero la vida interior supone explorar primero nuestras riquezas de «dentro» antes de perseguir las de fuera... Nuestras sociedades están estandarizadas, y por razones comerciales y políticas sueñan con vernos a todos admirando las mismas cosas, pensando lo mismo, riendo de lo mismo; pero la vida interior es el espacio privilegiado de nuestra creatividad y de nuestra individualidad...

Así pues, la amenaza es clara; la amenaza radica en la externalización de nuestro espíritu. Ya no hace falta pensar, sentir ni elegir por nosotros mismos, basta seguir lo que nos muestran y adoptar lo que nos proponen.

Esa externalización es el preludio de una alienación: un empobrecimiento y una servidumbre. Nuestra vida interior es nuestro principal espacio de libertad en una sociedad en la que nuestros gustos son almacenados y analizados, nuestros pensamientos y nuestras emociones manipulados, nuestros comportamientos anticipados y programados. De ahí su importancia para el equilibrio y el desarrollo de las personas y de las sociedades.

¿UNA CIENCIA DE LA VIDA INTERIOR?

La vida interior no es un concepto científico puesto que abarca un campo demasiado amplio como para ser percibido en su totalidad. Los investigadores prefieren estudiar por separado cada uno de sus componentes: pensamientos, emociones, vivencias corporales, interacciones entre esas diferentes dimensiones, etc. Sin embargo, son muchos los trabajos científicos que nos ofrecen una exploración indirecta de la vida interior.

El enfoque introspectivo de nuestra vida interior (observar nosotros mismos con detenimiento lo que ocurre en nosotros mismos) corresponde a lo que a veces se denomina «psicología en primera persona». Durante mucho tiempo esa fue la única vía posible para acceder a nuestro psiquismo, explorado principalmente por filósofos y escritores: *Las Confesiones* de san Agustín o de Rousseau, así como la obra de Proust, son buenos ejemplos de ello. El ideal científico contemporáneo, en cambio, se encarna más bien en una «psicología en segunda persona» (en la que el funcionamiento psíquico del individuo se estudia en el marco de un diálogo con un experto, psicoterapeuta o investigador) o, mejor aún, en una «psicología en tercera persona» (basada en la observación exterior de comportamientos o modificaciones biológicas, es poco susceptible de verse sesgada por la subjetividad del sujeto). Sin embargo, la psicología en primera persona está recuperando actualmente un estatus privilegiado.

Es obvio que existen límites en la autoexploración de nuestra vida interior, ya que a veces no somos los más indicados para comprendernos a nosotros mismos. También están las trampas, como las rumiaciones,[3] esos pensamientos y emociones centrados en lo que nos preocupa, que capturan nuestra atención durante mucho rato, dando vueltas sobre un mismo tema y que, a la postre, resultan estériles. Las rumiaciones son uno de los fracasos de la introspección, sobre todo cuando hay sufrimiento; cuando las emociones dolorosas inundan nuestra mente, la vida interior es muy intensa, sin duda, pero en un registro autocrítico y autocentrado.[4]

A pesar de los obstáculos mencionados, la psicología en primera persona y la introspección han sido reivindicadas en trabajos recientes, que han demostrado que nuestras percepciones subjetivas están efectivamente correlacionadas con los datos obtenidos con neuroimagen.[5] Un grupo de voluntarios detectan y señalan, por ejemplo, sus oscilaciones de atención con tanta precisión como los registros de un electroencefalograma[6] (EEG). Y un estudio reciente parece indicar también que pacientes epilépticos formados en la meditación y en la observación atenta de sus vivencias psicológicas y fisiológicas pueden anticipar las crisis y en cierta medida limitar su número.[7]

Otra corriente de trabajos actuales versa sobre lo que se denomina la «red por defecto». Dicho término designa un conjunto de regiones de nuestro cerebro que se activan al mismo tiempo (y son detectables sobre todo por la presencia de fluctuaciones sincrónicas de baja frecuencia) cuando estamos despiertos pero sin una actividad concreta (ni acción, ni distracción);[8] simplemente estando presentes, conscientes de lo que ocurre en nosotros y a nuestro alrededor. Esta red por defecto caracteriza un determinado estado de divagación de nuestra mente, que puede asociarse con la ensoñación, pero también con simulaciones mentales de situaciones pasadas o futuras, reflexiones espontáneas sobre nuestra vida social, elaboración de hipótesis sobre lo que piensan los demás, visionado de lo que hemos vivido con ellos, etc. En suma, serían esos momentos en los que nuestra mente procede por sí misma a un conjunto de ajustes entre nuestros mundos interior y exterior. Este funcionamiento por defecto cesa en cuanto orientamos nuestra atención hacia algo concreto (información, acción, distracción).

La movilización regular de nuestra red por defecto podría estar asociada a numerosas ventajas:[9] desarrollo de la empatía, del sentido moral, de la intuición, de la creatividad... Y por tanto un modo de vida exclusivamente orientado hacia el exterior (real o digital); un modo de vida en el cual se rehúyen todos los momentos de aburrimiento, de espera, de inactividad; un modo de vida en el que ya no se pasa tiempo sin hacer nada o abandonándose a la propia vida interior; un modo de vida en el que, en definitiva, esta red cerebral por defecto se emplea de forma insuficiente, representa sin duda un gran riesgo de desequilibrio interior a largo plazo.

Por último, otra forma de comprender la importancia de cultivar la vida interior es la que nos recuerdan los trabajos científicos sobre la meditación, especialmente la de conciencia plena, que consiste en estar presentes y atentos a lo que estamos viviendo, haciendo y sintiendo.[10] La conciencia plena es una forma elaborada de observación ecológica de la propia vida interior: no se busca modificar los pensamientos y las sensaciones, sino que se empieza ante todo observándolos, comprendiendo su naturaleza, sus causas y sus consecuencias. ¿Con qué finalidad? Progresar para ser mejores personas, más sabias y más serenas. En todo caso, ¡para esforzarnos en serlo lo más a menudo posible! La meditación, como toda práctica de la vida interior, no consiste en replegarse en uno mismo, sino en abrirse al mundo, en acogerlo y comprenderlo, para luego volver a él más tranquilos y más lúcidos; es una manera de responder inteligentemente a las situaciones que la vida nos presenta y de no reaccionar de manera impulsiva.

¿LA VIDA INTERIOR ES UN DESVÍO FECUNDO POR DENTRO DE UNO MISMO?

La vida interior no debe concebirse como un refugio o una fortaleza, sino como una casa acogedora y abierta a la vida «de fuera». El objetivo de la vida interior no es la vida interior en sí, sino abrirse al mundo y recibirlo, comprenderlo mejor y luego regresar a la vida «exterior». Este desvío por nosotros mismos es transformador y fecundo. En una primera fase, es una manera de ajustarnos a la realidad y, en una segunda fase, de habitarla mejor o de transformarla, pero de una forma no estereotipada, porque se alimenta de lo que somos, de nuestra historia y de nuestra sensibilidad.

Y la atención prestada a nuestra vida interior tal vez presente otra ventaja: la de aumentar nuestra receptividad a la belleza del mundo, a sus gracias y a sus dones. Podemos perfectamente perdernos todo esto si estamos «encerrados fuera», en esa vida exterior contemporánea rica y apasionante, pero también absorbente, que solicita la mayor parte de nuestra atención y de nuestra energía.

Estar regularmente en presencia de uno mismo permite recibir alguna gracia imprevista, como la de la que habla el Maestro Eckhart: «Dios nos visita con frecuencia, pero la mayor parte de las veces no estamos en casa».

Y si no es Dios, son sus múltiples rostros: el cielo, las nubes, los humanos, las flores, los animales y todo lo que hace que el mundo sea tan bello; todo lo que consigue que, pase lo que pase, merezca la pena vivir la vida.

Y en esos instantes ya no hay dentro ni fuera, ni vida interior ni vida exterior.

Queda la vida, simplemente.

INSTRUCCIONES DE USO DE ESTE LIBRO

En este libro encontrarás cuarenta ejercicios para descubrir y cultivar tu vida interior.

Su lectura quiere animarte a reflexionar, pero también a actuar y a trabajar sobre ti mismo.

Para ello, te proponemos leer únicamente un capítulo al día, y tomarte después todo el tiempo que necesites para ponerlo en práctica, enriqueciéndolo con tu experiencia personal.

La vida interior no es replegarse sobre uno mismo. Es, por el contrario, una manera de abrirse al mundo, de acogerlo en nosotros y luego regresar a él, enriquecidos. Es como la ruta de un viajero que no duda en abandonar las carreteras principales, frecuentadas y previsibles, para tomar veredas y caminos, pasear, descubrirse en ellos y realizarse.

Te deseamos un viaje bueno y hermoso en compañía de ti mismo.

De entrada, siento la tentación de afirmar que no hay vida interior, que la vida interior no existe. La vida no es ni interior ni exterior, simplemente es.

Pero la paradoja es demasiado fácil. [...] Creo que uno de los primeros datos de lo que antaño se llamaba — y que algunos siguen llamando — la vida interior es un estado de respuesta a un leve *shock* venido de fuera. Es una sensibilidad ultradesarrollada a una interpelación extremadamente tenue, ínfima y sutil.

CHRISTIAN BOBIN,
À la recherche de la vie intérieure

COMPRENDER LA VIDA INTERIOR

¿La vida interior? La vida interior es todo aquello de lo que tomamos conciencia cuando apartamos suavemente nuestra atención de los reclamos del mundo exterior. Entonces nos damos cuenta de que tenemos un cuerpo, de que respiramos, de que nos invaden sensaciones agradables o desagradables, de que nos habitan emociones y pensamientos. La vida interior es el espacio en el que todo se mezcla, lo de fuera y lo de dentro, porque nuestra vida «de dentro» no es una burbuja aislada del exterior, y la frontera que separa ambas cosas, si es que existe, es porosa...

La vida interior funciona haciendo poco ruido, consiste en todo lo que espontáneamente no nos llama la atención. A menudo, lo importante se realiza en secreto y en silencio. Y deberíamos hacer con más frecuencia el esfuerzo de distinguir lo urgente de lo importante.

Lo urgente es lo que tira de nosotros y supondrá un problema o una sanción si no lo hacemos: el trabajo, las tareas materiales, la vida social y otros compromisos. Por eso le damos prioridad.

CAPTAR LO ESENCIAL

Ahora bien, al darle prioridad a lo urgente no nos queda espacio para lo importante, que a menudo requiere tiempo y discernimiento: caminar por el campo, ver a las personas que amamos, meditar, hacer lo que nos gusta...

Así pues, omitimos lo esencial. Con los años esta carencia se hace aún mayor: solo hacemos las cosas urgentes, pero nada de lo que es importante. Entonces hace falta a veces una enfermedad, un accidente o una crisis para despertarnos. Y en ese momento es nuestra vida interior la que nos va a ayudar y tal vez la que nos salve: revelándonos lo que somos, lo que verdaderamente importa en nuestras vidas, para qué existimos...

La vida interior es la parte sumergida del funcionamiento de nuestra mente. Sumergida, pero no impenetrable. Exploraremos juntos, a lo largo de estas páginas, sus múltiples vías de acceso.

Algunas de esas vías exigen esfuerzo, como la introspección, la meditación o el caminar. Otras surgen con ocasión de momentos reveladores; algunas son verdaderas conmociones, como la experiencia de la muerte de un ser querido; otras son anodinas, como tomarse un vaso de vino.

En suma, la vida interior se alimenta de la atención que prestamos al murmullo de nuestra alma: si le dedicamos tiempo, nuestra felicidad y nuestro sufrimiento, nuestras alegrías y nuestros enfados nos dirán mucho de nosotros mismos y de la manera como vivimos.

SER MÁS HUMANOS

El conocimiento de nuestra vida interior no nos hará más eficaces ni rendiremos más (si eso es lo que buscamos, mejor dedicarse a otra cosa), pero intensificará en nosotros el gusto por la vida. Y nos hará más humanos. ¿Acaso te sientes humano cuando ni siquiera tienes tiempo para pararte a reflexionar, sentir, respirar, mirar... en definitiva, para existir? ¿Cuando no haces más que trabajar, consumir, ir de acá para allá, te sientes humano? ¿O te sientes un zombi? ¿O un robot?

Escuchemos de nuevo a Christian Bobin hablándonos de la vida interior: «Al entrar en este reino, hay que abandonar las referencias del mundo exterior, donde todo se rige por la loca exigencia de la eficacia. Aquí ya no se trata de hacer algo con vistas a otra cosa, sino de sentir el paso de la vida en nosotros».

¿Te interesa sentir el paso de la vida en ti?

¿He perdido el tiempo haciendo para mí el inventario de mí mismo de forma tan continua y cuidadosa? Los que se analizan solo de pensamiento y oralmente, una hora de vez en cuando, no se examinan tan esencialmente y no se penetran como el que convierte esa actividad en su estudio, su obra y su oficio, comprometiéndose a llevar un registro permanente, con toda su fe y toda su fuerza.

MICHEL DE MONTAIGNE,
Los ensayos

LA INTROSPECCIÓN

VÍAS DE ACCESO

La introspección es la operación voluntaria que consiste en mirarnos a nosotros mismos, en tomar conciencia de los pensamientos, los sentimientos, los impulsos que forman nuestro paisaje interior y nos influyen. Este término, así como la acción que designa, parecen haber caído en desuso: ¿quién dedica hoy tiempo a la introspección? ¿Quién realiza ese esfuerzo de escucha y de comprensión de sí mismo? Como psicoterapeuta, a veces tengo la sensación de que el único momento en que mis pacientes reflexionan sobre sí mismos es durante el rato que dura la consulta, una vez a la semana o al mes. Es muy poco para visitarse a uno mismo...

Desde el siglo XIX y el nacimiento de nuestra sociedad de consumo, los poetas y los pensadores habían intuido ese peligro. Stefan Zweig, por ejemplo, hablaba de las «nuevas condiciones de nuestras vidas, que privan a los hombres de todo recogimiento», y Nietzsche se preguntaba: «¿Acaso no están todas las instituciones humanas destinadas a impedir que los hombres sientan su vida, por culpa de la dispersión constante de sus pensamientos?».

DETENERSE

En la introspección, el primer gran esfuerzo que hay que hacer es tomarse el tiempo necesario para huir de los cantos de sirena de la vida exterior. La introspección supone detenerse, retirarse, suspender las actividades. Renunciar a la facilidad, al dulce sabor de las distracciones, al sabor estimulante de las acciones... La sociedad nos empuja a actuar porque nos necesita para su funcionamiento. Culpabiliza los tiempos de inacción. También nos empuja a consumir, y por lo tanto sanciona los tiempos de no consumo. La introspección no es socialmente productiva. Durante la introspección no fabricamos nada, no gastamos nada. Por consiguiente, la sociedad no hará nada para animarnos a que esta tenga un espacio en nuestras vidas...

El impulso debe venir de nosotros mismos. Solo nosotros podremos decidir varias veces al día no hacer nada, dedicarnos con todas nuestras fuerzas a la no acción, que es el terreno donde se cultiva la vida interior: parar de actuar para reflexionar sobre lo que pasa dentro de nosotros.

Pero entonces topamos con otra dificultad: nuestra vida interior nunca es clara y tranquila, nunca es inmediatamente inteligible. Nuestras sensaciones y nuestros pensamientos siempre están en movimiento, en desorden, son un torrente en el que se mezclan lo esencial y lo superficial. Es inútil esperar evidencias o revelaciones de una primera mirada dentro de nosotros. Lo primero que veremos solo es desorden y confusión. Hay que permanecer allí un ratito, el tiempo suficiente para acostumbrarnos, como cuando entras en la penumbra de una bodega o de un desván. Te detienes, respiras y observas. Esperas un momento: ¿cuándo fue la última vez que te tomaste la molestia de no hacer nada?

UN PASO HACIA LA LIBERTAD

¿Qué interés, se preguntan los hiperactivos, tiene explorar nuestra interioridad? Ellos prefieren la acción, la reflexión subordinada a unos objetivos que hay que alcanzar; y cuando están cansados, buscan la distracción. ¿Y por qué no? Esta forma de vida es un buen medio para convertirse en un esclavo: esclavo de uno mismo (de su pasado, sus hábitos, sus impulsos) y esclavo del propio entorno (con sus manipulaciones y sus exigencias).

Pero para las personas que prefieren la libertad, la introspección es un acto que afirma, refuerza y alimenta su humanidad. Es el acto de conciencia que las convierte, no en consumidores dóciles o en trabajadores eficaces, sino en seres humanos llenos de dudas y de sueños...

—¿Quién anda ahí, suspirando en el silencio de la noche?

—Un hombre que huye de los palacios y busca la música.

El señor de Sainte Colombe supo de quién se trataba y se alegró. Se inclinó hacia delante y entreabrió la puerta empujándola con el arco. [...]

—¿Qué busca usted en la música?

—Busco los lamentos y los llantos.

Entonces empujó la puerta de la cabaña y la abrió. Se levantó temblando y saludó ceremoniosamente al señor Marais. Este entró. Primero permanecieron en silencio. [...]

El señor de Sainte Colombe carraspeó y dijo que deseaba hablar. Se expresaba atropelladamente.

—Es difícil, señor. La música sirve para hablar de lo que no se puede decir con palabras. En ese sentido, no es totalmente humana [...].

PASCAL QUIGNARD,
Todas las mañanas del mundo

LA MÚSICA

VÍAS DE ACCESO

La música se define como el arte de los sonidos. Fluida, inmaterial, impalpable, no se puede ver ni tocar. Solo podemos someternos a ella, seguirla y acogerla en nosotros.

Sus lazos con la vida interior son muy estrechos: de todas las artes clásicas (exceptuando el cine, que la usa con profusión), es la que posee mayor poder de inducción emocional. En los laboratorios de psicología de las emociones, se utilizan determinados fragmentos previamente codificados para provocar estrés o tristeza. Una música puede alegrarnos o ponernos melancólicos mucho más rápida e intensamente que una pintura o una lectura. Porque la música se dirige directamente a nuestras emociones, sin necesidad de hablar o de significar. De todas las artes, es la única que no pretende representar nada. El filósofo Alain afirmaba: «Cuando la música imita el viento o la lluvia, pierde el tiempo». No quiere describir el mundo, sino activar nuestros mundos interiores, como reconocía Balzac: «Solo la música tiene el poder de hacernos entrar en nosotros mismos...».

Naturalmente, hay una forma de escuchar que marca la diferencia. Omnipresentes hoy, las músicas ambientales tienen por supuesto un efecto en nosotros (en nuestros impulsos para comprar y consumir, por ejemplo), pero no son fecundas para nuestra vida interior. Las músicas escogidas para acompañar una actividad (leer, trabajar) tienen sin duda una mayor incidencia.

EL ECO DE LA MÚSICA EN NOSOTROS

Pero la situación «perfecta» para escuchar música es la de la atención plena: no hacer nada más que escuchar la música. Piénsalo y verás que no es tan frecuente en nuestros días. Es más frecuente estar acompañados de músicas a las que nos someten (músicas ambientales) o que oímos (músicas de acompañamiento).

Cuando uno para y realmente escucha, pasan cosas muy distintas. Además de la música, surge también el eco de la música en nosotros: en nuestro cuerpo, en nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestros recuerdos... A veces te olvidas totalmente de ti mismo, estás pura y plenamente en la música, en su escucha objetiva; en otros momentos, te das cuenta de que estás en una escucha subjetiva, en la que tus sensaciones se mezclan con las notas.

LA PUERTA DE LOS RECUERDOS

También hay que tener presente la poesía y el misterio de la «reescucha»: una música del pasado, que uno había olvidado, se convierte en una experiencia proustiana. Uno siente entonces la enorme activación cerebral provocada por la música, que han estudiado los investigadores en términos poco poéticos como «liberación de dopamina en el cuerpo estriado»... Una melodía olvidada abre la puerta a los recuerdos y a las emociones asociadas a esos recuerdos. Las músicas que han tenido un papel determinante en nuestra vida tienen la fuerza suficiente para abstraernos de todo, y suspender nuestros movimientos y nuestra respiración, hagamos lo que hagamos.

Y después está el silencio, que es a la música lo que la oscuridad es a la luz, o más bien lo que la noche es al día.

El silencio, tan indispensable para escuchar la música como para escuchar nuestra vida interior...

Me dio la espalda sin decirme adiós. Se alejó. Se fue a sus lamentaciones y me dejó en las mías. Yo sabía, como sin duda él también, que uno puede vivir en sus lamentaciones como en un país.

PHILIPPE CLAUDEL,
Almas grises

LOS ARREPENTIMIENTOS

SENSACIONES

Ocasiones desaprovechadas, errores de juicio, actos impulsivos o inhibiciones inexplicables: ¿quién no se arrepiente de nada de lo que ha hecho en su vida?

En psicología, el arrepentimiento se define como un sentimiento que asocia emociones (tristeza, cólera, vergüenza) y pensamientos (deseo de corregir el pasado).

Existen arrepentimientos «en caliente», que se producen en el momento, y arrepentimientos «en frío», que se producen más tarde. Los primeros atañen a cosas que hemos hecho y que han fracasado: son «arrepentimientos de acción». Para evitarlos, basta con no hacer nada: si no hay decisión no hay acción, y por lo tanto no hay castigo implícito en los arrepentimientos en caliente. Pero no es una buena cosa.

Los estudios realizados para evaluar qué es de lo que la gente más se arrepiente, no en caliente sino a lo largo de su vida, demuestran que lo que más duele y durante más tiempo (y por tanto de lo que más se arrepienten) son cosas que no han hecho. Son los «arrepentimientos por omisión»: «Hubiera debido seguir estudiando»; «Hubiera debido dedicar más tiempo a mis hijos»; «Hubiera debido hablar más con mi padre antes de su muerte»...

DEL BUEN USO DE LOS ARREPENTIMIENTOS

Es lo que André Gide presentía en su *Diario*: «Uno no lamenta lo que ha hecho, sino lo que no ha hecho y habría podido hacer. Y entonces la lamentación adquiere el color sombrío del arrepentimiento».

La acción comporta lamentaciones, lo cual es inevitable en toda vida humana. ¿Pero podrían usarse con un buen fin? Sin duda, aunque ello exige acabar con el mito de la elección acertada, que consiste en afirmar: «Cuando he de tomar una decisión, necesariamente hay una elección acertada y otra que no lo es; no debo equivocarme».

En realidad, la mayoría de las veces, si dudo es porque no existe una elección buena y una mala, sino solo opciones diferentes, cada una de las cuales presenta ventajas e inconvenientes.

Cuando nos enfrentemos a una elección delicada, dediquemos el tiempo necesario para reflexionar (es decir, para escuchar a nuestro cerebro) y el tiempo necesario para recabar opiniones externas (es decir, para escuchar a los demás). Entonces, dejemos reposar el tema y después tomemos nuestra decisión de una vez por todas. ¡Y decidamos conscientemente no lamentarla ni arrepentirnos después!

LOS ERRORES SON FECUNDOS

Porque vivir es sobrevivir a la suma de todos los errores que cometemos. Y es hacerlo con alegría: los errores son inevitables y a veces fecundos. Lamentarse, en cambio, siempre es estéril y muchas veces nos hace más daño que los errores cometidos.

Y, además, como escribía La Bruyère: «Los hombres se arrepienten de haber empleado mal el tiempo que han vivido, pero eso no siempre les lleva a emplear mejor lo que les queda por vivir».

Esta es la única enseñanza y el único secreto: que nuestras lamentaciones nos ayuden a mirar hacia el futuro y no hacia el pasado...

Si algo echo en falta, no es el vino sino la embriaguez.

Compréndeme: de los borrachos solo conoces a los enfermos, a los que vomitan, y a los brutos, a los que buscan camorra; también están los príncipes de incógnito que uno intuye pero no llega a identificar. [...] Para ellos, la bebida introduce una dimensión suplementaria en la existencia, [...] una especie de mejoría, [...] que seguramente no es más que una ilusión, pero una ilusión dirigida...

ANTOINE BLONDIN,
Un mono en invierno

LA LIGERA EMBRIAGUEZ

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

La embriaguez designa el conjunto de alteraciones que provocan en nuestro cuerpo y en nuestra mente el alcohol u otras sustancias. Dichas alteraciones son agradables para la persona ebria: el cuerpo se relaja, las preocupaciones se alivian. Pero en general van acompañadas de disfunciones: el cuerpo se vuelve más torpe y más lento, el cerebro funciona peor...

Cuando la embriaguez va demasiado lejos, cuando uno empieza a llorar a moco tendido de alegría o de tristeza, ya es demasiado tarde para la introspección y la vida interior, y la situación no es agradable ni para uno mismo ni para los demás. Pero puede ser interesante quedarse en los primerísimos estadios de la embriaguez. Pararse al principio, en los primeros efectos del alcohol, cuando uno empieza a estar borracho.

A mí me gusta beber alcohol, pero cuidado: ¡con plena conciencia y con el cerebro al acecho! Me gusta convertirlo en un momento de psicología experimental, durante el cual puedo observar una vida interior químicamente modificada...

BEBER CON PLENA CONCIENCIA

Para realizar esta experiencia, existen condiciones específicas imprescindibles: beber con calma, sin excitación social, sin hacer nada más y sin que exista una necesidad psicológica para ello (porque si uno bebe porque está preocupado o abatido, si se toma el alcohol como un remedio ante la vida, corre un grave peligro). Se trata, pues, de beber en libertad, con curiosidad y con conciencia: despacio, tomándose el tiempo de observar y de anotar las modificaciones progresivamente inducidas por el alcohol.

En esos primerísimos estadios, nuestra visión del mundo cambia bajo los efectos de lo que bebemos: experimentamos sensaciones de paz y de ligera euforia, de retroceso y de relativización de nuestras preocupaciones, de receptividad, de amistad con el mundo y de fraternidad con los demás humanos.

LA EMBRIAGUEZ SIN ALCOHOL

Es interesante sacar enseñanzas de esta observación de nuestros cerebros levemente dominados por el alcohol y preguntarnos si no seríamos capaces de vivir esas mismas experiencias sin recurrir a ninguna sustancia. ¿Principios de embriaguez sin alcohol, pequeños vuelos planeando sin cannabis? Aturdimientos sutiles ante la vida, el mundo, el sol que sale o se pone, el mar, las montañas... Apaciguamientos profundos frente a un atardecer de verano, un cielo de invierno, la luna o las estrellas... Son las embriagueces existenciales de las que hablan con frecuencia los poetas y los escritores, como Maupassant: «¡Echar a andar al salir el sol y caminar por los campos cubiertos de rocío, a la orilla del mar en calma, qué embriaguez!».

¿La embriaguez sin alcohol? ¡Claro que es posible! Hay muchos estudios que lo han demostrado: cuando creemos estar bebiendo alcohol, empiezan a manifestarse en nosotros todos los signos agradables de la embriaguez. ¡Sin los efectos indeseables! En ese caso, la embriaguez es el marcador de que nos estamos abriendo maravillados al mundo, como señala Gide: «Comprendí enseguida que la embriaguez sin vino no es sino el estado lírico...».

Este será, pues, nuestro ejercicio del día: observar atentamente las primeras fases de esos estados de embriaguez lírica que se originan en nuestra mente ante la belleza del mundo. Y si al principio te cuesta, ayúdate con un vasito de vino. Uno solo, o dos como mucho...

La lectura nos permite conocer, identificarnos sin esfuerzo con muchos destinos extraordinarios, experimentar mentalmente sensaciones fuertes, vivir aventuras prodigiosas y sin consecuencias, actuar sin actuar, y concebir pensamientos más hermosos y más profundos que los nuestros, sin apenas esfuerzo; en definitiva, añadir una infinidad de emociones, de experiencias ficticias y de observaciones ajenas a lo que somos y a lo que podemos ser.

PAUL VALÉRY,
Variedad

LA LECTURA

VÍAS DE ACCESO

La lectura, especialmente la lectura de novelas o de poemas, es una experiencia vicaria, es decir, nos permite beneficiarnos de la experiencia ajena y acceder a la vida interior de otros para enriquecer, iluminar o zarandear la nuestra. ¡También es una manera de practicar la psicología! «A todos los lugares a los que he ido siempre hay algún poeta que ha ido antes que yo», escribía Freud, para señalar que la ciencia psicológica a menudo no hace sino validar (o a veces invalidar) las intuiciones y las observaciones de los escritores.

Varios estudios han demostrado que la lectura de obras de ficción aumenta las capacidades de empatía y de comprensión de los demás (comparada con la lectura de no ficción o con la ausencia de lectura). Al favorecer la identificación con los personajes, al ayudar a comprender sus puntos de vista sobre el mundo y sobre los demás, supone un enriquecimiento considerable de nuestra propia experiencia de la vida.

VIVIR OTRAS VIDAS QUE NO SON LA PROPIA

En los estudios de los que disponemos, las obras llamadas «clásicas» parecen contribuir a ello un poco mejor que las obras «para el gran público», lo cual sin duda tiene que ver con la mayor sutileza de los fenómenos psicológicos abordados por los autores que se han convertido en clásicos. Y también con el hecho de que muchas veces el «gran escritor» no necesariamente busca gustar al lector o simplificarle la vida, sino describir lo mejor posible lo que observa y siente, aunque sea complejo, como lo son los engranajes de nuestras emociones y nuestros pensamientos.

André Pieyre de Mandiargues escribía a propósito de Proust: «Su obra tiene el atractivo de un enorme cráneo trepanado en el que vemos evolucionar los pensamientos, como en un planetario psíquico». La lectura proporciona alimento a nuestra vida interior, pero también muchas alegrías: alegría de la familiaridad y de la clarificación (cuando encontramos claramente expresadas por el autor intuiciones que estaban presentes, pero confusas, en nuestra mente); alegría del descubrimiento (cuando nos sorprende un punto de vista que nunca se nos habría ocurrido); alegría de la fraternidad (cuando comprobamos hasta qué punto algunas de nuestras sensaciones se parecen a las del autor o a las de sus personajes).

La lectura es un encuentro, y todo encuentro puede producirse en condiciones variadas e imprevisibles. Los deliciosos «derechos de los lectores» defendidos por Daniel Pennac en su libro *Como una novela* son por lo tanto fundamentales: derecho a saltarse páginas, derecho a no terminar un libro, derecho a leer cualquier cosa, etc. Todo es bueno, siempre que la lectura sea honesta y que las palabras penetren en nuestro cerebro, y luego allí vivan su propia vida.

CUANDO DEJAMOS EL LIBRO

De hecho, tal vez el momento más importante de la lectura sea el momento en que cerramos el libro. El momento en que empieza la asimilación del texto. Porque leer es alimentar la mente y el alma: nos ocupamos simplemente de alimentarnos, ¡luego la digestión se hace sola! Entonces podemos pasar a otra cosa, como recomienda Gide en el epígrafe de *Los alimentos terrestres*: «Que mi libro te enseñe a interesarte más en ti mismo que en él, y luego en todas las cosas más que en ti mismo».

Porque ni frecuentar nuestra vida interior ni la de los autores que nos gustan constituye un fin en sí mismo. Solo son rodeos o desvíos fecundos para luego regresar al mundo, y así amarlo más y admirarlo...

Nunca me he sentido aislado ni abrumado por la sensación de soledad, excepto una vez, y fue unas semanas después de establecerme en los bosques; durante una hora, temí que la presencia cercana del hombre fuese esencial para una vida sana y serena. Estar solo empezó a ser desagradable. Pero al mismo tiempo era consciente de que mi humor era inestable, y me parecía poder prever que pronto me curaría. En medio de una lluvia suave, mientras prevalecían estos pensamientos, descubrí de repente una compañía agradabilísima y bienhechora en la naturaleza, en el ruido regular de las gotas que caían, continuas, en todos los sonidos y los espectáculos que rodeaban mi casa, un afecto benévolo, infinito, súbito e inexplicable.

HENRY DAVID THOREAU,
Walden o la vida en los bosques

LA SOLEDAD

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

¿La soledad consiste en estar solo o en sentirse solo? Aquí hablamos de la segunda situación, del sentimiento de soledad. La experiencia de la soledad se produce a menudo en los momentos de adversidad, en los que uno se siente poco arropado, o cuando la ayuda de las personas que nos rodean no nos alivia. También se produce en los momentos de conflicto con el entorno: uno percibe de repente la fragilidad de los lazos que nos vinculan a los demás.

Pero los momentos de soledad más desconcertantes son sin duda aquellos en que esa sensación surge desde el fondo de nosotros mismos, cuando aparentemente somos amados y estamos rodeados de gente. Porque uno puede sentirse solo incluso estando en grupo, en pareja o con familiares.

¿Cuáles son entonces las fuentes de esa sensación? ¿Unas expectativas demasiado elevadas respecto a lo que puede aportarnos la relación con el prójimo? ¿La conciencia de que siempre existirá una parte incommunicable entre los humanos? ¿La convicción de que somos demasiado únicos y demasiado particulares para que nuestros semejantes nos comprendan?

HIGIENE MENTAL

La soledad no es solo un sufrimiento, también constituye una vía de acceso a la vida interior y al conocimiento de uno mismo. Nos ofrece una ocasión para visitarnos, suspendiendo acciones y distracciones. Algunos, como Vauvenargues, la consideran incluso como una higiene de la mente: «La soledad es a la mente lo que la dieta es al cuerpo: mortal si resulta demasiado larga, pero necesaria».

Cuando no es un horizonte cotidiano, una cárcel, la soledad es en general fecunda, lo mismo que el aburrimiento. Saber estar solo permite un encuentro verdadero con uno mismo, sin la trampa de nuestras charlas y nuestras dispersiones sociales. Actualmente, gracias a las pantallas, que suprimen el tiempo de soledad, nunca estamos realmente solos, pero estudios recientes demuestran que, paradójicamente, el tiempo pasado delante de esas pantallas agrava aún más la sensación de soledad.

PARA UN MEJOR USO DE LA RELACIÓN Y DEL COMPARTIR

La sensación de soledad no debemos ni combatirla ni rehuirla, sino explorarla, como deberíamos hacer en general con todos los momentos incómodos de nuestra vida interior. Tal vez descubramos entonces que la dificultad no radica en la soledad, sino en un mal uso de nuestras relaciones sociales. La soledad es una vía para saborear mejor los momentos compartidos, los momentos de fraternidad, para aguzar nuestra sensibilidad ante esos instantes. Puede ayudarnos a examinar nuestras expectativas excesivas e irreales, a revisar a la baja nuestro deseo de ser comprendidos siempre y en todo lo que sentimos.

Porque es inútil esforzarse en conseguir la fusión y la comprensión perfectas; más vale procurar vivir intercambios regulares e imperfectos. ¿Has observado que no existe una palabra para describir lo contrario de la soledad? Solo hay palabras que se aproximan a ello: compañía, sociedad, acompañamiento... La sensación opuesta a la soledad es la sensación de vínculo, los momentos compartidos, los instantes de intimidad y de complicidad a los que de forma natural seguirán momentos de soledad, antes de que lleguen nuevos instantes de comunión...

Ser humano es aceptar sinceramente esa dimensión de soledad ontológica: siempre habrá una pequeña parte de nosotros que no podremos transmitir ni compartir.

Y saber que ese sentimiento es común a todos los seres humanos nos permite sentirnos un poco menos solos...

Huyes con funesta obstinación de todos los medios que conducen al éxito. La habilidad, la táctica, el cálculo y la perseverancia te son odiosos.

Demasiada indolencia y apatía. Pierdes los mejores años de tu vida sin aprehender ni desear nada. ¿Por qué te quedas en la veleidad? ¿Por qué retrocedes ante cualquier resolución y ante cualquier conclusión?

HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL,
Diario íntimo

LA VOLUNTAD

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

En psicología existen modas, como en todo. Y este es el caso de la voluntad. En Occidente se celebraron durante mucho tiempo sus virtudes, pero después la voluntad se volvió algo obsoleto, por no decir casi sospechoso. Ahora vuelve a ser objeto de interés, puesto que numerosos estudios científicos han explorado el concepto de voluntad, sobre todo a través de los mecanismos de autocontrol.

El término voluntad pertenece al lenguaje corriente (conjunto de las fuerzas mentales que conducen a la acción) y al filosófico (capacidad de autodeterminarse). En psicología, se utiliza más bien el término autocontrol, que designa la capacidad de regular los propios comportamientos en función de objetivos y valores.

En otras palabras, el autocontrol es la capacidad de abrazar un comportamiento que no necesariamente nos aportará beneficios a corto plazo, pero sí más adelante: para un estudiante, abstenerse de salir de fiesta para preparar un examen; para un goloso, no repetir de pastel para cuidar la línea y la salud; para todo el mundo, no abandonar a la primera dificultad, etc.

No es extraño que la voluntad, o el autocontrol, su versión científica, vuelva a adquirir hoy cierto protagonismo en nuestras sociedades caracterizadas por la desregulación de los deseos y el bombardeo de incitaciones de todo tipo (para comer, comprar, consumir contenidos digitales, darse un capricho). Como el control que antes ejercían los grupos de pertenencia (familia, amigos, vecinos...) ha disminuido, cada vez son más las personas que tienen dificultades para demostrar tener voluntad y resistir a incitaciones concebidas para que las empresas ganen dinero y no para mejorar la salud de los ciudadanos.

PEQUEÑAS LUCHAS CONSTANTES...

Pero el ejercicio de la voluntad no debe percibirse como una lucha ocasional frente a tentaciones puntuales; al contrario, se trata más bien de un trabajo permanente, y a veces inconsciente, del mantenimiento regular de un cortafuegos contra la tentación, la dispersión y la desmotivación. Todas esas pequeñas luchas dependen de múltiples factores, algunos de los cuales son biológicos (nuestro nivel de glucemia, por ejemplo, influye en nuestra voluntad), pero la mayoría son psicológicos: de ahí la importancia de identificar nuestros momentos de debilidad y de actuar para superarlos.

Según los investigadores, la voluntad es como un músculo, que se ejercita pero también se cansa. Tras tomar varias decisiones o resistir a varias tentaciones, durante un tiempo somos más vulnerables: es el mecanismo llamado de «depleción» o de «agotamiento del ego». No nos agotemos, ¡entrenémonos! De hecho, todos los esfuerzos cuentan, pues existe un efecto de generalización: demostrar fuerza de voluntad incluso en aspectos anecdóticos, como mantenerse erguido o no decir palabrotas, repercutirá favorablemente en todos los demás aspectos de la vida (pasar menos tiempo en Internet o ser capaz de centrarse en una tarea difícil).

... E INDISPENSABLES

El trabajo sobre la voluntad no es sin duda lo más divertido ni lo más glamuroso en la gestión de nuestra vida interior, pero es indispensable. El filósofo Alain señalaba en sus *Propos*: «No es ciencia pequeña ni fácil saber querer». No es fácil, obviamente, pero vale la pena, como subraya otro filósofo, André Comte-Sponville, quien nos recuerda que «la voluntad no es solo una facultad, también es una virtud».

Una virtud que nos ayuda a vivir mejor y a construir nuestra libertad de realizarnos, alegrarnos y acercarnos cada vez más a nuestros ideales...

Sobre todo no pierdas las ganas de caminar; a mí caminar todos los días me proporciona bienestar y me aleja de la enfermedad; mis mejores pensamientos me han venido caminando, y no conozco ningún pensamiento tan fatigoso que no podamos alejarnos de él dando grandes zancadas.

SØREN KIERKEGAARD,
Correspondencia, carta a su cuñada Henriette

CAMINAR

VÍAS DE ACCESO

De todas las actividades humanas, quizás sea la de caminar la que mejor nos abre a la vida interior. Hablamos aquí de caminar de forma autotélica, es decir, de un caminar que no está necesariamente destinado a llevarnos a algún sitio y cuya única finalidad es la acción misma; caminar nos permite reencontrarnos y reencontrar el mundo. No tiene nada que ver con el deporte, la velocidad ni el rendimiento. Al contrario: el caminar fecundo para nuestra vida interior no tiene ningún objetivo concreto, es simplemente la entrega de nuestra alma a nuestro cuerpo.

Caminar limpia nuestra mente de preocupaciones: existen estudios que demuestran que, cuando empezamos a darle vueltas a algo, el acto más inteligente y más eficaz para interrumpir nuestras rumiaciones es salir a caminar al menos diez minutos a paso ligero. Sí, caminar impide que el pensamiento se encalle: cuando camino recto, mi mente deja de dar vueltas...

El hecho de caminar interrumpe nuestros pensamientos, acaba con el parloteo incesante de nuestra mente, consigue que nuestra atención descienda a nuestro cuerpo, a su sensorialidad, al ritmo de nuestra respiración, que progresivamente se va acompasando al ritmo de nuestros pasos. En nuestra mente reina un silencio habitado. Luego, poco a poco, una vez adquirido el ritmo, va emergiendo otra manera de percibir y de pensar.

EL ALIADO DE NUESTRA VIDA INTERIOR

Todos los estudios demuestran que andar induce sensaciones emocionales agradables. Sin duda porque, en la evolución de nuestra especie, es una acción que va ligada a la búsqueda de cosas gratificantes (comida, descanso, pareja). Por tanto, no es de extrañar, por ejemplo, que la dopamina sea el neurotransmisor a la vez del placer y de la coordinación motora (cuyo déficit en determinados circuitos cerebrales está asociado con la enfermedad de Parkinson).

Sí, caminar es un aliado de la vida interior, porque al apartar el parloteo constante de la mente ligado a las trivialidades cotidianas, refuerza nuestra presencia en lo importante: la melodía del cuerpo, el movimiento del mundo...

Avanzar solo y en la naturaleza. El único esfuerzo es el de poner un pie delante del otro, y darse tiempo. Entonces, como afirma el escritor y viajero Nicolas Bouvier: «Ideas que acariciabas sin razón te abandonan; otras, al contrario, se ajustan y se amoldan a ti como las piedras del torrente. No hay necesidad de intervenir; el camino trabaja para ti».

El itinerario no importa: no hemos venido para admirar (aunque naturalmente también es posible), sino para airear nuestra mente, para exponerla al mundo y a la naturaleza. Se puede andar todos los días por el mismo camino, pasar exactamente por los mismos sitios, doblar por las mismas calles. No importa.

CAMINAR Y FILOSOFAR

Existe cerca de Kioto un sendero que la gente del lugar llama «el paseo del filósofo» en homenaje a Kitaro Nishida, que lo recorría, según dicen, cada día. En Königsberg, en Alemania, Kant paseaba también todos los días a la misma hora por el mismo camino.

Caminar entronca con la tradición de los filósofos peripatéticos (del griego *peripatetikos*, «aficionado a pasear»), cuyo jefe de filas fue Aristóteles y que gustaban de reflexionar deambulando y conversando entre ellos. Porque caminar, según han demostrado otros estudios, tiene también la virtud de facilitar la creatividad, la concentración, la neurogénesis, etc.

Pero esa es otra historia, y además ya es hora, para ti y para mí, ¡de salir a estirar las piernas!

El asombro ante el vuelo maravilloso de la gaviota: ¿cómo se ha formado esta nave? ¿Cuánta gente ha visto planear las gaviotas sin reparar en el misterio que planea con ellas? ¡Que Dios me conceda oír siempre y hacer oír a los demás hasta la embriaguez la música inmensa de las cosas! Añadir un solo punto, por pequeño que sea, al magnífico bordado de la vida; distinguir la inmensidad que alcanzan nuestras actividades ínfimas, distinguirla y sintonizar con ella, este es el gran secreto de la felicidad.

PIERRE TEILHARD DE CHARDIN,
Carta a Jeanne Mortier

LA ADMIRACIÓN

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

La admiración es lo que sentimos cuando descubrimos algo o a alguien que dispone de cualidades fuera de lo común. Descartes la define como «una súbita sorpresa del alma, que la lleva a considerar con atención los objetos que le parecen raros y extraordinarios».

Es una experiencia global, a la vez emocional, porque es agradable admirar, y motivacional, porque la admiración es una fuente de inspiración que nos empuja a la acción o al cambio personal.

A lo largo de una vida hay mucho que admirar: la belleza y la armonía (de elementos naturales o de obras humanas); la inteligencia y el talento (intelectual, científico, artístico); la bondad y la generosidad (de los santos y de los seres humanos corrientes), y todas las virtudes morales (valentía, misericordia, bondad...).

EL MOMENTO DE PREGUNTARNOS

¡Y, sin embargo, admirar no es tan fácil como podría parecer! Sobre todo no es fácil admirar a otros seres humanos, porque hasta cierto punto supone reconocerles cierta forma de superioridad, lo cual puede suscitar emociones dolorosas como la envidia o la desvalorización. Sin embargo, la admiración es el reconocimiento feliz de una superioridad en otra persona. Sin comparaciones, o en todo caso con una comparación que nos anime a imitar, a parecernos, a inspirarnos en la persona que admiramos.

La admiración, al igual que su contrario, la incapacidad de admirar, también nos debe llevar a preguntarnos: ¿qué ideal personal representa? ¿Y qué desconfianzas o insuficiencias revela en nosotros la dificultad de admirar? ¿Por qué vivimos la superioridad de otro como una amenaza? ¿Tal vez porque no creemos lo bastante en nosotros, porque no nos admiramos lo suficiente? ¿Y quizás también porque no nos creemos capaces de cambiar?

PRACTICAR LA ADMIRACIÓN

A menudo, la admiración implica elevarse: contemplar algo notable nos eleva por encima de las mezquindades. Esta era la convicción de Victor Hugo, a quien le gustaba tanto admirar como ser admirado: «En la admiración hay algo fortificante que dignifica y acrecienta la inteligencia». Este fenómeno de elevación no es solo una impresión: varios estudios de psicología positiva han medido en el laboratorio las consecuencias de diferentes formas de admiración suscitadas en voluntarios, y han confirmado que admirar nos hace mejores: nos acerca a los otros, nos hace más altruistas, nos motiva para progresar...

A veces, la admiración se nos impone. Y también a veces hay que abrirle paso: por ejemplo, para no dejar de admirar las cualidades de alguien cuando conocemos también sus defectos. En este sentido, la admiración se opone a la mezquindad, que más bien se aplica a buscar los defectos ocultos detrás de las cualidades.

Regularmente practicada, la admiración es una forma de ser, una visión del mundo que busca lo grande, lo bello, lo generoso, lo inspirador. No es óbice para la lucidez ni la crítica, pero no olvida nunca ver lo que es bello y bueno, y alegrarse por ello.

La admiración es la voluntad de dirigir la mirada a lo que hace que el mundo sea mejor. Cada vez que admiramos, percibimos que estamos ante algo o alguien que aumenta la belleza, la dulzura y la inteligencia del mundo.

Esas horas de soledad y de meditación son las únicas del día en que soy plenamente yo y estoy en mí sin distracciones, sin obstáculos, y en que puedo realmente decir que soy lo que la naturaleza ha querido.

[...] El hábito de entrar en uno mismo me hizo perder finalmente el sentimiento y hasta casi el recuerdo de mis males, aprendí así por propia experiencia que la fuente de la verdadera felicidad está en nosotros [...].

JEAN-JACQUES ROUSSEAU,
Las ensoñaciones del paseante solitario

LA MEDITACIÓN

VÍAS DE ACCESO

Existen numerosas formas de meditación, pero para simplificar podemos afirmar que meditar es detenerse para tomarse el tiempo de dirigir la mente hacia lo esencial, de forma deliberada y regular. No es extraño que la práctica de la meditación pueda transformarnos. La meditación es a nuestro cerebro lo que el ejercicio físico a nuestro cuerpo. Es un entrenamiento de la mente.

El tipo de meditación al que nos referimos aquí es el de la «conciencia plena». Es el proceso meditativo más simple, la base común de todas las demás formas de meditación. La conciencia plena consiste en hacerse presente en lo que vivimos. Se parece a lo que en espiritualidad se llama la contemplación, de la cual el filósofo André Comte-Sponville ha dado una bella definición: «Es la actitud de la conciencia cuando se limita a considerar lo que es, sin querer poseerlo, utilizarlo o juzgarlo».

Meditar —contemplar sin expectativas— representa una experiencia tan simple como poco habitual, porque, en general, siempre procuramos alcanzar nuestros objetivos, materiales o existenciales. Y al hacerlo, corremos el riesgo de vivir en «inconsciencia plena», sin perspectiva, en una carrera sin fin que nos agota por responder a todas las demandas de una vida adulta.

Ahora bien, meditar no requiere abandonar la vida activa para entrar en un convento. Para la mayoría de nosotros, la meditación no implica retirarse del mundo sino que, al contrario, conduce a una presencia aumentada ante el mundo, ante los demás y ante nosotros mismos.

Naturalmente, meditar también es una de las maneras más poderosas de acceder a la vida interior. ¡Imagínate! Tomarse cada día el tiempo de observar, tranquilamente, lo que pasa dentro de nosotros y a nuestro alrededor...

En la meditación, todo empieza con una presencia atenta a nuestras sensaciones, instante tras instante. Intentémoslo juntos...

PEQUEÑO EJERCICIO DE PRESENCIA ATENTA O PLENA

Dirijamos primero nuestra atención a los movimientos de la respiración y tomémonos el tiempo necesario para sentirlos más que para analizarlos o controlarlos...

Abrámonos después a las sensaciones del cuerpo, sean las que sean, agradables o desagradables. Meditar no es relajarse, es explorarse: cómo saboreamos, cómo sufrimos. Y comprender así, poco a poco, cómo podemos aliviar nuestras penas o amplificar nuestras alegrías...

Luego escuchemos atentamente los sonidos a nuestro alrededor; permanezcamos en contacto con el mundo, en vez de rehuirlo...

... Por último, observemos nuestros pensamientos sin juzgar nada: sus apariciones, sus desapariciones y sus vagabundeos. Si nos llevan al futuro, volvamos al instante presente. Si nos llevan al pasado, volvamos al instante presente. Y si nos transportan a otro lugar, volvamos aquí...

... ¿Te das cuenta? Nuestra mente en general reflexiona, juzga, se centra en alguna acción, pensamiento o distracción.

Se trata, pues, de mantenerla en la simple presencia de lo que es. Hay que enseñarla y enseñarnos a no hacer nada; atentamente, conscientemente, no hacer nada...

El único obstáculo es que casi todos nosotros estamos convencidos (y tú que ahora mismo me lees también lo estás) de que no hacer nada no conduce a nada.

Pero a veces no hacer nada conduce a todo lo contrario...

Si algunos de sus estados le parecen enfermizos, tenga en cuenta que la enfermedad es el medio por el cual el organismo se libra de algo extraño. En tal caso, no hay más que ayudarlo a estar enfermo. Es el único medio para el organismo de defenderse y desarrollarse. ¡En usted, señor Kappus, suceden tantas cosas en este momento! Debe tener paciencia como un enfermo y confianza como un convaleciente.

RAINER MARIA RILKE,
Cartas a un joven poeta

LA ENFERMEDAD

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

Enfermar es una experiencia compleja y prácticamente inevitable, cuyo alcance subjetivo varía según muchos factores. Entre ellos está naturalmente el tipo de patología: no vivimos nuestra enfermedad de la misma manera si se trata de algo transitorio (un lumbago, una gripe) que si se trata de una patología crónica (diabetes, hipertensión) o de una enfermedad que amenaza nuestra esperanza de vida (cáncer, esclerosis múltiple).

Pero también intervienen otros factores: la edad, por ejemplo. Estar enfermo es una suerte para los colegiales: no van a la escuela y sus padres los miman. Para los adultos en general es un contratiempo y una complicación: no puedes ir a trabajar ni hacer las tareas del día a día, debes renunciar a todo lo que habías planificado. Y finalmente para las personas mayores es una amenaza: hay una edad en la que incluso las enfermedades benignas representan un peligro, una edad en la que estar enfermo nunca es anodino, según la terrible definición de Jules Renard: «Enfermedad: ensayo para la muerte».

LA ENFERMEDAD NOS CONDUCE HACIA LA VIDA INTERIOR

Primero por razones mecánicas: tenemos más tiempo para reflexionar y sentir cuando estamos inmovilizados o postrados en cama.

Al modificar el estado de nuestro cuerpo, y por tanto el funcionamiento de nuestra mente, la enfermedad nos proporciona una experiencia existencial: por ejemplo, una gripe fuerte o una fiebre alta pueden provocar que una persona joven se sienta vieja, frágil, disminuida, con lo cual vive algo parecido a un anticipo de lo que podría ser su vejez.

La enfermedad también nos hace reflexionar porque mezcla muchas dimensiones temporales: estamos enfermos en el presente (por el sufrimiento y las limitaciones), pero también en el futuro (¿nos curaremos o seguiremos sufriendo y tal vez moriremos?), e incluso en el pasado (podemos lamentar no habernos cuidado más o no haber disfrutado más de la vida cuando teníamos salud).

UN EJERCICIO SALUDABLE

La enfermedad abre mucho campo a la mente, y ese examen de conciencia en un cuerpo enfermo es un ejercicio saludable. Observemos por ejemplo nuestra manera de tratarnos cuando estamos enfermos. ¿Estamos enfadados con nuestro cuerpo, impacientes por recuperar la salud y la consiguiente capacidad para la acción? ¿O somos capaces de sentir respeto y benevolencia hacia nosotros mismos? ¿Somos capaces de esa autocompasión cuyos efectos son beneficiosos sobre la salud como han demostrado numerosos estudios? La enfermedad es la ocasión de comprender que nos conviene respetar nuestro cuerpo porque es único: ¡no tenemos otro! Nuestro cuerpo no es una simple herramienta, es un don y el vector de muchas de nuestras venturas...

Y además, la enfermedad nos permite normalmente experimentar la curación o el alivio. Y esa experiencia también es fecunda. He aquí lo que dice Montaigne: «De un dolor extremo paso a recuperar, como un relámpago, la hermosa luz de la salud, tan libre y plena. ¡Qué hermosa se me antoja la salud tras la enfermedad!».

¿La enfermedad como un desvío o como un lastre para apreciar la salud? Sí. A menudo en nuestras vidas el paso por la adversidad pone de manifiesto las cosas buenas que habíamos olvidado...

¡Pero el primer trago! ¿Trago? En realidad el primer trago empieza mucho antes de tragar. En los labios aflora ya ese oro burbujeante, ese frescor amplificado por la espuma, y luego lentamente en el paladar el goce se va tamizando de amargor. ¡Qué largo parece el primer trago! Se bebe de un tirón, con una avidez falsamente instintiva. De hecho, todo está escrito: la cantidad, ese ni poco ni mucho que constituye el inicio ideal; el bienestar inmediato rematado por un suspiro, un chasquido de la lengua o un silencio, que es el equivalente; la sensación engañosa de un placer que se abre al infinito... Y al mismo tiempo, somos conscientes de que lo mejor ha pasado.

PHILIPPE DELERM

*El primer trago de cerveza y otros pequeños
placeres de la vida*

EL PLACER

SENSACIONES

«Todo placer es un bien», afirmaba Epicuro. Y Voltaire apostillaba: «El placer es el objeto, el deber y la finalidad de todos los seres razonables». Se trata, pues, de un asunto más serio de lo que parece.

¿Vivir sin placer? Sería no vivir, puesto que el placer va asociado —la naturaleza es sabia— a la satisfacción de nuestras necesidades fisiológicas: es la recompensa de los esfuerzos que tenemos que realizar para comer, beber, hacer el amor... Pero no es solamente una gratificación, también es una vía de acceso al mundo, el medio para hacer atractiva nuestra relación con el día a día, con la naturaleza, el alimento y el cuerpo. Y con los demás: compartir, descubrir y regalar placeres es el fundamento del vínculo social y el gusto por la convivencia. Sin el placer, sin compartir el placer ¡qué triste sería la vida humana!

Pero el placer también tiene algunos inconvenientes: perseguirlo a toda costa puede esclavizarnos y hacernos dependientes. Y podemos confundir el placer con la felicidad. El placer es fuente de energía, pero también es una fuerza que debe ser domesticada.

De ahí la necesidad de tener momentos de comprensión, de distanciamiento, de contemplación a la luz de nuestra vida interior...

POR UNA INTELIGENCIA DE LOS PLACERES

Por ejemplo, es conveniente no depender de una sola fuente de placer. El placer existe bajo muchísimas formas: sutiles o intensas (la bola de fuego del orgasmo), poéticas o triviales (¡el placer de orinar cuando tienes ganas!), manuales o intelectuales (el placer de aprender y de comprender).

Existe el placer de comenzar, pero también el de recomenzar y el de profundizar. Así lo celebra Raymond Radiguet en este pasaje de *El diablo en el cuerpo*: «El sabor del primer beso me había decepcionado como una fruta que saboreas por primera vez. Los mayores placeres no los encontramos en la novedad, sino en la costumbre».

La inteligencia de la vida es acoger todos los placeres sin establecer jerarquías y siempre disfrutar de ellos.

AMPLIAR NUESTROS HORIZONTES Y NUESTRAS AMBICIONES

Y después, no quedarnos solo en el placer, sino ampliar nuestros horizontes y nuestras ambiciones. Hay que distanciarse de uno mismo y ser lo bastante lúcido para no transformar nuestra vida en una búsqueda exclusiva del placer; eso sería empobrecerla. Y también es necesario tener algún escrúpulo moral hacia los demás: nuestro placer no debe destruir ni hacer sufrir.

Finalmente, es necesario tener confianza, un poco de fe: debemos estar dispuestos a renunciar; es decir, a abandonarnos a algo más grande y más fuerte que nosotros. Porque el placer no es limitado, no existe un tope para quien tiene los ojos de la mente y el corazón bien abiertos. Por ejemplo, ese plato delicioso saboreado en casa de un familiar: ¡qué placer comprender también todo el afecto que vehicula! Y curarse después de una gripe molesta, de una fractura o de un esguince: el placer de sentir que nuestro cuerpo está otra vez bien y maravillarse ante la suerte de estar vivos.

En *El profeta*, Khalil Gibran escribe: «El placer es un canto a la libertad, pero no es la libertad». Puede incluso ser la negación de la libertad si nos lleva a la dependencia o a la superficialidad.

Salvo si nuestra vida interior nos ayuda a enriquecerlo y a profundizar en él.

Avant d'entrer dans ma cellule
Il a fallu me mettre nu
Et quelle voix sinistre ulule
Guillaume qu'es-tu devenu[*]

GUILLAUME APOLLINAIRE,
«À la Santé», *Alcools*

LA VERGÜENZA

SENSACIONES

La vergüenza son las ganas de desaparecer de la vista de los demás. La sentimos cuando descubrimos que hemos faltado a unas normas o a unas reglas sociales: tirar un objeto en una tienda, decir una tontería, que las tripas nos hagan ruido y, en general, sentirse rebajado a ojos de los demás. La vergüenza es una herida de la autoestima...

Existen diversos niveles de vergüenza. En grado mínimo, estaría el apuro o el embarazo, que no son necesariamente dolorosos, solo un poco incómodos; por ejemplo, recibir elogios en público. Otras veces, la vergüenza va ligada a un error o a una falta de adecuación de nuestro comportamiento: resbalar y caerse en una recepción o anunciar como primicia algo que ya todo el mundo sabe. La sensación de ridículo sube un peldaño más cuando va asociada a la convicción de despertar miradas burlonas o irónicas: haber pasado toda la mañana con la bragueta abierta o la tarde con una hoja de perejil entre los incisivos. Etimológicamente, «ridículo» procede de la misma palabra latina que «reír»: temer el ridículo es temer que los demás se rían de uno. Por último está la culpabilidad, que es esa sensación incómoda y dolorosa ligada a la convicción íntima de haber cometido una falta, por ejemplo haciendo sufrir inútilmente a otra persona.

CAUSA DE SUFRIMIENTO E INSTRUMENTO DE REPRESIÓN

Pero la vergüenza es un sentimiento más demoledor aún si va ligada a nuestra persona, y no solo a nuestro comportamiento. Uno se culpabiliza de lo que ha hecho, pero se avergüenza de lo que es, por eso el daño es más grave. La expresión «morirse de vergüenza» sintetiza hasta qué punto puede uno llegar a sentirse mal. La vergüenza provoca mucho sufrimiento y conduce a replegarse en uno mismo, a rehuir la mirada y el contacto con los otros. Los psicoterapeutas le prestan mucha atención. Se sabe, por ejemplo, que las víctimas de un trauma (violaciones, agresiones, incestos) se avergüenzan a menudo de lo que han sufrido y tardan mucho tiempo en atreverse a hablar de ello.

Nuestra sociedad ya no utiliza la vergüenza como instrumento de represión, pero antiguamente sí lo hacía. Por delitos menores, los condenados eran expuestos en la picota de la plaza del pueblo y todo el mundo iba a burlarse de ellos; en las escuelas, a los malos alumnos se les castigaba en un rincón y se les ponían orejas de burro. En la actualidad ya no toleramos este uso público de la vergüenza, y eso es bueno; ahora bien, la vergüenza no siempre es inútil ni tóxica.

SOBRE LA UTILIDAD DE LA VERGÜENZA

Imagínate por un momento lo que sería un universo donde nadie sintiera nunca vergüenza; donde ningún invitado sintiera apuro si rompe un objeto; donde nadie se sintiera culpable por haberse burlado de una persona vulnerable... En realidad, la vergüenza sirve de regulador de la vida en sociedad, y por eso es un universal en la especie humana; sin ella, las relaciones sociales serían mucho más duras.

No pretendamos, pues, eliminar la vergüenza en nuestra vida interior. No tengamos miedo de sentirla: puede ser el detonante que nos obligue a reflexionar sobre nuestros errores. Intentemos solamente no permitir que nos domine demasiado tiempo, y no la inflijamos a los demás.

Nietzsche lo expresó así: «—¿*A quién llamas malo?* —Al que siempre quiere avergonzar. —¿*Qué es lo que consideras más humano?* —Ahorrarle la vergüenza a alguien. —¿*Qué es lo que denota la libertad conquistada?* —Dejar de sentir vergüenza de uno mismo».

Sí, sentirse solo un poco incómodo, de vez en cuando. ¡Con eso basta!

Es obvio que el Creador, al concebir el organismo humano, comprendió que era mejor para nosotros que ciertas funciones pudieran realizarse a solas; está clarísimo que si nos hubieran dejado disponer libremente de funciones como la respiración, el sueño o la defecación, algunos de nosotros dejarían de respirar, de dormir o de ir al retrete. Hay muchísimas personas, y no todas están encerradas en un manicomio, que no ven razón para comer, dormir, respirar o ir al váter. No contentas con cuestionar las leyes que gobiernan el universo, también cuestionan la inteligencia de su propio organismo. [...] Consideran las exigencias del cuerpo como un tiempo perdido. ¿Cómo pasan el tiempo, pues, esos seres superiores? ¿Tal vez porque hay tanto —buen trabajo— por hacer no ven la utilidad de dedicar tiempo a comer, beber, dormir o defecar?

HENRY MILLER,
Leer en el retrete

EL RETRETE

VÍAS DE ACCESO

¿Qué hay más alejado, aparentemente, del delicado mundo de la vida interior que el entorno trivial de los retretes y otros lugares llamados «excusados»? Pero, pensándolo bien, las cosas son más sutiles y los vínculos más estrechos de lo que una mirada alejada y condescendiente podría creer. Porque todo lo que necesita la vida interior está allí: la calma y la soledad, la posibilidad de recogimiento y la ausencia de estímulos exteriores...

El pueblo japonés, que es muy refinado, lo sabe bien: en aquel país se encuentran a menudo los retretes más acogedores y confortables que uno pueda imaginar, dotados de un asiento que se puede calentar, de un teclado con mandos que disparan chorros de agua o de aire agradablemente tibios, y de toda una gama de sonidos que silencian los ruidos indecorosos. También en Japón, los monjes de los templos zen dedican un cuidado especial al mantenimiento de sus retretes y a la manera de usarlos. Es importante para ellos que esos lugares, que podrían ser los más sucios y los menos presentables, sean por el contrario de una pulcritud y una ejemplaridad totales; es importante para ellos que todos nuestros sentidos —olfato y vista— no se vean agredidos sino halagados e incluso apaciguados.

LA ARMONÍA DE LOS EXTREMOS

En sus esfuerzos creo ver no el deseo de borrar cualquier rasgo oscuro o vergonzoso de nuestra biología, sino la preocupación por hacer coexistir armoniosamente dos extremos opuestos: el de la animalidad y el de la humanidad. Nuestra especie ha inventado la guerra, pero también el pacifismo; ha estropeado la naturaleza, pero le preocupa la ecología. Y transforma recintos de deyección en lugares confortables, donde reina el refinamiento de la modernidad (calefacción, luz y papel suave).

UN LUGAR DE VIDA INTERIOR

Por eso creo que sería una lástima no cultivar un arte de la vida interior en el retrete. Evidentemente lo que no hay que hacer es hablar por teléfono, pero tampoco es aconsejable leer. Hay que contentarse con sentir, reflexionar, saborear ese instante de pausa, lejos del mundanal ruido. Alegrarse por disponer de un cuerpo, de un cuerpo capaz de aprovechar lo mejor de lo que le ofrecemos para comer y beber, y de eliminar luego la parte inútil. Al fin y al cabo, nuestra vida interior depende también de ese cuerpo, del cuidado que le otorgamos, del bienestar que le permitimos.

Y además, en ese lugar estamos bien acompañados: son muchos los poetas y los filósofos que se han tomado la molestia de reflexionar y escribir sobre el tema. Recordemos los alejandrinos lúdicos y realistas de Musset: «Tú que vienes aquí en humilde postura / de tus flancos pesados a aligerar la carga [...]». Y a Montaigne, que nos recordaba en sus *Ensayos*: «En el trono más alto del mundo seguimos sentados sobre nuestro culo».

Escribir es una actividad solitaria muy curiosa. Pasas por momentos de desánimo, a menudo tienes la impresión de seguir un camino equivocado. Y entonces sientes la tentación de volver atrás y de tomar otro sendero. Pero no hay que sucumbir a esa tentación, sino seguir la misma ruta. Es como estar al volante de un vehículo por la noche, en invierno, en una carretera helada y sin visibilidad. No puedes elegir, no puedes dar marcha atrás, debes seguir adelante y pensar que la carretera en algún momento será más estable y que la niebla se disipará.

PATRICK MODIANO,
Discurso de recepción del Premio Nobel
en la Academia sueca

LA ESCRITURA

VÍAS DE ACCESO

La escritura es un sistema de representación de la palabra y del pensamiento a través de signos destinado a durar. Es un medio para transmitir informaciones a otros, pero también es una vía para traducir las propias sensaciones y estados de ánimo. Es este segundo tipo de escritura el que nos interesa aquí, «la escritura del yo».

Esta escritura permite clarificar lo que resulta vago o confuso en nosotros mismos y distanciarnos de lo que es doloroso. Nos ayuda a volver a pensar con claridad cuando estamos perdidos en rumiaciones, en esos pensamientos estériles que dan vueltas y vueltas sobre sí mismos. Porque la escritura es un acto, como el caminar, y son nuestros actos más que nuestras reflexiones los que nos sacan de esos vagabundeos de nuestra vida interior.

La escritura es superior a la introspección cuando se trata de explorar el mundo interior. Es un temible revelador de la vaguedad y la confusión: una idea que creíamos tener clara al escribir se revela como imprecisa. Y nos ayuda a ser humildes: un pensamiento que creíamos potente se revela, una vez escrito, como algo banal.

VIRTUDES TERAPÉUTICAS

Muchos estudios han demostrado lo beneficioso que resulta escribir sobre las sensaciones íntimas: poner en palabras nuestras experiencias dolorosas ayuda a que cicatricen y mejora nuestra salud. Parece que uno de los mecanismos sanadores de la escritura es precisamente la reorganización de la experiencia dolorosa, la transformación de sensaciones confusas en un relato coherente.

CONSEJOS PARA UNA ESCRITURA DEL YO

En la escritura del yo, la única aspiración es examinar la propia vida interior. No hay ambición artística ni estilística. Se acepta la simplicidad, la banalidad, la falta de originalidad. Sin embargo, no debemos renunciar a escuchar los consejos de los escritores, los «de verdad». Como la escritura no obedece a las mismas leyes que el pensamiento, conviene evitar, por ejemplo, el error descrito por Gide en su *Diario*: «Demasiado a menudo espero que la frase haya terminado de formarse en mí para escribirla». Porque la escritura tiene su propio ritmo, y puede ser que al escribir surjan ideas que simplemente reflexionando no habían aparecido. Concedamos también un gran espacio a nuestras sensaciones, como sugiere Marcel Proust en *El tiempo recobrado*: «La impresión es para el escritor lo que la experimentación es para el científico, con la diferencia de que en el científico el trabajo de la inteligencia viene antes, y en el escritor viene después».

Y también tenemos este consejo de Baudelaire, en *El arte romántico*: «Para escribir deprisa, hay que haber pensado mucho, haber ido acarreado un tema durante el paseo, en el baño, en el restaurante, y casi en casa de la amante». En efecto, hay que haber incubado los pensamientos durante un tiempo, haber dejado actuar al subconsciente. ¡Pero sobre todo, no hay que olvidarse de vivir! Y no seguir el triste ejemplo de Henri-Frédéric Amiel, el autor del diario íntimo sin duda más voluminoso que existe, pero cuya vida fue increíblemente insípida y vacía. Porque, como él escribe varias veces en sus cuadernos: «He observado mi vida en vez de vivirla...».

La exploración de nuestra vida interior tampoco debe impedirnos por supuesto explorar nuestra vida exterior: sería como caminar sobre una sola pierna, cuando por suerte tenemos dos...

Todos los hombres se sienten secretamente atraídos por las ruinas. Este sentimiento es debido a la fragilidad de nuestra naturaleza, a una conformidad secreta entre esos monumentos derruidos y la rapidez de nuestra existencia. Se suma además una idea que nos consuela de nuestra pequeñez, al ver que pueblos enteros, hombres a veces famosos, no han podido vivir más allá de los pocos días asignados a nuestra oscuridad.

Así, las ruinas dotan de una gran moraleja a las escenas de la naturaleza; cuando están en un cuadro, es inútil desviar la mirada hacia otra parte: siempre acaba uno fijándose en ellas.

FRANÇOIS-RENÉ DE CHATEAUBRIAND,
El genio del cristianismo

LA FRAGILIDAD

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

Es frágil lo que se rompe con facilidad. Y la sensación de fragilidad que a veces nos invade procede de la conciencia de que en cualquier momento puede herirnos una adversidad exterior o, si ya nos ha herido, de la conciencia de que habría podido ser mucho peor.

Es lo que ocurre con los «pequeños» accidentes de bicicleta, de moto o de coche en los que resultamos lesionados, pero a los que sobrevivimos. O bien cuando en una anestesia o una intervención quirúrgica comprendemos que nuestra vida penderá del hilo del buen desarrollo de un acto médico.

Esa sensación de fragilidad también puede surgir en momentos corrientes: mirando a un niño dormido o a un padre que envejece. O cuando pasamos por una experiencia traumática: divorcio o desempleo. O simplemente a causa de una lenta acumulación de fatiga, frustraciones, trabajo y obligaciones; tenemos la impresión de que no vamos a poder con todo y de que algo se romperá...

TOMAR CONCIENCIA DE UN DESASOSIEGO INTERIOR

En definitiva, la fragilidad surge cada vez que la adversidad, real o posible, irrumpe en nuestras vidas. Cada vez que tomamos conciencia de que no hay una razón especial para que nosotros o las personas a las que queremos estemos protegidos de lo que puede ocurrirles a todos los demás seres humanos. Hasta un momento dado, no pensábamos en ello de forma concreta. Solo era una posibilidad.

Y de pronto, la irrupción de una realidad contundente provoca no solo heridas, sino también pérdidas: pérdida de seguridad, de confianza en el futuro, de ligereza y de despreocupación.

Y sobre todo pérdida de las ilusiones: ilusiones sobre nuestra invulnerabilidad, nuestra eternidad, sobre la vida benévola. La vida es bella, pero no es benévola; en todo caso no siempre...

FRAGILIDAD Y LUCIDEZ

Cuando la dimensión trágica de la realidad se nos hace patente, emerge una sensación de fragilidad. Tomamos conciencia de las ilusiones en las que habíamos basado nuestra vida, en las que estábamos instalados, tal vez dormidos. Esa toma de conciencia de nuestra fragilidad es saludable y nos permitirá seguir adelante con mayor lucidez; avanzar, aunque estemos heridos. Porque nuestra lucidez necesita la adversidad, igual que necesita la interioridad.

¿Qué nos susurra nuestra vida interior? Que debemos aceptar la pérdida de las ilusiones, no como una anomalía o un escándalo, sino como un regreso a la realidad: la vida es bella y al mismo tiempo es dura. Ese trabajo de aceptación del lado trágico de la vida humana puede ponernos tristes, pero también nos hace ser más lúcidos y, en definitiva, más fuertes frente a las tempestades que vendrán.

La conciencia de nuestra fragilidad nos permite ser conscientes de todos los peligros y prepararnos mejor para afrontarlos, pero solo en segundo plano; la búsqueda de la felicidad sigue siendo la protagonista de la obra. Sobre todo, no hay que olvidar vivir y saborear la vida. Porque, pase lo que pase, ¿no es maravilloso existir aun siendo frágil, no es mejor eso que no existir?

He aquí lo más bello que he leído sobre la fragilidad de la vida, escrito por Christian Bobin: «Loco es quien se cree a salvo. Yo no busco un refugio. Solo sería un sitio para morir sin alharacas. Yo lo que busco es lo que te sucede cuando no estás protegido y no temes nada».

Nosotros también buscamos incansablemente, felizmente...

Hoy, al escribir mi nombre en un formulario fue como si lo escribiese por primera vez, como si no lo reconociera. El día, el año de mi nacimiento, todo me pareció nuevo e inexplicable, sin relación alguna conmigo. Los psiquiatras lo llaman sensación de extrañeza. En cuanto a mi cara, con frecuencia tengo que hacer un esfuerzo para identificarla, un esfuerzo de adaptación penoso y humillante.

EMIL CIORAN,
Cuadernos

LA SENSACIÓN DE EXTRAÑEZA

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

La sensación de extrañeza es esa perturbación que nos invade cuando experimentamos en lo más profundo de nosotros una sensación anormal ante una situación normal. Entre las sensaciones de extrañeza más frecuentes figuran el *déjà vu*, la despersonalización, la desrealización y los vértigos existenciales.

La sensación de *déjà vu* es la más conocida: ante una situación nueva, tenemos la convicción vaga y desconcertante de haber vivido antes ese instante. Naturalmente, no llegamos a rememorar un recuerdo concreto, pero estamos convencidos de haber estado antes en ese lugar, convencidos de que lo que estamos viviendo es una repetición. Los investigadores hablan entonces de paramnesia (literalmente, «memoria lateral», al lado de la realidad).

Otra sensación de extrañeza es la despersonalización. Corresponde a esos momentos en los que tenemos la sensación de estar fuera de nuestro cuerpo o de nuestro personaje social. Hablamos con alguien o hacemos algo, pero nos vemos hablar o actuar como si estuviéramos fuera de nosotros. Es la sensación de que hemos salido de nosotros, un poco como el astronauta cuando sale al espacio, fuera de la seguridad protectora de la cápsula espacial.

También existe la desrealización, durante la cual nos preguntamos si lo que estamos viviendo existe realmente. La duda ya no se refiere a nosotros, como en la despersonalización, sino a lo que nos rodea: ¿esa gente tiene una realidad propia? ¿Lo que percibo es solo una ilusión?

UNA PIZCA DE METAFÍSICA

Todas esas sensaciones de extrañeza corresponden a momentos en los que nuestras preguntas metafísicas, habitualmente abstractas, adquieren una dimensión concreta. Nos preguntamos «¿Quién soy? ¿Tiene sentido la vida? ¿Lo real es verdaderamente real?», pero de una forma materializada y en cierto modo opresiva.

A veces existen causas patológicas, psiquiátricas o neurológicas que explican esas sensaciones de extrañeza (sabemos además que su localización neurológica se sitúa en la región rinal y en los lóbulos temporales). Pero en la mayoría de los casos, esas sensaciones se producen sin que exista ninguna patología y son bastante frecuentes, ya que entre el 50 % y el 70 % de las personas las experimentan de vez en cuando. Freud, que no las experimentaba nunca, hablaba de «extrañeza inquietante» y relacionaba esos fenómenos con reemergencias de angustias infantiles. Pero la angustia no siempre está en primer plano; de hecho, la mayor parte de las veces se trata de una mezcla de perplejidad, de duda y de incomodidad, y también de asombro y de curiosidad.

BURBUJAS DE VIDA INTERIOR

Esas sensaciones de extrañeza, que de vez en cuando invaden nuestra mente, son como burbujas salidas de lo más profundo de nuestra vida interior que estallan en la superficie de nuestra conciencia. Luego todo desaparece y nos deja algo perplejos y desconcertados. Volvemos a la realidad tras ese paso al lado del que nadie a nuestro alrededor se ha dado cuenta. No es nada grave. Si uno es artista, siempre puede sacarle algún provecho. Si no, podrá seguir preguntándose cosas.

Porque ¿no es la vida misma la que tiene algo de extraño? ¿Por qué estoy encerrado en este cuerpo y no en otro? ¿Por qué esta existencia y no otra? ¿Esta cara? ¿Este cónyuge? ¿Estos hijos? ¿Esta época?

Albert Camus, en *El mito de Sísifo*, habla de «la extrañeza de la vida de un hombre y la simplicidad con la que este la acepta». Sí, la vida es extremadamente hermosa, pero también extremadamente extraña...

La envidia es el vicio más malo y más feo de todos. Es un dolor y una tristeza que procede de una pusilanimidad abyecta y repulsiva del alma que se tortura y se corroe ante toda buena fortuna y prosperidad del prójimo, una pasión que hace del envidioso un ser atormentado pues, desconfiando de sus fuerzas y sus facultades, desespera de poder igualar, sobrepasar o alcanzar los éxitos y la prosperidad de su compañero, y se opone con todas sus fuerzas a que el otro avance.

PIERRE DE RONSARD,
Discurso sobre la envidia

LA ENVIDIA

SENSACIONES

La envidia es esa sensación desagradable que experimentamos cuando alguien nos parece poseer lo que nosotros no tenemos, o lo que quisiéramos tener en mayor medida: dinero, estatus, reconocimiento, felicidad...

En general, envidiamos a las personas que tenemos cerca, o con las que podemos compararnos razonablemente. Es raro que nos corroa la envidia por personas socialmente alejadas de nosotros, estrellas o multimillonarios. Pero las estrellas y los multimillonarios también pueden envidiar a un rival que tiene un yate más grande, una propiedad más hermosa o más fama.

Es de vital importancia reconocer el sentimiento de envidia en nosotros. La envidia forma parte de las pasiones tristes, según la definición de Spinoza, y engendra dolor, obsesiones y resentimiento. Puede llevarnos a la maledicencia, que consiste en creer que uno se beneficia hablando mal de las personas a las que envidia.

Liberarse de la envidia es positivo, pero más que reprimirla es conveniente reconocerla y transformarla.

INTERROGAR A LA ENVIDIA

Reconocer que uno es envidioso no resulta fácil, ya que la envidia es un sentimiento reprobable en todas las sociedades. Pero sin embargo reconocerlo constituye la primera etapa. Permite pasar de la envidia agresiva («Es injusto que ese desgraciado tenga esto y yo no»), o de la envidia depresiva («El desgraciado soy yo por no tener esto»), a la envidia emuladora (¿Qué puedo hacer para obtener también yo lo que tanto envidio?». Así recuperaremos una de las funciones naturales de la envidia: el estímulo para actuar a fin de obtener algo.

Por eso es crucial interrogar a la envidia: porque lo que importa no es la persona envidiada, sino aquello que posee y que nosotros deseamos. La envidia es una señal para preguntarnos: ¿qué es lo que me falta?

¿Y lo que me falta es realmente fundamental para mí? Si es así, ¿cómo puedo acercarme a ello? Y si no, ¿para qué atormentarme? La envidia también es importante para hacernos preguntas sobre los demás. Muchas veces, su éxito no nos perjudica en nada. Y si a pesar de ello sentimos envidia, el problema es nuestro: nuestras insatisfacciones inconfesadas, nuestros límites no asumidos... En definitiva, asuntos pendientes, no siempre gloriosos, que nos convendría clarificar.

SUPERAR EL VENENO DE LA ENVIDIA

En cualquier caso, nunca debemos olvidar lo siguiente: la envidia no supone un acto de lucidez (para detectar injusticias), sino de incapacidad (para saborear lo que uno ya tiene). Y sobre todo supone un sufrimiento que Descartes ya denunciaba en su hermoso tratado sobre *Las pasiones del alma*: «Ningún vicio es tan perjudicial para la felicidad de los hombres como el de la envidia». Es un vicio absurdo sobre todo porque, como recordaba La Rochefoucauld: «Nuestra envidia siempre dura más que la felicidad de aquellos a los que envidiamos».

Esforcémonos en comprender y superar el veneno de la envidia. Para librarnos de él, no hay que obedecerlo (perseguir el «cada vez más» o el «siempre cosas nuevas»), sino desobedecerlo: saborear plenamente lo que ya tenemos y ver después, pero solo después, si de verdad necesitamos otra cosa simplemente porque otros la poseen...

En cuanto a ti que nos salvas, beduino de Libia, te borrarás para siempre de mi memoria. Jamás recordaré tu cara. [...] Tu cara es la de todos los hombres a la vez. Tú no nos has visto nunca, pero nos reconoces. Eres el hermano bien amado. Y yo, a mi vez, te reconoceré en todos los hombres.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY,
Tierra de hombres

LA FRATERNIDAD

SENSACIONES

La fraternidad es ese sentimiento emocionante de proximidad con los demás seres humanos. Es el momento en que la conciencia de nuestras semejanzas se impone a la conciencia de nuestras diferencias y las hace parecer irrisorias, inútiles y absurdas; el momento en que se nos evidencian nuestras similitudes en lo que es fundamental: todos tenemos las mismas necesidades, las mismas aspiraciones, los mismos ideales, las mismas debilidades...

A menudo experimentamos la fraternidad cuando nos emocionamos juntos: en la alegría (en las fiestas y las victorias deportivas) o en el dolor (en los entierros, los atentados, las catástrofes naturales). Pero también podemos sentirla cuando nos emocionamos solos: por nuestra felicidad (porque las emociones positivas nos abren a los demás) o por la desdicha ajena, como en la compasión, esa empatía cálida llena de afecto. Porque en la compasión hay tres dimensiones: la conciencia del sufrimiento ajeno, el deseo de aliviarlo y también el sentimiento de fraternidad con la persona que sufre (por la conciencia de que podríamos hallarnos en su lugar).

ACCEDER AL «NOSOTROS»

El sentimiento de fraternidad es saludable porque aparta de nuestra mente la contaminación individualista del mundo moderno, las consignas como: «Eres único, singular, diferente». ¡Qué ridiculez! Paul Valéry escribe en *Tel quel*: «Los hombres se distinguen por lo que muestran y se parecen por lo que ocultan». A menudo, lo que mostramos y exhibimos es superficial (vestidos, estatus...) y lo que ocultamos es esencial (necesidades, miedos, esperanzas...).

Nuestra vida interior nos ofrece muchas ocasiones para acceder al sentimiento de fraternidad, para preguntarnos sobre el pensamiento prefabricado del «yo», para ir más allá, hacia el «nosotros». En general, todo se inicia en la pista de las emociones, esas pequeñas señales físicas de que algo esencial y universal se está poniendo en marcha dentro de nosotros. Y sobre todo las emociones sociales: cuando la emoción nos viene de los demás es que el sentimiento de fraternidad empieza a activarse.

LA FRATERNIDAD SE CONSTRUYE

«Libertad, igualdad, fraternidad» nos recuerda el lema oficial de la República Francesa. De no ir acompañadas por la fraternidad, la libertad y la igualdad nos condenarían al egoísmo y al materialismo. Sería una democracia, tal vez sí, pero no la República tal como la anhelamos.

Uno de los deberes de los dirigentes políticos es mantener vivo el sentimiento de fraternidad, acercar a los ciudadanos y multiplicar los contextos de acciones conjuntas. Porque todos los estudios de psicología social demuestran que la fraternidad debe construirse: siempre que los seres humanos trabajan juntos en una tarea difícil y forman un equipo, en vez de competir se observa que surge un sentimiento compartido de fraternidad.

La fraternidad y su consecuencia natural, la solidaridad, son la base de las sociedades humanas. Y tal vez por eso es una de las sensaciones de nuestra vida interior que más puede cambiar las cosas en el mundo exterior...

¿Serás algún día, alma mía, buena, sencilla, única, desnuda, más patente que el cuerpo que te circunda? ¿Probarás algún día la disposición que te incita a amar y a querer? ¿Serás algún día colmada, te hallarás sin necesidades, sin echar nada de menos, sin ambicionar nada, ni animado ni inanimado, para disfrute de tus placeres, sin desear siquiera un plazo de tiempo en el transcurso del cual prolongues tu diversión, ni tampoco un lugar, una región, un aire más apacible, ni una buena armonía entre los hombres? ¿Te conformarás con tu presente disposición, estarás satisfecha con todas tus circunstancias presentes, te convencerás a ti misma de que todo está en ti?

MARCO AURELIO,
Pensamientos para mí mismo

EL EXAMEN DE CONCIENCIA

VÍAS DE ACCESO

El examen de conciencia son todos esos instantes en que nos tomamos el tiempo necesario para reflexionar sobre cómo vivimos. Podemos preguntarnos por nuestras resoluciones personales («¿He hecho todo lo posible por alcanzar mis ideales?»), por nuestro comportamiento con los demás («¿He hecho feliz o he hecho sufrir?») o por nuestras convicciones religiosas («¿Me he mostrado digno de mi Dios?»).

Se trata de una introspección durante la cual nos planteamos la cuestión del bien y del mal en forma de reflexión sobre nuestros errores, nuestras faltas o nuestros pecados. En *El mito de Sísifo*, Albert Camus recuerda que «el pecado es lo que nos aleja de Dios». La falta es lo que nos aleja del bien. Y el error, lo que nos aleja de nuestros objetivos. En cualquier caso, se trata de no desviarse demasiado de lo que consideramos importante.

El examen de conciencia forma parte de esas prácticas que han caído en desuso, por buenas y malas razones. Al principio, la filosofía estoica —en su versión griega y romana— fomentaba el examen de conciencia y perseguía la «tranquilidad del alma» a través de un trabajo de «vigilancia sobre el pensamiento», según las palabras del historiador y filósofo Pierre Hadot. El procedimiento fue retomado posteriormente por la Iglesia católica y utilizado en exceso en un deseo absurdo de controlar las almas...

CULTIVAR UNA TENDENCIA ESPONTÁNEA

Evidentemente no hay que estar siempre juzgando y juzgándonos. Es obvio que a veces resulta muy acertado suspender cualquier mirada crítica sobre los demás y sobre nosotros mismos. Sin embargo, es difícil negar que el bien y el mal efectivamente existen. Nuestro cerebro parece organizado para disponer de una capacidad que le permite el juicio moral (algunos creen incluso que está preparado para ello desde que nacemos).

Por eso el examen de conciencia, que consiste en volver sobre nuestros eventuales errores, faltas o pecados, tiende a producirse en nosotros de forma espontánea, aún sin saberlo: los estados de ánimo de culpabilidad o de remordimiento, de nostalgia o de insatisfacción son su expresión sorda.

Por consiguiente, más vale examinar periódicamente nuestra vida interior para efectuar este trabajo de forma plenamente consciente, preguntándonos: «¿En qué punto me hallo del manejo de mi vida?».

EVITAR DOS ESCOLLOS

Sí, ya lo sé, puede parecer un poco raro interpelarse a uno mismo... Pero ¿por qué no preguntarnos regularmente si vamos navegando según el rumbo de nuestros deseos y nuestros valores, o si por el contrario nos hemos apartado demasiado de ellos? Martin Luther King se preguntaba cada noche: «¿Qué has hecho hoy por el prójimo?».

El examen de conciencia es un arte delicado, pues es preciso realizarlo evitando dos escollos: el de la autopersecución rigorista («Debo ser perfecto») y el de la autocomplacencia laxa («¡Déjame en paz de una vez!»). Es cierto que ese esfuerzo incómodo, esa búsqueda del justo medio, ya no está de moda. Pero ¿por qué tenemos que someternos siempre a lo que se lleva?

Al alba, me levanté y caminé rápidamente junto al agua hacia el pueblo; mi corazón latía deprisa, pocas veces en mi vida había sentido tanta alegría. No era alegría, era un júbilo sublime, absurdo e injustificable. No solo injustificable, sino contrario a toda justificación. Esta vez había perdido todo mi dinero, obreros, teleférico, vagonetas; habíamos construido un pequeño puerto para exportar el carbón y ahora no teníamos nada que exportar. Lo habíamos perdido todo.

Sin embargo, fue precisamente en ese momento cuando experimenté una sensación inesperada de liberación. Como si en los repliegues duros y tristes de la necesidad hubiese descubierto la libertad jugando en un rincón.

Y me puse a jugar con ella.

NÍKOS KAZANTZÁKIS,
Zorba el griego

LA ACEPTACIÓN

VÍAS DE ACCESO

La aceptación parece sencilla: se trata de decir «sí». Sí a la vida, sí al mundo, sí a la realidad. Pero decir sí no es fácil cuando esa realidad nos molesta, nos repugna, nos hiere.

Nuestra capacidad de aceptación se moviliza en muchas circunstancias, desde las más anodinas (llueve el domingo cuando teníamos previsto ir de pícnic; acabamos de perder el tren; nuestros hijos traen malas notas) hasta las más dramáticas (la enfermedad, la muerte, la injusticia). Claro que existen cosas que son «inaceptables», pero, en los demás casos, la aceptación nos permite evitar las «furias vanas», las cóleras inútiles, los desplomes estériles.

Aceptar no es renunciar ni someterse, no es aprobar, sino afrontar lo que es. No es decir «está bien», sino «es así». Debemos comprender y practicar la aceptación como un paso previo a la acción serena. Sin acción, la aceptación no es más que resignación. Pero sin aceptación, la acción no es más que impulso...

UNA PAUSA NECESARIA

Muchos estudios demuestran que en el momento en que uno acepta, en el que interiormente dice sí, baja significativamente el nivel de estrés psicológico, pero también biológico, y aumenta la capacidad de discernir.

La aceptación requiere una pausa, requiere pasar por nuestra vida interior. Nos paramos a examinar lo que se agita en nosotros en ese instante de fricción dolorosa con la realidad. Analizamos los estados de ánimo negativos (cólera, desánimo, angustia); luego la presencia, detrás de la desesperación de las mil caras, de nuestros ideales frustrados y de nuestras expectativas contrariadas (la gente debería ser honrada; yo no debería perder nunca el tren; no es normal estar enfermo; el mundo debería ser justo); y, por último, observamos hacia dónde nos llevan nuestros impulsos (ganas de gritar, de llorar, de desplomarnos, de romperlo todo o de dejarlo todo). Finalmente, nos preguntamos: ¿es eso lo que deseamos?

Tras este examen de nuestro interior, aceptar es decirnos: «¡Sí! Sí, está bien, esto es lo que hay, por ahora...». Decirlo de verdad, mentalmente, de la forma que mejor nos vaya, de la forma que mejor se adapte a nosotros: «Sí, me fastidia, me pone de malhumor perder el avión. Me causa problemas. Pero la vida es así...».

BUSCAR LA PROPIA VOZ INTERIOR

Hasta que no encuentres la frase, el mantra que te conviene, ¡búscalos! Es una etapa decisiva. Hasta que no sientas que es tu voz interior la que habla, sigue buscando. Todos los «acéptalo, no es para tanto» que te digan los demás no tendrán nunca el mismo poder que si realmente sale de ti.

Una vez efectuado ese pequeño rodeo interior, hay que ver cómo proceder, porque la aceptación es una forma superior de soltar lastre, que va acompañada de discernimiento y que abre la puerta al compromiso, a la acción fecunda y adaptada a la realidad, más allá de nuestros actos reflejos y de nuestras costumbres.

La aceptación es un acto liberador. Nos libera de nuestros determinismos, de nuestros automatismos, tanto si proceden de nuestra biología como de nuestro pasado. Nos libera de nuestras esperanzas poco realistas y de nuestras expectativas infantiles, nos saca de la prisión de las eternas indignaciones y los suspiros estériles. Nos propone reflexionar y elegir en vez de embestir como hacemos normalmente, nos sugiere responder con la acción en vez de reaccionar impulsivamente.

Porque en la aceptación, después del «sí» siempre viene el «vamos allá».

Ô temps, suspends ton vol! et vous, heures propices!
Suspendez votre cours:
Laissez-nous savourer les rapides délices
Des plus beaux de nos jours!
Assez de malheureux ici-bas vous implorent,
Coulez, coulez pour eux;
Prenez avec leurs jours les soins qui les dévorent;
Oubliez les heureux.
Mais je demande en vain quelques moments encore,
Le temps m'échappe et fuit;
Je dis à cette nuit: Sois plus lente; et l'aurore
Va dissiper la nuit.
Aimons donc, aimons donc! de l'heure fugitive,
Hâtons-nous, jouissons!
L'homme n'a point de port, le temps n'a point de rive;
Il coule, et nous passons! [*]

ALPHONSE DE LAMARTINE,
«Le lac», *Méditations poétiques*

EL PASO DEL TIEMPO

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

Envejecer, ver crecer a los hijos, enterarse de la muerte de parientes o de personas famosas. ¡El tiempo pasa tan deprisa! ¡Y es tan complicado comprender su naturaleza exacta! Al igual que san Agustín, que escribe en sus *Confesiones*: «¿Qué es el tiempo? Cuando nadie me lo pregunta, lo sé; en cuanto se trata de explicarlo, ya no lo sé».

Estamos condenados a percibir el tiempo de forma subjetiva. Los trabajos científicos demuestran que el cerebro humano no está bien equipado para evaluar por ejemplo el concepto de duración. Estos estudios revelan que la percepción del tiempo depende de nuestras emociones y de nuestra atención. Si nuestras emociones son agradables, el tiempo pasa rápido; en cambio, los momentos difíciles o dolorosos se nos hacen interminables. Así mismo, si nuestra atención está cautivada por algo, casi olvidamos el paso del tiempo.

UNA ANGUSTIA MUY HUMANA

De hecho, es como si nos pasáramos la vida olvidando que el tiempo fluye, puesto que nos angustia a causa de la muerte: cada segundo nos acerca a nuestro final. «*Vulnerant omnes, ultima neceat*», escribían los latinos en sus relojes de sol, a propósito del paso de las horas: todas hieren, la última mata...

En la eternidad, el fluir del tiempo y el paso de los segundos no tienen ninguna importancia puesto que el tiempo no tiene fin, pero la vida humana es otra historia. Aspiramos a la eternidad en su forma más accesible y más humana: la duración y la perennidad, esa virtud de lo que no dura siempre pero sí mucho tiempo. Le Clézio, por ejemplo, habla de «la dulce, la virtuosa perennidad de la existencia». Por eso nos dan tanta paz y tanta seguridad las cosas que siempre vuelven, como el ciclo de las estaciones. Nos consuela frecuentar y contemplar lugares que nos parecen inmutables, como los grandes espacios naturales: el mar, la montaña, el cielo, los bosques...

Y luego están esos dos grandes antídotos: la felicidad y la presencia.

PUERTAS DE ACCESO A LA ETERNIDAD

Primero, la felicidad. Durante los momentos en que somos felices y en que vivimos nuestra felicidad (en vez de solo observarla como hacen las personas inquietas), el tiempo deja de existir. La experiencia fenomenológica de la felicidad incluye la suspensión del tiempo. Toda felicidad a la que nos abandonamos totalmente es un atisbo de lo que es la eternidad.

Después, la presencia. Cuando estamos plenamente presentes en lo que vivimos, absortos por nuestros gestos, nuestras sensaciones, nuestras reflexiones, el tiempo se inmoviliza, las preocupaciones se disuelven. Los pacientes ansiosos que practican la meditación nos cuentan que lo que llaman el «refugio del instante presente» es para ellos como el ojo del ciclón: alrededor todo gira, pero ellos se sienten protegidos.

Así pues, en los momentos en que nos sentimos felices, en los momentos en que estamos presentes, el tiempo se detiene; lo cual, a falta de la eternidad propiamente dicha, nos ofrece por lo menos unas preciosas y repetibles experiencias de eternidad.

Y tal vez sea mejor aún.

Porque, como decía Woody Allen: «La eternidad es larga, sobre todo al final».

¿Qué hago yo en el mundo —pensaba él—, con mis tormentos y mis especulaciones? Los pájaros, las serpientes, incluso los mosquitos viven en este mundo de rayos y de carne. Nacer les da derecho a la alegría. Solo el hombre, haciendo caso omiso de lo que le ha correspondido de pan y de aire, se enfrasca en conceptos, persigue quimeras y se atiborra de cavilaciones.

JOSEPH DELTEIL,
La Fayette

LAS RUMIACIONES

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

Rumiar es reflexionar sin fin, sin eficacia, es reflexionar dando vueltas.

Las rumiaciones son una de las grandes trampas de la vida interior: nos dejamos invadir por pensamientos circulares, repetitivos, estériles y agotadores. Las rumiaciones son una trampa: a pesar de nuestra inteligencia, nos engañan, porque creemos que reflexionamos y en realidad solo damos vueltas sobre lo mismo. Nos engañan porque creemos estar presentes en la realidad (en lo real de nuestras preocupaciones), cuando estamos en lo virtual (lo virtual de nuestros temores y nuestras lamentaciones).

¿Por qué nos dejamos engañar? A veces simplemente por costumbre, la triste costumbre mental adquirida durante años de rumiar y rumiar nuestros problemas. A veces porque la emoción —el miedo, la tristeza o la vergüenza— es muy fuerte: la rumiación es fruto entonces de un pensamiento que es prisionero de esas sensaciones dolorosas e intensas. Otras veces, por último, rumiamos porque somos impotentes para actuar y la rumiación sustituye a la acción; rumiamos porque en el fondo no hemos admitido que, por ahora, no existe ninguna solución inmediata para lo que nos atormenta.

La rumiación es un síntoma al que en psicoterapia hay que estar muy atento: se asocia sobre todo a los sufrimientos ansiosos o depresivos, y es uno de sus factores agravantes. Enseñándoles a rumiar menos, por ejemplo, es como la meditación ayuda a los pacientes frágiles a no caer o a no recaer en la depresión.

Y mientras aprendemos a meditar, ¿qué podemos hacer?

FRENTE A LAS RUMIACIONES

Como siempre, es importante detectar lo antes posible ¡que hemos empezado a rumiar! Porque si el motor de la rumiación ya lleva un tiempo en marcha, será más difícil detenerlo.

Luego conviene hacerse tres preguntas, que en la psicoterapia son clásicas. Desde que reflexiono sobre este problema:

1. ¿Tengo la impresión de haber adelantado hacia una solución?
2. De lo contrario, ¿tengo la sensación de ver las cosas más claras?
3. Si no es así, ¿me siento aliviado por haber pensado en ello?

Si contesto que no a estas tres preguntas es que no estoy reflexionando sino rumiando. ¡Y en tal caso más vale parar!

También es importante dar pruebas de discernimiento y saber dónde se está: ¿todavía estoy en la realidad? Es decir: ¿razono a partir de hechos concretos? ¿O he derivado ya hacia una virtualidad sin fin y sin respuestas, la virtualidad de mis angustias («¿Cómo acabará esto?») o de las causas posibles de mis sufrimientos («¿Por qué me ocurre esto a mí ahora?»)?

En esos momentos, paradójicamente, el mejor aliado para salir de la rumiación ya no es nuestro cerebro sino nuestro cuerpo: levantarnos, movernos, salir a caminar. Los estudios demuestran, por ejemplo, que diez minutos de marcha rápida disminuyen sensiblemente el flujo de nuestras rumiaciones. Caminemos, caminemos, ¡ya volveremos luego al problema con la mente más clara!

ELOGIO DE LAS RUMIACIONES POSITIVAS

Finalmente, las únicas rumiaciones que deberíamos tolerar son las rumiaciones positivas: ¡ir recordando una y otra vez los momentos positivos del día o de la semana!

Es lo que intentaba hacer Jean-Jacques Rousseau: «[...] ocupándome sin cesar de mi felicidad pasada, la recuerdo y la rumio, por así decirlo, hasta el punto de gozar de ella cuando quiero».

¿Lo probamos?

Tan pronto tenemos los sentidos lo bastante aguzados, encontramos en todas partes lo necesario para recortar las finas láminas destinadas al microscopio de la felicidad. Todo es de gran valor: una multitud, una cara, varias caras, unos andares, un porte, unas manos, una mano, la soledad, un árbol, unos árboles, una luz, la noche, unas escaleras, unos pasillos, unos ruidos de pasos, unas calles desiertas, unas flores, un río, unas llanuras, el agua, el cielo, la tierra, el fuego, el mar, el latido de un corazón, la lluvia, el viento, el sol, el canto del mundo, el frío, el calor, beber, comer, dormir, amar. [...] Porque la felicidad no nos hace blandos y sumisos, como creen los impotentes. Al contrario, es la constructora de armazones fuertes, de revoluciones buenas, de progresos del alma.

JEAN GIONO,
La chasse au bonheur

LAS CARAS DE LA FELICIDAD

SENSACIONES

Durante mucho tiempo, la psicología ha estudiado más bien las emociones negativas, como el miedo, la cólera, la tristeza, el asco... Así mismo, en psicoterapia, centramos nuestros esfuerzos en atenuar esas emociones dolorosas, olvidándonos a veces de comprobar si nuestros pacientes también son capaces de saborear las emociones placenteras.

En la literatura también encontramos esa preferencia por el sufrimiento: «Todas las familias felices se parecen, pero cada familia desdichada lo es a su manera». Durante mucho tiempo he pensado que ese principio de *Anna Karenina* de Tolstoi era verdad: la felicidad me parecía más agradable para vivirla, pero menos pintoresca para observarla y contarla. Como la felicidad se saborea a menudo sin necesidad de palabras y en cambio la desdicha se desmenuza (se rumia, se cavila, se gime, uno se queja...), esta da la impresión de ser más rica e interesante. Pero ¡el desdichado simplemente habla más!

La felicidad tal vez sea la emoción más delicada a la hora de verbalizarla: leer un testimonio o un relato de felicidad no necesariamente nos hace felices, y a veces incluso resulta irritante. De ahí que dé lugar a menos buenos relatos, películas o novelas: la desdicha cautiva más. En la vida cotidiana, las cosas por supuesto son distintas...

LA INFINITA VARIEDAD DE LAS SENSACIONES POSITIVAS

Vale la pena preguntarse: en nuestra vida interior, ¿qué actitud adoptamos hacia las emociones agradables? Nuestra mirada sobre nuestras sensaciones positivas, por ejemplo, ¿es tan descuidada como nuestra mirada sobre la naturaleza? Si no hacemos un esfuerzo para prestarle atención, solo vemos hierba, árboles, flores, pájaros... ¡una simplificación empobrecedora!

En una carta a su amigo de la infancia, Alfred Le Poittevin, Flaubert escribía: «Para que una cosa sea interesante, basta mirarla mucho rato». En cuanto nos interesamos por un tema, percibimos su riqueza, su diversidad, su sutileza. ¿Todas las briznas de hierba se parecen? ¡No! Tiéndete en un prado y cuenta el número de plantas diferentes que constituyen lo que llamas «hierba».

¡Lo mismo ocurre con la felicidad y las emociones agradables! Su riqueza es casi infinita. He aquí una pequeña lista (no exhaustiva): alegría, buen humor, diversión, placer, interés, entusiasmo, curiosidad, confianza, serenidad, armonía, concordancia, admiración, estima, afecto, simpatía, amistad, sentimiento de pertenencia, satisfacción, orgullo, gratitud, reconocimiento, etc.

NOMBRAR Y SABOREAR

No se trata —o no solo— de hacer nuestra vida más bella, sino de tomar conciencia de todas esas emociones agradables que nos ayudan a afrontar mejor la adversidad. Por eso nuestro trabajo sobre la vida interior debería consistir en reconocer la extrema variedad de nuestras emociones agradables, suscitarlas y saborearlas. ¡Y nombrarlas!

Camus afirmaba: «Nombrar mal un objeto es aumentar la desdicha del mundo». Y saborear mal las emociones agradables es privar a nuestra felicidad de unos recursos cotidianos que son inagotables.

La idea contenida en el perdón es que la pena exterior no sirve de nada y no resuelve nada; y también que el espíritu de venganza es despreciable y desmedido. Las razones para perdonar son imperiosas y afectan a la otra vida, es decir a la vida interior, a lo que también llamamos la vida del alma.

ALAIN,
Les arts et les dieux

EL PERDÓN

VÍAS DE ACCESO

El perdón es la decisión de una persona herida o agredida de renunciar al resentimiento y a la venganza hacia su agresor. No se trata de borrar, ni de olvidar, ni de banalizar lo ocurrido: perdonar es decidir librarse de ello y dejar de sufrir. Un proverbio dice: «Perdona a los demás, no porque merezcan el perdón, sino porque tú mereces la paz». Porque el resentimiento, el odio y el deseo de venganza son una forma de tormento suplementaria; para quien le cuesta perdonar, la agresión o la ofensa no llegan a convertirse en un sufrimiento pasado, sino que siguen siendo un sufrimiento actual.

El perdón no supone que uno se haga amigo del agresor, ni que renuncie a obtener justicia (no la venganza). Al contrario, la justicia facilita el proceso, y la injusticia, o la no justicia, lo complica. Además, la decisión de perdonar debe ser consentida libremente y en ningún caso puede imponerse. Debe partir de nosotros, de lo más profundo de nosotros mismos. Sin duda se trata de uno de los esfuerzos psicológicos más difíciles que hay que afrontar en una vida humana.

El proceso del perdón no puede ser forzado ni superficial. Por eso se impone un examen atento de nuestra vida interior...

EL LARGO PROCESO DEL PERDÓN

Los estudiosos de la psicología del perdón explican que existen dos formas sucesivas de perdón: la decisional y la emocional. La primera es aquella en la que uno toma la decisión de perdonar, con plena conciencia y libertad. La segunda es aquella en la que esa opción se integra y se acepta poco a poco en lo más profundo de la persona. ¿Difícil? Sí, muy difícil. Por eso el perdón es un proceso que requiere tiempo y comporta varias etapas.

Primero, aceptar volver sobre lo que hemos sufrido, reabrir la herida para limpiarla. No lo hagamos hasta que nos sintamos preparados, cuando ya hayamos empezado a sentirnos consolados, cuando ya no estemos en peligro.

Luego, ver todo lo que eso ha desencadenado y que sigue estando presente en nosotros; ver el sufrimiento que aún nos inflige el resentimiento (odio, deseo de venganza, ganas de hacer sufrir a nuestra vez); a veces, extrañamente, uno se reprocha haber sido víctima y alberga un oscuro deseo de hacerse daño.

Finalmente, volvernos hacia nuestros ideales, que también han resultado heridos. Las heridas de los traumas afectan a toda nuestra persona, cuerpo y mente, pero también a nuestra visión del mundo. Por eso es tan doloroso como necesario examinar nuestros valores pisoteados y comprender lo que tal vez tenían de quiméricos. No ceder a la tentación de renunciar a nuestros ideales, sino conseguir que la prueba los haga más realistas y más robustos. Incluso si nos han herido, la vida sigue teniendo un sentido, y la mayoría de los seres humanos siguen siendo nuestros hermanos y hermanas.

NO BORRAR SINO LIBERAR

Por todas estas razones, el perdón es un proceso complejo, largo y doloroso; lo fácil es no perdonar. Pero por difícil que sea, este camino también es fecundo y transforma profundamente a la persona que perdona. Vladimir Jankélévitch escribía: «Hay algo que ni siquiera Dios sabe hacer: hacer que las cosas hechas no hayan sido hechas».

El perdón no borra nada. Pero nos hace libres; en cambio, el resentimiento nos hace esclavos.

Pedí tan poco a la vida, y ese mismo poco la vida me lo negó. Un haz de parte del sol, un campo próximo, un poco de sosiego con un poco de pan, no pesarme mucho el saber que existo, y no exigir nada de los otros ni ellos nada de mí. Incluso esto me fue negado, como quien niega la limosna no por falta de buen corazón, sino por tener que desabrocharse la chaqueta.

FERNANDO PESSOA,
El libro del desasosiego

LA DECEPCIÓN

SENSACIONES

La decepción designa la sensación de asombro y de tristeza que nos invade cuando no obtenemos lo que esperábamos, y que tal vez esperábamos con ansia.

Pueden decepcionarnos situaciones muy diversas: una fiesta menos alegre de lo previsto, un tiempo lluvioso, el resultado de las elecciones... También pueden decepcionarnos las personas: un amigo que traiciona nuestra confianza, un hijo que no va bien en los estudios, un cónyuge que no se muestra disponible para una velada juntos...

La decepción solo se produce si hemos esperado o amado, si hemos querido algo, si lo hemos deseado. Es como una caída, la vuelta dolorosa a una realidad demasiado alejada de nuestras expectativas. Si no hay expectativas, no hay decepción. Por lo tanto, nuestros enemigos nunca nos decepcionan, porque no esperamos nada de ellos.

Así pues, para no sufrir decepciones, algunos se esfuerzan por no esperar nada, por no amar. Es el caso de muchos pacientes hipersensibles que vemos en psicoterapia y que nos confiesan: «Los otros me han decepcionado demasiadas veces. Por eso he decidido no comprometerme y no esperar nada». En muchos de esos pacientes, la frontera entre la decepción y la desesperación es tenue, y si no quieren sufrir decepciones es para no caer en la desesperación.

Pero en conjunto las personas prefieren vivir con esperanza, aunque luego sufran decepciones. Saben que sus expectativas pueden hacerlas tan felices como el hecho de alcanzar sus objetivos; a veces, incluso más. Como decía Georges Clemenceau, con su célebre *boutade*: «¡En el amor, el mejor momento es cuando vas subiendo la escalera!».

PARA USAR MEJOR LA DECEPCIÓN

Si observamos en nosotros cómo se desarrolla la decepción, podremos aprender a usarla mejor. Observaremos que supone una pena doble: nos decepciona la situación (¡Qué asco de lluvia!») y nos decepciona nuestra reacción («Ya sé que protestar contra la lluvia es inútil, pero no lo puedo evitar»).

¡Y sin embargo sabemos que hay que aceptar la vida tal como es! Lo sabemos desde Marco Aurelio, el emperador filósofo, que escribía: «¿Este pepino es amargo? Tíralo. ¿Hay zarzas en el camino? Evítalas. Y no añadas: ¿por qué existe esto en el mundo?».

Y, como nos recuerda otro filósofo, André Comte-Sponville: «La decepción forma parte de nuestra humanidad. Por lo tanto hay que aceptarla también: deja de esperar que nunca nada te decepcione».

DECEPCIONARSE

También están las decepciones provocadas por nosotros mismos... Todas las veces en que no hemos estado a la altura de lo que esperábamos, en que no hemos obtenido los resultados que pretendíamos.

Aquí también, la solución no es dimitir («nunca más intentaré nada»), ni denigrarse («no valgo nada»), sino aceptarse: «¡Mientras viva, procuraré hacer cosas! Y mientras haga cosas, unas veces saldrán bien y otras mal. Mi existencia será una sucesión de alegrías y decepciones. Y me parece perfecto».

Porque la vida es así: la decepción forma parte de ella. Paul Valéry escribe en *Malos pensamientos y otros*: «Yo decepciono: es un hermoso lema de alguien, ¿de un dios tal vez?».

¿Nuestro mundo y sus habitantes a veces son decepcionantes? Quizás sea para ayudarnos a apreciar más todo lo que no lo es...

Se imagina que vive en un mundo ideal con la mujer de sus sueños. Y he aquí que Tereza pasa bajo las ventanas abiertas de su casa. Está sola, se para en la acera y posa en él, de lejos, una mirada de una tristeza infinita. Y él no puede soportar esa mirada. ¡Una vez más, siente el dolor de Tereza en su propio corazón! Una vez más, es presa de la compasión y penetra en el alma de Tereza. Salta por la ventana. Pero ella le dice amargamente que se quede donde se siente feliz, y hace esos gestos incoherentes que siempre le han irritado y que siempre le han parecido desagradables. Se apodera de sus manos nerviosas y las estruja entre las suyas para apaciguarlas.

MILAN KUNDERA,
La insoportable levedad del ser

LA COMPASIÓN

SENSACIONES

La compasión es el sentimiento que nos lleva a comprender y compartir los males del prójimo, que nos lleva a «sufrir con el sufrimiento del otro». Pero también es, como observa Fénelon, «un amor que se aflige por el mal de la persona a la que se ama».

La compasión va mucho más allá de lo que se llama la empatía, la capacidad de sentir lo que siente el prójimo. Porque la empatía no necesariamente comporta el deseo o la acción de ayudar; a veces incluso nos lleva a apartar los ojos o a alejarnos, por ejemplo en el caso de lo que se denomina «desesperación empática», cuando el sufrimiento ajeno nos hace sufrir demasiado...

Al estudiar la compasión y la empatía a través de la neuroimagen, se ve que existen grandes diferencias: ante imágenes dolorosas, si se trata de una actitud empática, se observa una activación de las redes cerebrales asociadas al dolor (ínsula anterior, córtex cingulado). En cambio, en la compasión, también se activan las redes asociadas a las emociones positivas (ínsula media). Podríamos afirmar que la compasión es empatía más afecto. La dimensión cálida de la compasión es importante para evitar que nuestro corazón se rompa ante los sufrimientos humanos.

LA ENERGÍA GENEROSA DE LA COMPASIÓN

La compasión interpela nuestra vida interior: ¿reaccionamos habitualmente al sufrimiento ajeno con empatía nada más? ¿O con el impulso más fraternal de la compasión? De la respuesta a estas preguntas depende el papel que queramos desempeñar ante el sufrimiento de los demás. Necesitamos la dulzura y la fuerza de la compasión, bajo todas sus formas, para ayudarnos unos a otros a soportar la dureza de la vida. Tal vez con esto no baste y hagan falta otras muchas energías para que el mundo cambie, pero de momento, sin la energía generosa de la compasión, tendremos ganas de huir del sufrimiento ajeno en vez de acercarnos y tratar de aliviarlo.

Los humanos de hoy van adquiriendo poco a poco conciencia ecológica: cualquier bolsa de plástico que tiramos es un mal; cualquier bolsa de plástico que recogemos, un bien. El mismo argumento sirve para desarrollar la conciencia compasiva: somos responsables de la propagación de la compasión, de la amabilidad y la cordialidad con nuestras actitudes cotidianas. Cada uno de nosotros somos responsables del clima humano que reina en esta tierra. Los sentimientos de compasión favorecen sociedades mejores y más fraternales.

ANTE LAS HERIDAS DEL AMOR Y DEL VÍNCULO

La compasión, además, es un remedio para todas las heridas, que en el fondo son siempre heridas o decepciones respecto al amor y al vínculo. Todas nuestras penas son penas de amor, con «A» mayúscula o con «a» minúscula. Y los únicos remedios que valen también son remedios de amor. Por eso Henry David Thoreau escribía en su *Diario*: «El amor solo tiene un remedio: amar más».

Amar más, no necesariamente a la misma persona, pero no renunciar nunca a amar, más allá de lo que nos ha decepcionado o nos ha hecho sufrir, en vez de no querer amar más. Sí, en efecto, solo hay un remedio para el amor: amar más y sobre todo a quienes sufren.

Se detuvo para reflexionar, mirando el pasado con ojos inquietos. Luego surgió en él una revuelta contra sí mismo, contra esa vergonzosa insinuación del yo desconfiado, del yo celoso, del yo malo que todos llevamos dentro. Se lo reprochó, se acusó, se insultó, al recordar las visitas, el aspecto de aquel amigo al que su mujer tanto apreciaba y al que expulsó sin un motivo serio. [...] ¿Acaso...? No, claro que no... Y Blondel se dijo que se envilecía a sí mismo pensando semejantes cosas.

Sí, se envilecía sin duda, pero no podía evitar pensar en ello y se preguntó aterrorizado si esa idea que había entrado en él permanecería, si no tenía allí, en el corazón, la larva de un largo tormento.

GUY DE MAUPASSANT,
«La prueba», *La belleza inútil y otros relatos*

LOS CELOS

SENSACIONES

Llamamos celos al sentimiento de apego posesivo —cuando no exclusivo— por una persona, que se despierta cada vez que esta se aleja de nosotros para ir hacia alguien distinto.

Los celos aparecen a menudo en el marco de la relación amorosa, pero existen en todas las relaciones: familiares (un niño puede estar celoso de sus hermanos, una suegra de su nuera), amistosas y profesionales.

«En los celos hay más amor propio que amor», escribía La Rochefoucauld. Porque, pese a que los celosos excesivos atribuyen su sentimiento al amor («Reacciono así porque te quiero»), las causas de los celos hay que buscarlas más a menudo en ellos mismos que en el comportamiento de la persona a la que dicen amar.

La falta de autoestima es pues una de las claves de los celos: el celoso sustituye la confianza por la vigilancia, porque no está seguro de sí mismo. No llega a decirse: «Tengo suficientes cualidades para retener a la otra persona, o para que tenga ganas de volver a mí después de haberse alejado».

Si los celos se traducen simplemente en el deseo de acercarse a la persona cuyos favores quiere uno conservar, no suponen ningún problema, pero si se transforman en agresividad hacia la persona amada o la persona «intrusa», ya entramos en los celos enfermizos.

Al principio los celos son un fenómeno normal: existen en el ser humano como un reflejo de defensa de sus vínculos afectivos próximos. Y siempre que los escuchemos sin obedecerlos, pueden proporcionarnos dos lecciones interesantes.

EL VESTIGIO DE UNA NECESIDAD VITAL

La primera lección es que dependemos del amor de los demás y que ese amor es indispensable para nosotros. Los celos son un vestigio de la necesidad de amor total que teníamos como lactantes: sin ese amor exclusivo de nuestra madre, estaríamos muertos. Pero, ya de adultos, seguimos teniendo la tendencia de sufrir por cualquier alejamiento afectivo, cuando nuestra supervivencia ya no está en juego.

Los celos pueden enseñarnos a aceptar esas inmensas necesidades de amor y a satisfacerlas, no centrándonos en una sola persona, sino estableciendo lazos afectivos variados: de amor, de amistad, de camaradería, etc.

IR DEMASIADO LEJOS

La segunda lección de los celos es que al querer asegurar el amor que nos tienen, lo matamos; al final, a los celosos ya no se les quiere, se les teme. Los celos deben enseñarnos el valor de la tolerancia. No exijamos a los demás un amor exclusivo: nuestro cónyuge tiene derecho a tener complicidades con otras personas, nuestros hijos tienen derecho a abandonarnos, nuestros amigos tienen derecho a tener otros amigos.

Gide escribía: «Yo no quiero que me amen, quiero que me prefieran». ¡Hermosa manera de resumir nuestras expectativas! ¿Y por qué no? Pero abstengámonos de dar un paso más: después del deseo de ser amado, después del de ser preferido, si no estamos alerta, vendrá el deseo de ser el único objeto de amor. Y empezaremos a sufrir, nosotros y los demás...

Nada nos parece más normal que el éxito, aunque es más bien raro, pero lo aceptamos enseguida como algo merecido. El éxito malcría, lo cual no quiere decir que convierta a todo el mundo en un malcriado. Primero lo hemos acariciado durante mucho tiempo en sueños, pero enseguida olvidamos que hemos soñado. Nos cuesta mucho más, en cambio, acostumbrarnos al fracaso y la decepción, admitirlos como legítimos. Tenemos todo el tiempo del mundo para profundizar en ellos y saborearlos.

PIERRE REVERDY,
Le livre de mon bord

EL ÉXITO Y EL FRACASO

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

¿De veras son nuestros fracasos y nuestros éxitos los que definen lo que valemos? ¿Son los que permiten decir que una vida fue o no exitosa? ¿Y por qué hablar aquí de éxitos y fracasos asociándolos, cuando parecen conceptos opuestos? Pues porque, de hecho, nos plantean las mismas cuestiones.

Plantean nuestra dependencia respecto a las normas sociales, las miradas y los juicios sobre nuestros actos. Cuestionan nuestra capacidad para distinguir lo importante de lo accesorio. Plantean nuestra voluntad de seguir siendo felices, más allá de las vicisitudes externas...

Los fracasos y los éxitos tienen sobre nuestra vida interior impactos más inmediatos de lo que creemos. Por eso las máximas y los proverbios sobre este tema son innumerables: «No hay mucha distancia entre el Capitolio y la roca Tarpeya», decían los romanos, para prevenir a sus generales y a sus políticos contra la *hybris*, esa especie de locura que es el orgullo que pueden provocar los repetidos éxitos. «Si pierdes, no olvides la lección», se dice a veces para consolar de los fracasos y animarnos a que nos sirvan para crecer.

EL IMPACTO A LARGO PLAZO

Si todo esto es cierto, tal vez lo que importa en una vida no son solo el éxito o el fracaso, sino la huella que dejan en nuestra mente, las enseñanzas que nos proporcionan. Quizás lo que importa no sea el corto sino el largo plazo.

Y la idea subyacente de todos los discursos sobre la sabiduría es que la desestabilización que representa tanto el éxito como el fracaso puede conducir a lo peor y a lo mejor, según el trabajo interior que realicemos.

Este trabajo consiste en no dejarse llevar por el torbellino de los acontecimientos y las palabras que siguen a los éxitos y a los fracasos. Aceptar por supuesto tanto las felicitaciones como las palabras de consuelo, pero sobre todo volver a centrarse lo antes posible y aislarse. Examinarse...

DEL BUEN USO DE LOS FRACASOS Y LOS ÉXITOS

¿Un fracaso? Comprender los motivos, claro está, y sacar las lecciones correspondientes. Pero también ser capaz de observar su impacto sobre nosotros. Cualquier fracaso supone sufrimiento, decepción, desilusión. Es una experiencia universal: todos los humanos han conocido el sabor amargo del fracaso. Sartre decía: «La historia de una vida, sea la que sea, es la historia de un fracaso».

¿Un éxito? Saborearlo, claro. Sería un error no hacerlo, no aceptar los parabienes, no alegrarse, so pretexto de que nos esperan otros desafíos. Hay que aprovechar todas las alegrías, porque la vida es dura; saborear las emociones y luego demostrar prudencia en las conclusiones. Evitar lo que el poeta Christian Bobin llama el «siniestro resplandor del triunfo». Por ejemplo, siendo agradecido: ¿cuál es la parte de mi éxito que debo a los demás? ¿Cuál es la parte que se debe al azar, a la suerte? Y solamente al final preguntarnos: ¿qué demuestra este éxito de mi talento y mi esfuerzo?

Un adagio zen afirma: «El que alcanza su objetivo ha perdido todo lo demás». Habla del éxito, del fracaso y del tiempo que pasa. Dentro de un año, de cinco años, de diez años, ¿qué pensaremos de nuestros fracasos y nuestros éxitos de hoy? ¿Cuántos éxitos habrán resultado estériles e inútiles, agotadores? ¿Cuántos fracasos, fecundos y saludables?

Hagamos lo que podamos, actuemos, mantengamos la serenidad, y después dejemos que la vida juzgue...

Una noche, en su habitación, los ojos se le llenaron de lágrimas; cayó de rodillas delante de la cama y rezó. ¿A quién rezaba? ¡A quién podía rezar! No creía en Dios, creía que Dios no existía. Pero había que rezar, había que rezarse. Solamente los mediocres no rezan nunca. No saben la necesidad que tienen las almas fuertes de retirarse a su santuario. Al final de las humillaciones del día, Christophe sintió, en el inquieto silencio de su corazón, la presencia de su Ser eterno.

ROMAIN ROLLAND,
Jean-Christophe

LA ORACIÓN

VÍAS DE ACCESO

La oración consiste en dirigir la mente hacia Dios. ¿Está reservada a los creyentes? ¿Existe una versión no religiosa de la oración? Sin duda. Incluso los no creyentes sienten la necesidad de rezar. Cuando la preocupación o la gratitud nos embarga, cuando nos enfrentamos a lo indecible y a lo ilimitado, cada vez que nos hallamos ante fenómenos que nos sobrepasan, intentamos compartir ese misterio mediante la oración, dirigida a un Dios que conocemos o a otro, más incierto, que esperamos, o tal vez a equivalentes laicos: el destino, la Providencia, los principios que rigen el universo...

¿Qué vínculos unen la oración con la vida interior? A primera vista, la oración no se dirige hacia el interior, sino hacia lo superior. Sin embargo, todas las tradiciones religiosas recuerdan que Dios reside en el corazón del ser humano...

En la oración hay un movimiento doble: el de la toma de conciencia, la reflexión y la tensión, y el del abandono y el dejarse ir. La oración, incluso si es laica, constituye un acto de fe, una confianza sin certidumbre. Ofrecemos nuestra esperanza, nuestros temores, nuestro agradecimiento, sin tener la prueba de ser escuchados, y menos aún de que vaya a haber una respuesta. Es infantil y hermosa. De ahí la observación sutil de Claude Nougaro en su canción *Pluma de ángel*: «La fe es más bella que Dios».

LA ATENCIÓN PURA

Evidentemente no puedo ofrecer ninguna lección sobre el arte de rezar, no es mi campo. Solo puedo ofrecer mi experiencia personal como ser humano, psiquiatra y meditador...

Todo el mundo sabe que se reza mejor si nuestro cuerpo está estable, en general inmóvil, arrodillado o sentado. Pero hay otra estabilidad importante que es nuestra atención: no se puede rezar con la mente dispersa.

De ahí la importancia de fijar la atención, centrándose en la respiración o en la repetición de una palabra o de una frase breve: los orientales hablan de mantras; los cristianos, de la oración monológica (del griego *monos*, «uno, solo» y *logos*, «palabra»). Por eso la filósofa Simone Weil escribe lo siguiente: «La atención absolutamente pura es plegaria».

Para no ser solo un ritual que se realiza sin pensar, la oración requiere también haber establecido un lazo sincero y atento con uno mismo. De ahí su importancia en la vida interior de los seres humanos, desde siempre.

HUMILDAD, PERTENENCIA Y GRATITUD

Los momentos de oración son espacios en los que se está a la escucha de la propia vida interior, pero bajo una luz especial: la luz de Dios o de las grandes fuerzas que gobiernan este mundo. Son introspecciones dirigidas al cielo. Y por consiguiente están impregnadas de sentimientos de humildad y de pertenencia.

También de gratitud, puesto que somos depositarios de cualidades que nos superan, que ni hemos merecido ni hemos demandado, como la vida, la conciencia, la inteligencia...

¿Cómo no sentirnos conmovidos por ello? ¿Cómo no sentir el impulso de rezar para dar las gracias? Aunque uno no sepa muy bien a quién dar esas «gracias», puede tomarse igualmente el tiempo de expresarlas interiormente.

Ahora, por ejemplo...

Dejó de llorar y de cara a la pared se puso a reflexionar, obsesionado por un único pensamiento: ¿por qué, a qué viene todo este horror? Pero por más que preguntaba, no daba con la respuesta. Y cuando la idea de que no había vivido como es debido surgía en su mente, rechazaba esa idea peregrina recordando inmediatamente la perfecta corrección de su existencia. Casi siempre de cara a la pared, sufría, solo, con sus sufrimientos insolubles, se sumía, solo, en sus pensamientos insolubles.

—¿Qué es? ¿Es realmente la muerte?

Y la voz interior respondía:

—Sí, es la muerte.

—¿Pero por qué estos sufrimientos?

Y la voz interior respondía:

—Porque sí, por nada.

LEÓN TOLSTÓI,
La muerte de Iván Ilich

LA MUERTE

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

Como todos los seres vivos, un día moriremos. Pero a diferencia de los demás seres vivos, nosotros somos conscientes de ello, lo cual lleva a Woody Allen a afirmar: «Desde que los humanos se saben mortales, les cuesta estar totalmente relajados». Y para relajarnos, nos esforzamos en no pensar en ello: «El hombre está adosado a su muerte como el conversador a la chimenea», escribe Paul Valéry.

Pero la muerte a veces nos llama la atención. Nos vemos implicados, desde lejos, por la desaparición de un conocido o de un famoso; estamos en presencia del cuerpo sin vida de un amigo, junto a un féretro, al lado de una tumba... O, más desestabilizante aún, nos vemos involucrados nosotros mismos debido a alguna enfermedad grave que nos han diagnosticado.

Entonces, nuestras ilusiones de desvanecen. El tiempo de la despreocupación y de las falsas creencias ha terminado: ya no podemos fingir que nos queda un tiempo ilimitado por vivir. No, el tiempo que nos queda no es ilimitado. Y lo que es aún peor, es incierto; quizás mañana estemos muertos.

HACERSE A LA IDEA

Frente a la muerte y a todos los miedos que trae consigo, es nuestra vida interior la que puede darnos fuerza y lucidez. Sin un trabajo saludable del alma, nuestro temor a la muerte influencia y parasita nuestra vida. Las investigaciones científicas han demostrado que activando el miedo a la muerte se empuja a los humanos hacia actitudes más materialistas, más egoístas, con mayor rigidez psicológica.

Y al revés. Entrenándose para abordar de forma lúcida, apacible y realista la idea de la propia muerte, se aporta al alma poco a poco una forma de sosiego y de ecuanimidad ante una perspectiva que, por supuesto, nada tiene de alegre. Este era el consejo de Montaigne: «Quitémosle la extrañeza, practiquémosla, acostumbrémonos a ella, no tengamos en la cabeza nada tan a menudo como la muerte».

DOMINAR EL MIEDO A LA MUERTE

Así pues, aceptemos lo mejor que podamos las irrupciones de la muerte en nuestras vidas: ante las participaciones de fallecimientos, al oír doblar las campanas de una iglesia... Quedémonos quietos y dejemos que nos embarguen todas las imágenes, los pensamientos y los recuerdos relacionados con la muerte; esforcémonos simplemente por permanecer atentos a nuestra respiración, al soplo de la vida que hay en nosotros y a nuestro alrededor.

Vayamos de vez en cuando a los cementerios. Paseemos por sus avenidas, sentémonos en un banco, y allí también, sin buscar nada, sin perseguir nada, dejemos que nos habiten esos instantes, observemos ese entorno de vida y muerte mezclados. Quedémonos allí, escuchando el canto de los pájaros, las pisadas de los visitantes sobre la grava...

Yo he hecho con frecuencia este ejercicio con algunos de mis pacientes que sufrían de ansiedad ante la muerte, y tanto ellos como yo hemos atesorado recuerdos de experiencias muy intensas y paradójicamente muy dulces.

¿Conoces este haiku del poeta japonés Natsume Sôseki? «Sin saber por qué / amo este mundo / al que venimos para morir.»

Lo contrario de la muerte es el nacimiento. Hemos entrado y saldremos. Y entre ambas cosas está la vida.

¿No te parece que es hermosa?

El pensamiento es incontrolado [...]. A cada instante, los actos de pensamiento pueden sufrir intrusiones [...]. Su curso se ve constantemente interferido, perturbado, desviado. Algo que se ve o se oye, cualquier experiencia táctil, una pizca de cansancio o de aburrimiento, el acicate de un deseo repentino, condicionará una respuesta de pensamiento [...]. ¿Es posible realmente pensar sin desviarse? ¿Es concebible un pensamiento que sea como un láser? Solo manteniendo una concentración ejercitada, disciplinada, absteniéndose de toda distracción.

GEORGE STEINER,

Diez (posibles) razones para la tristeza del pensamiento

LA CONCENTRACIÓN

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

A veces nuestra mente es inestable, nuestro pensamiento se dispersa. Esa dispersión puede ser agradable, como cuando paseamos dejando que la mente divague, pero en general resulta incómoda: cuando no logramos calmar nuestras preocupaciones o cuando fracasamos a la hora de concentrarnos en una operación intelectual.

Lo contrario de la dispersión es la concentración, es decir, la atención deliberadamente puesta, y mantenida, en un objeto que hemos elegido. La concentración es necesaria para realizar la mayor parte de las tareas, tanto manuales como intelectuales.

A menudo no cultivamos suficientemente nuestra atención, que sin embargo es una capacidad esencial para manejar nuestra vida. William James, uno de los fundadores de la psicología moderna, decía ya en el siglo XIX: «Saber dirigir deliberadamente una atención vagabunda hacia su objeto, una y otra vez, es la raíz misma del juicio, del carácter y de la voluntad».

Más próximo a nosotros, el investigador Jean-Philippe Lachaux nos recuerda que «la atención es un fenómeno biológico concreto, comprensible y hasta controlable, y no una especie de fuerza de la mente un poco mágica».

UN EQUILIBRIO QUE HAY QUE REAJUSTAR CONTINUAMENTE

Es normal que nuestra mente divague; el cerebro genera pensamientos como los pulmones producen movimientos respiratorios, es su trabajo. Pero reflexionar no es fabricar pensamientos, sino elegir de entre todos los que nos llegan a la mente aquellos que importan. Es decir, fijar nuestra atención en ellos y apartarla de los otros.

El funcionamiento de la atención es el de un equilibrio —que hay que reajustar continuamente— entre la focalización deliberada y la dispersión involuntaria. Debemos estar atentos y a la vez ser tolerantes con la inestabilidad normal de nuestra atención. Es inútil hacerse reproches o considerar la dispersión como un fracaso o como la demostración de una incapacidad. Pero es importante ofrecer a nuestra mente un entorno que facilite la concentración, y disminuir o eliminar las fuentes de distracción: apagando las pantallas y los aparatos que suenan o pitán, prefiriendo un entorno sosegado, sin música ambiental ni ruidos de fondo.

CONCIENCIA DE LA DISPERSIÓN Y REPOSO

Cuando hay dispersión —porque habrá—, hay que aceptarla, nombrarla: «Vale, de acuerdo, mi atención se está desviando de acá para allá». Y simplemente hay que volver a la tarea que estábamos haciendo. Si la dispersión se repite, hay que verificar que no estemos en la zona de «fatiga atencional» que aparece en general tras treinta o cuarenta minutos de concentración. En ese momento, lo que conviene no es distraerse con pantallas. Es vital no hacerlo, ya que sería fatigarse de otra forma. Hay que concederse, por el contrario, un «descanso atencional»: no hacer nada, respirar hondo, levantarse, estirarse, moverse...

Y luego, de vez en cuando, no olvidemos soltar las riendas de nuestra atención y concederle a nuestra mente momentos de dispersión fecunda: ensoñaciones, divagaciones mentales libremente consentidas. Porque esos instantes son una fuente de reposo para el alma, de creatividad, y tal vez incluso de felicidad por el hecho de estar vivo...

Clarissa (dirigiéndose hacia la mesa del tocador) se zambulló en el corazón mismo del momento y lo inmovilizó, allí, el momento de aquella mañana de junio sobre la cual gravitaban todas las otras mañanas, mientras miraba, como por primera vez, el espejo, el tocador y todos los frascos, concentrando todo su ser en un punto (mientras se miraba al espejo), contemplando el rostro rosado, fino [...] de Clarissa Dalloway; su rostro. Lo había visto miles de veces, ¡y siempre con esa misma imperceptible contracción! [...] Sí, era ella [...]

VIRGINIA WOOLF,
La señora Dalloway

LA MIRADA EN EL ESPEJO

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

El espejo no siempre ha existido de la forma como lo conocemos: durante mucho tiempo fue un objeto rudimentario, de metal pulido, que no incitaba a la autocontemplación. No se popularizó en las casas hasta finales del siglo XVIII. Desde entonces, los espejos y sus avatares (fotos y redes sociales) están omnipresentes en nuestras vidas, y nos permiten asegurarnos de nuestra buena apariencia.

Pero mirarse al espejo también puede ser objeto de experiencias existenciales más interesantes que la simple comprobación de la propia imagen. La ocasión de un encuentro con uno mismo, de una exploración de los eventuales lazos entre esencia y apariencia, con ese gusto particular que proporcionan las experiencias de salida del propio cuerpo.

Porque mirarse en un espejo es verse como nos ven los otros, es observar un cuerpo vivo, móvil, reactivo, cambiante... Y cuya contemplación prolongada activará nuestra vida interior, mucho más de lo que lo hacen las consideraciones estéticas, que es para lo que usamos habitualmente los espejos...

CARA E IDENTIDAD

Ante el espejo, sin otra finalidad que realizar un experimento de psicología, podemos detenernos y tomarnos nuestro tiempo. Primero deberemos dejar que se agoten los automatismos mentales que se desencadenan solos frente a nuestra imagen: comprobamos nuestra apariencia, nos decimos a nosotros mismos que hemos envejecido o al contrario que conservamos un aspecto joven, hacemos nuestras pequeñas muecas sociales (sonreír, inclinar la cabeza, fruncir el ceño, imitar distintas emociones...). Una vez agotadas estas monerías, como dice Albert Cohen en *Bella del Señor*, pasamos a las cosas serias.

Nos miramos un buen rato repitiendo: «Soy yo, soy yo...». Al cabo de un momento, notamos una impresión tan rara como cuando nos repetimos varias veces seguidas una misma palabra, «chocolate, chocolate, chocolate...». Tras unos minutos, se produce un fenómeno de disociación entre la palabra y el objeto que esta designa. Y aparecen las preguntas: ¿por qué esta palabra y no otra para designar esa cosa? Del mismo modo van apareciendo preguntas y sentimientos confusos ante nuestro reflejo: ¿por qué tengo este cuerpo y esta cara y no otros? ¿Por qué estos rasgos están asociados a mi identidad? ¿Por qué esta «parte anterior de mi cabeza», como la define el diccionario, tiene tanta importancia para mí, y para las personas con las que me cruzo? ¿Qué se puede pensar de mí por mis facciones? ¿Refleja mi rostro lo que soy?

Y finalmente, ¿es tan importante todo esto?

NARCISO

Seguramente recuerdas el mito de Narciso, aquel joven que se sentía tan cautivado por su belleza que acabó muriendo de inanición, contemplando su reflejo en la superficie de un agua límpida. ¿Cómo conseguir que nuestro estatus de animal social, deseoso de que los otros lo amen y lo acepten, no nos convierta en un animal narcisista que considere que lo más importante para que nos quieran es nuestra imagen?

Mira un poco mejor el espejo: alrededor de tu cara se halla el comienzo del resto del mundo. Es hora de volver a él y recorrerlo...

Voici des fruits, des fleurs, des feuilles et des branches
Et puis voici mon cœur qui ne bat que pour vous.
Ne le déchirez pas avec vos deux mains blanches
Et qu'à vos yeux si beaux l'humble présent soit doux. [*]

PAUL VERLAINE, «Green»,
Romances sans paroles

LA TERNURA

SENSACIONES

Tanto si se trata de una sensación interior como de un comportamiento exterior, la ternura designa una mezcla de amabilidad y de amor. La amabilidad para no lastimar al otro si sentimos que es frágil (amabilidad hacia un niño o hacia una persona mayor), para aliviar un mal que ya existe (amabilidad hacia un enfermo, un herido). Todo ser humano es sensible, todo ser humano es frágil; por eso también todo ser humano es receptivo a la amabilidad y le emociona.

En la ternura también hay amor. Esa forma de amor que va más allá de la atracción sexual, más allá del deseo. Es la ternura después del acto sexual, la ternura de las parejas de ancianos, o la ternura del cuidado y el consuelo.

La ternura es la expresión del amor en su forma más altruista: no se busca la satisfacción personal, sino el apaciguamiento del otro. Es un amor asexuado y desapasionado. Incluir la ternura en la relación de pareja no supone renunciar al sexo ni a la pasión. Solo significa que uno ha comprendido que estos comportaban una parte de ceguera y de egoísmo, de violencia incluso, que hace que no basten para construir una relación duradera. Sin la ternura, sin su desaceleración y sosiego, el sexo y la pasión revelan su dureza y su intransigencia. Nos retornan al estado animal.

En *Macbeth*, Shakespeare habla de la «leche de la ternura humana». ¿Somos lo bastante conscientes de lo indispensable que es para nosotros esa leche?

LA TERNURA ES DESCUBRIRSE

Cuando nace en nosotros, la ternura es un recuerdo de nuestra propia debilidad, y también el compromiso de renunciar a seguir imponiendo la fuerza. Supone que aceptamos desarmarnos, avanzar despojados de toda prestancia y de cualquier distanciamiento. Entonces la ternura puede inspirarnos miedo, porque es ese momento en el que renunciamos a controlar la situación y a desempeñar un papel: nos volvemos tan frágiles como la persona hacia la cual nos mostramos tiernos. Porque la ternura es descubrirse, lo cual supone la confianza en el amor que pueden darnos.

Tal vez conozcas la frase de Cesare Pavese: «Serás amado el día en que puedas mostrar tu debilidad sin que el otro la utilice para afirmar su fuerza». Podríamos modificarla así: «Serás amado(a) el día en que frente a tu debilidad el otro sienta —y te ofrezca— ternura...».

Por último, la ternura tal vez sea la única certidumbre del verdadero amor: el sexo y la pasión pueden mentir. Hacer que mienta la ternura es mucho más difícil.

¿Puede haber demasiada ternura en una relación? Sí, ocurre lo mismo que con la excesiva felicidad: incluso las cosas buenas acaban por cansar. Pero entonces hay que preguntarse si pesa el «demasiado» o falta el «no suficiente»; es decir, ¿al lado de la ternura hay suficiente distancia, suficiente autonomía, suficiente sentido del humor?

Irse y luego regresar, separarse para luego reencontrarse, burlarse y luego abrazarse: son todos esos movimientos de la vida humana los que darán su sabor a la ternura.

EL SOSIEGO DE LA TERNURA

La ternura no es una forma inferior o desgastada del amor. Al revés, es una forma evolucionada y sosegada del mismo. Es todo lo que hace amable nuestra vida cuando más lo necesitamos: cuando somos débiles, vulnerables, cuando estamos enfermos o cansados.

Si fuera un gesto, la ternura sería una caricia en la mejilla. Si fuera una cara, sería una sonrisa profunda y tranquila. Si fuera una mirada, sería la de la sobriedad sin palabras de una presencia amorosa y benévola.

Es la hora de las resoluciones sanas. Ya no les pegaré a los gorilas. Masticaré menos guijarros. Caminaré sobre mis pies. Será duro, pero ¿qué seríamos si no impusiéramos a veces a nuestra voluntad esos desafíos que la fortalecen, poniéndola a prueba?

ÉRIC CHEVILLARD,
L'autofictif

LAS RESOLUCIONES

VÍAS DE ACCESO

Nos gusta burlarnos de las buenas resoluciones, pero no tomarlas aumenta el riesgo de dejar que persistan en nuestras vidas hábitos indeseables, que seguiremos sufriendo, por pasividad y por inercia... Una resolución no solo es una vaga intención. Es un compromiso con nosotros mismos para alcanzar un objetivo, sabiendo las dificultades que nos esperan para iniciar o mantener el cambio deseado.

¿Por qué es útil recordar periódicamente las intenciones y decisiones o resoluciones que hemos tomado? Porque en caso contrario, nos condenamos a ser prisioneros de nuestro pasado (reproduciremos toda la vida lo que siempre hemos visto hacer o siempre hemos hecho nosotros mismos), prisioneros de nuestro estado biológico o emocional (actuaremos en función de nuestra falta de sueño, de nuestra glucemia, de nuestros enfados y nuestros desánimos), prisioneros de las influencias externas (y del consumismo, que empuja al no esfuerzo del «date gusto enseguida»).

Es obvio que las intenciones y las buenas resoluciones no bastan. Muchos dichos nos recuerdan que «el infierno está empedrado de buenas intenciones»... Y entre las críticas figura a menudo la referida a su ineficacia: ¡al parecer, las buenas resoluciones se toman para no cumplirlas! Pues no es verdad: funcionan. Los estudios sobre el tema demuestran que aproximadamente un 40 % de las resoluciones que uno toma siguen cumpliéndose al cabo de seis meses; y un 20 % al cabo de dos años. No son el 100 %, de acuerdo, pero es mejor que no tomarlas.

UN DIÁLOGO AMISTOSO CON UNO MISMO

Tomar buenas resoluciones es aceptar un cara a cara con uno mismo. Requiere pararse a reflexionar sobre cómo está uno manejando su vida. Y esa es una buena ocasión para iniciar, si no un proceso, sí un diálogo amistoso con uno mismo.

Uno puede preferir funcionar a golpe de intuición, espontáneamente, negarse a esos compromisos que constituyen un desafío. Puede preferir funcionar a golpe de orgullo: «Prefiero no esforzarme antes que esforzarme y fracasar». El evitar tomar resoluciones es muchas veces debido a una falta de autoestima, una forma de disimular las dudas tras la condescendencia hacia los que se esfuerzan por «hacer las cosas bien». Pero el fracaso de nuestras resoluciones no necesariamente revela nuestra inferioridad o nuestra incompetencia, ni lo absurdo de las resoluciones mismas. Simplemente denota una forma de actuar inadecuada.

EL ARTE DE LAS BUENAS DECISIONES

El caso es que existen muchos recursos para que los cambios o las decisiones que tomamos tengan éxito, y esas reglas son las que empleamos en psicoterapia: definir objetivos concretos y realistas; que siempre tras la resolución haya un primer gesto, simbólico e inmediato («La marcha más larga siempre empieza por un primer paso»); cuando uno tiene dificultades o fracasa, ser tolerante y benévolo con uno mismo; comprometerse ante el prójimo; fragmentar los objetivos a largo plazo, en una sucesión de objetivos a corto plazo, limitados y bien dirigidos («Un día tras otro»)...

Por mi parte, siempre me han emocionado las personas que se atreven a tomar decisiones: tienen el valor de enfrentarse al riesgo de su debilidad, de su pereza, de su inestabilidad; es cierto, pero también tiene el valor de confrontarse con sus ideales.

¿Y tú? ¿Qué decisión podrías tomar ahora? ¿Solo para el día de hoy?

Ô gouffre! l'âme plonge et rapporte le doute.
 Nous entendons sur nous les heures, goutte à goutte,
 Tomber comme l'eau sur les plombs;
 L'homme est brumeux, le monde est noir, le ciel est
 sombre;
 Les formes de la nuit vont et viennent dans l'ombre;
 Et nous, pâles, nous contemplons.
 Nous contemplons l'obscur, l'inconnu, l'invisible.
 Nous sondons le réel, l'idéal, le possible,
 L'être, spectre toujours présent.
 Nous regardons trembler l'ombre indéterminée.
 Nous sommes accoudés sur notre destinée,
 L'œil fixe et l'esprit frémissant.
 Nous épions des bruits dans ces vides funèbres;
 Nous écoutons le souffle, errant dans les ténèbres,
 Dont frissonne l'obscurité;
 Et, par moments, perdus dans les nuits insondables,
 Nous voyons s'éclairer de lueurs formidables
 La vitre de l'éternité. [*]

VICTOR HUGO,
 «Au bord de l'infini», XIV, *Les contemplations*

EL INFINITO

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

Aquí la etimología es transparente: es infinito todo lo que no tiene fin. Existen infinitos subjetivos: el del sufrimiento, por ejemplo. Cuando uno sufre, tiene la sensación de que eso no terminará nunca, y esa sensación aumenta nuestra desesperación... Contra ese sufrimiento perpetuo se rebela Victor Hugo en sus *Contemplaciones*: «¡Tened esperanza, miserables! / ¡No hay lutos infinitos ni males incurables, / No existe el infierno eterno!». Pero afortunadamente hay algo más que el sufrimiento: a veces la felicidad también nos da la sensación de eternidad, igualmente ilusoria, ¡pero mucho más agradable!

Los infinitos de los que vamos a hablar no están relacionados ni con nuestros sufrimientos ni con nuestros goces, sino con el mundo real, y hasta con algo que está más allá de la realidad que podemos percibir y comprender: el infinito del espacio y el infinito del tiempo, por ejemplo, que nos interpelan desde la infancia. Al contemplar el cielo, al preguntarnos sobre lo que había antes de nosotros o sobre lo que habrá después, antes o después de la humanidad, de la materia...

LA EXPERIENCIA ÍNTIMA DEL INFINITO

Nuestra inteligencia se siente más cómoda en lo acotado y lo finito, como dice Rousseau: «Mi entendimiento limitado no concibe nada que no tenga límites: todo lo que denominan infinito se me escapa». No se puede pensar o conceptualizar lo infinito. Pero sí se puede experimentar, personalmente, íntimamente.

Y acoger el infinito en nosotros provoca evidentemente una gran corriente de aire en el pequeño mundo de nuestra vida interior...

Confrontarse con el infinito es una de las experiencias más misteriosas que se pueden vivir. Contemplar el firmamento, por ejemplo... Ante el gran vértigo, buscamos puntos de referencia nombrando las estrellas y las constelaciones.

Luego, poco a poco, soltamos lastre y nos dejamos aspirar por lo esencial: estamos al borde del precipicio del infinito.

MIEDOS, VÉRTIGOS Y SOSIEGOS

¿Qué hacer? Uno puede echarse en brazos de Dios. Él también es infinito pero, cuando llegue el momento, Él sabe y sabrá explicarnos todo y tranquilizarnos. También podemos permanecer en brazos del misterio, dejar que nuestros miedos y nuestros vértigos se disuelvan en la contemplación, no intentar comprender sino solo sentir y admirar. Saldremos conmovidos pero en calma, en ese estado de conmoción sosegada que caracteriza la frecuentación tranquila del infinito.

Finalmente, podemos darnos la mano entre seres humanos. Recordar que esas estrellas han sido contempladas por miles de millones de semejantes desde que nuestra especie existe. Que su contemplación ha engendrado en las mentes de nuestros antepasados el mismo tumulto, la misma admiración y el mismo miedo que nosotros sentimos. Recordar que también albergamos en nosotros el infinito del amor y la ternura.

El filósofo Roger-Pol Droit posee una casa en los acantilados normandos que da a un pequeño jardín con vistas al océano. A sus amigos les explica con picardía: «Mi jardín es como el espíritu humano: ¡estrecho pero abierto al infinito!».

Permanezcamos, también nosotros, abiertos en la medida de lo posible al infinito y a todo lo demás...

No sé qué me pasa últimamente, pierdo la capacidad de escribir, solo tengo ideas confusas. Cuando recibo cartas que me parecen buenas, caigo en el desánimo, por la imposibilidad que siento de responderlas. Todo lo que veo y oigo me causa tan poca impresión que parece que apenas me importe...

MARIE DU DEFFAND,
Carta a Horace Walpole, 15 de julio de 1770

LA SENSACIÓN DE IMPOTENCIA

SENSACIONES

La potencia o la fuerza designa la capacidad de actuar, de influir en la realidad, de modificar lo que nos rodea o, a veces, lo que está dentro de nosotros. Y la impotencia nos hace vivir y experimentar lo contrario: sentir, con razón o sin ella, que no podemos hacer nada ni cambiar nada, ni fuera ni dentro de nosotros.

Las situaciones que originan una sensación de impotencia son muchas. Algunas son anodinas y están relacionadas con la fatiga provocada por realizar acciones simples de la vida cotidiana. Otras son situaciones dramáticas, como afrontar el sufrimiento de un ser querido sin poderlo aliviar, ser testigo de injusticias, ver la miseria del mundo, la corrupción de los poderosos...

La experiencia de la impotencia es necesariamente dolorosa puesto que pone trabas a nuestro deseo de ayudar a los demás y de hacer que el mundo sea más justo. Nietzsche escribía: «Todo incremento de potencia es placer, toda sensación de no poder resistir, de no poder dominar, es dolor».

Pero la experiencia de la impotencia no solo es dolorosa, también es peligrosa. En psicología se han realizado muchos estudios sobre lo que se denomina la sensación de impotencia aprendida. Cuando se pone a una persona experimentalmente en situación de fracasos repetidos, se observa poco a poco que esa persona tiende a renunciar a esforzarse para afrontar las tareas ulteriores, incluso cuando son fáciles y están a su alcance. Como si la repetición de los fracasos le hubiese «enseñado» que ya no hay nada que hacer. Y es que la sensación de impotencia desemboca con frecuencia en comportamientos de impotencia y resignación frente a todos los obstáculos de la vida, sean pequeños o grandes.

ACEPTAR SIN RESIGNARSE

Para evitar que nuestras sensaciones de impotencia se solidifiquen es fundamental analizarlas. Respirar, dejar que se decante la agitación de las emociones y los pensamientos dolorosos. Aceptar transitoriamente y con lucidez la propia impotencia o al menos la sensación de impotencia.

Aceptarla no es resignarse, sino decirse que esa sensación está ahí de momento; entonces noto su presencia, su influencia, la analizo mejor: ¿la causa de mi sufrimiento no será el hecho de esperar una solución ideal? Quisiera poder curar con mi amor a la persona que quiero y que sufre; quisiera aliviar con mi generosidad la miseria del mundo. Pero no funciona. Esos ideales, en este momento, me inmovilizan en lugar de estimularme. Un ideal imposible frena todas las acciones posibles.

LAS PEQUEÑAS ACCIONES

Entonces, ¿puedo realizar otros actos que no sean «los ideales»? Si no puedo curar o aliviar a alguien, lo que sí puedo es estar con esa persona, darle la mano, hablarle o callar; no puedo cambiar la realidad, pero puedo estar presente. Y la presencia es un gesto importante, cuyos contrarios serían la ausencia, la huida... En la medida de mis posibilidades opto por acciones menos ambiciosas, por gestos simples.

En esos instantes, lo que es difícil es renunciar a las grandes soluciones, pero no a las pequeñas acciones. La amenaza de la impotencia es la desesperación. Y la solución es la esperanza. Sin duda, la esperanza es en cierta forma una confesión de debilidad, puesto que siempre ponemos nuestra esperanza en aquello que no podemos hacer o crear por nuestros propios medios, con nuestra voluntad.

Pero la esperanza, que consiste en remitirse y confiar en otras instancias distintas de la propia, no es tan absurda: a menudo la vida acude en nuestra ayuda. Lo único que debemos hacer es no esperar de brazos cruzados a que esta ayuda llegue...

Los orgullosos me han enseñado la humildad; los impacientes me han enseñado la lentitud; los perversos, la rectitud, y, en cuanto a los pocos que tenían un alma sencilla, me han enseñado a leer en su corazón los enigmas del universo visible e invisible tan fácilmente como lee un recién nacido en el rostro de su madre.

CHRISTIAN BOBIN,
Resucitar

LA INTERDEPENDENCIA

EXPERIENCIAS EXISTENCIALES

La palabra «dependencia» da miedo. Se asocia a conceptos como rebajarse, someterse, ser frágil, ser débil; se piensa en las personas mayores dependientes...

Pero la dependencia no es solo eso. No hay por un lado la dependencia buena y por el otro la independencia mala. De hecho, todos somos dependientes: de los alimentos, del agua, del sol, del amor, de la felicidad... Sin todas esas dependencias, y sin las personas que nos ayudan a satisfacerlas, hace tiempo que estaríamos muertos, o seríamos muertos vivientes.

Y además, la dependencia se inscribe en el marco más amplio de la interdependencia. Todo es un arma de doble filo, y nuestra vida no es más que una historia de dependencias recíprocas con los demás seres humanos y con el mundo que nos rodea. Por lo tanto, somos totalmente dependientes de la naturaleza, pero la naturaleza también depende de nosotros y de nuestra conciencia ecológica.

Nuestros hijos dependen de nosotros, pero nosotros también dependemos de ellos: si desaparecieran, nuestra vida dejaría de tener sentido...

Somos más conscientes de todas esas interdependencias cuando estamos enfermos, pasamos por un apuro, sufrimos, y tenemos la necesidad vital de recibir ayuda, consejos, amor. O también al contrario, cuando nos damos a los demás, cuando ellos son los frágiles.

La toma de conciencia de nuestras dependencias y nuestras interdependencias puede ayudarnos a ser más lúcidos y más felices; puede ayudarnos a disipar ciertas ilusiones y abrirnos a nuevos horizontes.

LA ALEGRÍA DE LA DEPENDENCIA RECÍPROCA

Sí, no temamos abrir los ojos a nuestras dependencias. Ningún éxito nuestro se debe solo a nosotros mismos: siempre ha habido personas que nos han formado, ayudado, animado, y sin las cuales jamás habríamos podido alcanzar el éxito. Practiquemos la gratitud: reconozcamos con alegría nuestras deudas y nuestras dependencias, en vez de cultivar el sentimiento individualista de nuestro valor, desdeñando toda clase de vínculos.

Tras la práctica de la gratitud viene la de la responsabilidad: ¿cuáles son las personas que dependen, al menos parcialmente, de mí? ¿Quiénes me necesitan, periódicamente o de vez en cuando? ¿Dónde están? ¿Entre mis familiares, mis colegas, entre los seres humanos en general? ¿Qué me inspira ser consciente de que, sin mí, su vida sería un poco menos bella?

LOS BENEFICIOS DE LA INTERDEPENDENCIA

Nada es totalmente independiente. Este es uno de los fundamentos de la filosofía budista (los maestros budistas hablan de «coproducción condicionada»). También es de sentido común. Y comprender la interdependencia puede ser beneficioso para nosotros. Durante mucho tiempo, los terapeutas tuvieron la tendencia de basar el desarrollo de la autoestima en el refuerzo de las competencias y el sentimiento del valor personal: se animaba a los pacientes a valorar sus puntos fuertes y sus cualidades.

En la actualidad, tras numerosos trabajos científicos, también se desarrolla la autoestima a través de la conciencia de la interdependencia: se trata de abrir periódicamente los ojos sobre todos los recursos, las ayudas, las presencias y las benevolencias que nos rodean y cuyo buen uso nos hará mucho más eficaces y felices que el hecho de creer solo en nosotros mismos...

Una paciente me enseñó un día este proverbio: «Solo se va más deprisa, juntos se va más lejos». Tenía razón: se va más lejos y con más alegría...

Quand reverrai-je, hélas, de mon petit village
Fumer la cheminée, et en quelle saison
Reverrai-je le clos de ma pauvre maison
Qui m'est une province, et beaucoup davantage?[*]

JOACHIM DU BELLAY,
Les regrets

LA NOSTALGIA

SENSACIONES

La nostalgia es la mezcla en nosotros de la dulzura y el dolor de los recuerdos. Se trata de un estado de ánimo discreto, tenaz, sutil. Mezcla lo agradable (recordamos instantes hermosos) con lo desagradable (estamos tristes, a veces desesperados, al sentir que esos momentos han pasado).

Es una carencia, la carencia de un pasado feliz, a veces idealizado, pero que efectivamente ha existido, lo cual hace que sea distinto de la lamentación, que es la carencia de un pasado virtual, que habría podido existir.

La nostalgia puede referirse a lugares, como cuando recordamos la casa o la escuela de nuestra infancia; a momentos concretos, como las comidas del domingo en familia, o a lazos personales, ya sean familiares, amistosos o amorosos. A menudo, la nostalgia concentra todos estos elementos: cuando uno recuerda el pasado, son los lugares, los instantes y los vínculos afectivos los que afloran conjuntamente en nuestra memoria.

Cuando la nostalgia nos invade y se extiende por nuestra vida interior, ¡es tan difícil resistirse! Pero a veces puede perjudicarnos. La nostalgia que sobreviene, por ejemplo, en un cuadro de tendencias depresivas desemboca a menudo en rumiaciones amargas. También lleva a menudo a una idealización del pasado, de la cual sufrirá sin duda el presente: es el consabido «cualquier tiempo pasado fue mejor», clásico en las personas mayores, nostálgicas del pasado (en realidad de su juventud).

LOS BENEFICIOS DE LA NOSTALGIA

Durante mucho tiempo se ha hecho hincapié sobre todo en los aspectos negativos de la nostalgia: la tristeza, el replegarse en uno mismo, la dificultad de aceptar y vivir el presente... Pero hoy también nos interesan sus dimensiones positivas, pues numerosos estudios han demostrado que, en sus formas no patológicas, la nostalgia comporta no pocos beneficios:

- permite rememorar (y por lo tanto reforzar) recuerdos felices, que nos sientan bien;
- puede impulsarnos a actuar para reactivar dichos recuerdos (por ejemplo, tras haber pensado en mi infancia, puedo llamar a antiguos compañeros de escuela, decidir visitar mi región natal, volver a tomar clases de piano...);
- nos ayuda a saber mejor quiénes somos y a desarrollar nuestra «identidad narrativa» reconectándonos con los momentos importantes de nuestro pasado, que son los que nos han construido;
- nos enseña a aceptar la dimensión dulcemente trágica de la vida humana, el tiempo que pasa para no volver;
- y por todo ello puede aumentar nuestra inteligencia de la felicidad: la vida fluye deprisa y la desaparición de la dicha pasada nos empuja, no a lamentarnos (nostalgia negativa), sino a saborear más y mejor el presente (nostalgia positiva).

DEL BUEN USO DE LA NOSTALGIA

La vía para saborear la nostalgia —deliciosa si es transitoria, pero peligrosa si uno se eterniza en ella— es reflexionar un poco y clarificarla. Mientras se quede en «el deseo de no se sabe qué», como la define Saint-Exupéry, nos movemos en el ámbito de la vaguedad.

Pero si comprendemos su mensaje («Lo importante en la vida es la felicidad») y estamos atentos a su cara luminosa, y no solo a la dolorosa, entonces podremos volvernos hacia el presente («Mi vida también es aquí y ahora») y hacia la acción («Quiero volver a vivir instantes felices»). Porque nuestros buenos recuerdos de mañana los estamos viviendo hoy...

Y ya que hablamos de nostalgia, hemos llegado al final. Espero que hayas extraído, aquí y allá, algunas reflexiones útiles para tu vida interior. Y que los momentos que hemos pasado juntos no te susciten demasiada nostalgia...

AGRADECIMIENTOS

A Sandrine Treiner, por su confianza y su invitación a las ondas de France Culture.

A Sophie de Sivry y Catherine Meyer, por todo el camino que ya hemos recorrido felizmente juntos y por el que nos queda por recorrer.

A Olivier Helle, por su trabajo sonoro.

A Bertrand Mirande-Iriberry, por sus consejos literarios.

A Béline Dolat, por su apoyo constante.

A Audrey Siourd y Pierre Bottura, que ayudarán como siempre a que este libro encuentre lectores.

A todos mis pacientes, familiares y amigos, con quienes he explorado los mil y un caminos de nuestras vidas interiores, sin saber ya al final qué habían aportado ellos y qué había aportado yo.

A todas y a todos: gratitud y fraternidad.

BIBLIOGRAFÍA SUCINTA

Entre las obras que me han inspirado y que te recomiendo para profundizar en tu vida interior están las que cito a continuación.

Dos tratados:

PATRICE VAN EERSEL, *À la recherche de la vie intérieure*, Albin Michel, 2017.

FRÉDÉRIC LENOIR, *Petit traité de vie intérieure*, Plon, 2010 (traducción española: *Breve tratado de la vida interior*, Barcelona, Kairós, 2011).

Una antología:

ANNE MAUREL, *Le Pays intérieur, voyage au centre du moi*, Robert Laffont, coll. «Bouquins», 2008.

Varios diarios íntimos de grandes autores:

FERNANDO PESSOA, *Libro del desasosiego*, Barcelona, Alianza, 2016.

JULES RENARD, *Journal*, Gallimard, coll. «Bibliothèque de la Pléiade», 1960 (traducción española: *Diario 1887-1910*, Debolsillo, 2009).

CIORAN, *Cahiers*, Gallimard, coll. «Blanche», 1997 (traducción española: *Cuadernos 1957-1972*, Barcelona, Maxi-Tusquets, 2012).

Y toda la obra de Christian Bobin, especialmente su maravilloso relato de la infancia:

CHRISTIAN BOBIN, *Prisonnier au berceau*, Mercure de France, 2005.

CITAS

Comprender la vida interior

À la recherche de la vie intérieure, Christian Bobin, bajo la dirección de Patrice Van Eersel, Albin Michel, Paris, 2017.

© Éditions Albin Michel, 2017.

La introspección

Michel de Montaigne, «Sur le démenti», *Les Essais*, livre II, chap. 18. Adaptación al francés moderno de André Lanly, Gallimard, coll. «Quart», 2009, p. 808.

© Éditions Champion, 1989.

La música

Pascal Quignard, *Tous les matins du monde*, Gallimard, coll. «Folio», n.º 2533, p. 112-113.

© Éditions Gallimard, 1991.

Los arrepentimientos

Philippe Claudel, *Les Âmes grises*, Stock, Paris, 2003.

© Éditions Stock, 2003.

La ligera embriaguez

Antoine Blondin, *Un singe en hiver*, Gallimard, coll. «Folio», n.º 359, p. 146.

© Éditions de La Table Ronde, 1959.

La lectura

Valéry, *Variété*, NRF, Paris, 1924.

© Éditions Gallimard, 1924.

La soledad

Henry David Thoreau, *Walden ou La vie dans les bois*, cap. «Solitude», traducción y notas de Germaine Landré-Augier, «Climats», un sello de éditions Flammarion.

© Aubier, Paris, 1967, p. 162.

Primera edición: traducción de Louis Fabulet, NRF, Paris, 1922.

© Éditions Gallimard, 1922.

La voluntad

Henri-Frédéric Amiel, *Journal intime. L'année 1857*, L'âge d'homme, Paris, 2012.

© L'âge d'homme, 2012.

Caminar

Søren Kierkegaard, *Correspondance, Lettre à sa belle-soeur Henriette*, Éditions des Syrtes, Paris, 2003.

© Éditions des Syrtes, 2003.

La admiración

Pierre Teilhard de Chardin, *Correspondance: Précédée des Souvenirs de Pierre Teilhard*, Lessius, Nemur, Belgique, 2009.

© Lessius, 2009.

La meditación

Jean-Jacques Rousseau, *Les Rêveries du promeneur solitaire*, «Deuxième promenade», Flammarion, col. «GF», 2011, p. 36.

La enfermedad

Rainer Maria Rilke, *Lettres à un jeune poète*, Insel, Leipzig, 1929.

El placer

Philippe Delerm, «La première gorgée de bière», dans *La Première Gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*, Gallimard, col. «L'Arpenteur», 1997, p. 31.

© Éditions Gallimard, 1997.

La vergüenza

Guillaume Apollinaire, «À la Santé», *Alcools*, Mercure de France, Paris, 1913.

El retrete

Henry Miller, *Lire aux cabinets*, traducción de Jean Rosenthal, Gallimard, col. «Folio

2€», n.º 4554, p. 73-74; texto extraído de *Les Livres de ma vie*, Gallimard, col. «L'Imaginaire», n.º 532.

© New Direction Publishing Corp., 1957.

© Éditions Gallimard, 1957, de la traducción francesa.

© Anna Jarota, de la edición digital.

La escritura

Patrick Modiano, *Discours à l'académie suédoise*, The Nobel Foundation, Stockholm, 2014.

© The Nobel Foundation, 2014.

La fragilidad

René de Chateaubriand, *Génie du christianisme*, partie III («Beaux-Arts et littérature»), livre V («Harmonie de la religion chrétienne avec les scènes de la nature et les passions du coeur humain»), cap. III: «Les ruines en général – Qu'il y en a de deux espèces», Garnier Frères, 1828.

La sensación de extrañeza

Emil Cioran, *Cahiers*, Gallimard, col. «Blanche», 1997.

© Éditions Gallimard, 1997.

La envidia

Ronsard, *Discours sur l'envie*, 1562-1563.

La fraternidad

Antoine de Saint-Exupéry, *Terre des hommes*, VII parte, «Au centre du désert», cap. 7, Gallimard, col. «Folio», n.º 21, p. 157.

© Éditions Gallimard, 1939.

El examen de conciencia

Marc-Aurèle, *Pensées pour moi-même*, 170-180.

La aceptación

Nikos Kazantzaki, *Alexis Zorba*, traducción de Yvonne Gauthier con la colaboración de Gisèle Prassinos y Pierre Fridas, Pocket, 2002, p. 327.

© Eleni N. Kazantzaki et Librairie Plon. Première parution: traducción de Yvonne Gauthier, Chêne, Paris, 1947.

© Éditions du Chêne, Paris, 1947.

El paso del tiempo

Alphonse de Lamartine, «Le Lac», *Méditations poétiques*, 1820.

Las rumiaciones

Joseph Delteil, *La Fayette*, Grasset, Paris, 1928.

Las caras de la felicidad

Jean Giono, *La Chasse au bonheur*, extracto citado en la recopilación *1, 2, 3... bonheur* !, Gallimard, col. «Folio 2€», 2006, p. 17.

© Éditions Gallimard, 1988.

El perdón

Alain, *Les Arts et les Dieux*, Gallimard, 1979.

© Éditions Gallimard, 1979.

La decepción

Fernando Pessoa, *Le Livre de l'intranquillité*, trad. Françoise Laye, Christian Bourgois éditeur, Paris, 1999.

© Éditions Christian Bourgois, 1999.

La compasión

Milan Kundera, *L'Insoutenable Légèreté de l'être*, traducción de François Kérel, quinta parte, «La légèreté et la pesanteur», cap. 23, Gallimard, col. «Blanche», 1984.

© Éditions Gallimard, 1984.

Los celos

Guy de Maupassant, «L'épreuve», en la recopilación *L'Inutile Beauté et autres nouvelles*, Victor Havard, Paris, 1890.

El éxito y el fracaso

Pierre Reverdy, *Le livre de mon bord*, Mercure de France, Paris, 1948.

© Mercure de France, 1948.

La oración

Romain Rolland, *Jean-Christophe*, Albin Michel, Paris, 1904.

La muerte

Léon Tolstoï, *La Mort d'Ivan Ilitch*, 1886, en *OEuvres complètes*, vol. 12.

La concentración

George Steiner, *Dix raisons (possibles) à la tristesse de pensée*, Albin Michel, Paris, 2005.

La mirada en el espejo

Virginia Woolf, *Mrs Dalloway*, traduit de l'anglais par Marie-Claire Pasquier, Gallimard, col. «Folio», n.º 2643, 1994, pp. 107-108.

© Éditions Gallimard, 1994.

La ternura

Paul Verlaine, «Green», *Romances sans paroles*, Lepelletier, Paris, 1874.

Las resoluciones

Éric Chevillard, *L'Autofictif*, éditions de l'Arbre vengeur, Talence, 2008.

El infinito

Victor Hugo, «Au bord de l'infini», XIV, *Les Contemplations*, 1856.

La sensación de impotencia

Marie du Deffand, «Lettre à Horace Walpole du 15 juillet 1770»
en *Lettres de la marquise du Deffand à Horace Walpole*, Paris, 1864.

La interdependencia

Christian Bobin, *Ressusciter*, col. Blanche, Gallimard, Paris, 2001.

© Éditions Gallimard, 2001.

La nostalgia

Joachim Du Bellay, *Les Regrets*, 1558.

NOTAS

[1] Rosa Hartmut, Alienación y aceleración. Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía, Buenos Aire, Katz, 2016.

[2] H. Dittmar y otros, «The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 107, n.º 5, 2014, págs. 879-924.

[3] C. Lemogne y otros, «In search of the depressive self: extended medial prefrontal network during self-referential processing in major depression», *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 4, n.º 3, 2009, págs. 305-312.

[4] A. B. Nejad y otros, «Self-referential processing rumination, and cortical midline structures in major depression», *Frontiers in Human Neuroscience*, vol. 7, n.º 666, 2013, págs. 1-9.

[5] A. Lutz y otros, «Guiding the study of brain dynamics by using first-person data: Synchrony patterns correlate with ongoing conscious states during a simple visual task», PNAS, vol. 99, n.º 3, 2002, págs. 1586-1591.

[6] K. Christoff y otros, «Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering», PNAS, vol. 106, n.º 21, 2009, págs. 8719-8724.

[7] V. Tang y otros, «Mindfulness-based therapy for drug-resistant epilepsy: An assessor-blinded randomized trial», *Neurology*, vol. 85, n.º 13, 2015, págs. 1100-1107.

[8] M. F. Mason y otros, «Wandering minds: the default network stimulus-independent thought», Science, vol. 315, n.º 5810, 2007, págs. 393-395.

[9] M. H. Immordino-Yang y otros, «Rest is not idleness: Implications of the brain's default mode for human development and education», *Perspectives on Psychological Science*, vol. 7, n.º 4, 2012, págs. 352-364.

[10] P. Sedlmeier y otros, «The psychological effects of meditation: a metaanalysis», *Psychological Bulletin*, vol. 138, n.º 16, 2012, págs. 1139-1171.

[*] (Antes de entrar en mi celda / preciso es que me desnude / y qué voz tan siniestra ulula / Guillaume en qué te has convertido.)

[*] (¡Oh, tiempo! suspende tu vuelo, y vosotras, horas propicias / ¡Suspended vuestro curso! / ¡Dejadnos saborear las fugaces delicias / De nuestros días más hermosos! / Son muchos los desgraciados que aquí abajo os imploran, / Corred, corred para ellos; / Llevaos con sus días las cuitas que los devoran; / Olvidaos de los que son felices. / Pero en vano pido unos momentos más, / El tiempo se me escapa y huye; / Digo a esta noche: ve más lenta; y la aurora / Ya disipa la noche. / ¡Amemos, sí, amemos! ¡De la hora fugitiva / Saciémonos, disfrutémosla! / El hombre no tiene puerto; el tiempo no tiene orilla; / ¡Él corre y nosotros pasamos!)

[*] (He aquí frutos, flores, hojas y ramas / Y he aquí mi corazón que solo late por vos. / No lo rompáis con vuestras manos blancas / Y que a vuestros ojos tan bellos, el humilde presente sea dulce.)

[*] (¡Oh, abismo! El alma se hunde y trae consigo la duda. / Oímos sobre nosotros las horas, gota a gota, / Cayendo como el agua sobre el plomo; / El hombre es niebla, el mundo es negro, el cielo es tenebroso; / Y nosotros, pálidos, contemplamos. / Contemplamos lo oscuro, lo ignoto, lo invisible. / Tanteamos lo real, lo ideal, lo posible, / El ser, el espectro omnipresente. / Vemos temblar la sombra indefinida, / Estamos acodados sobre nuestro destino, / Con la mirada fija y el alma temblorosa. / Espiamos los ruidos de esos vacíos fúnebres; / Escuchamos el soplo, vagando entre tinieblas, / Que hace estremecerse la penumbra; / Y, por momentos, perdidos en las noches insondables, / Vemos encenderse con luces formidables / La ventana de la eternidad.)

[*] (¿Cuándo volveré a ver, ay, de mi aldea / humear la chimenea, y en qué estación / volveré a ver la verja de mi casita / que para mí vale tanto como una provincia, y mucho más?)

La vida interior
Christophe André

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *La vie intérieure*, de Christophe André

© L'Iconoclaste et France Culture, Paris, 2018

© de la traducción, Núria Petit Fontserè, 2019

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
Fotografía de la cubierta: © Foodcollection - Getty Images

© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S.A., 2019
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2019

ISBN: 978-84-493-3559-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: El Taller del Llibre, S. L.
www.eltallerdelllibre.com

Índice

SINOPSIS	5
PORTADILLA	6
INTRODUCCIÓN	7
INSTRUCCIONES DE USO DE ESTE LIBRO	12
1. COMPRENDER LA VIDA INTERIOR	13
2. LA INTROSPECCIÓN	17
3. LA MÚSICA	21
4. LOS ARREPENTIMIENTOS	25
5. LA LIGERA EMBRIAGUEZ	29
6. LA LECTURA	33
7. LA SOLEDAD	37
8. LA VOLUNTAD	41
9. CAMINAR	45
10. LA ADMIRACIÓN	49
11. LA MEDITACIÓN	53
12. LA ENFERMEDAD	56
13. EL PLACER	60
14. LA VERGÜENZA	64
15. EL RETRETE	68
16. LA ESCRITURA	72
17. LA FRAGILIDAD	76
18. LA SENSACIÓN DE EXTRAÑEZA	80
19. LA ENVIDIA	84
20. LA FRATERNIDAD	88
21. EL EXAMEN DE CONCIENCIA	92
22. LA ACEPTACIÓN	96
23. EL PASO DEL TIEMPO	100
24. LAS RUMIACIONES	104
25. LAS CARAS DE LA FELICIDAD	108

26. EL PERDÓN	112
27. LA DECEPCIÓN	116
28. LA COMPASIÓN	120
29. LOS CELOS	124
30. EL ÉXITO Y EL FRACASO	128
31. LA ORACIÓN	132
32. LA MUERTE	136
33. LA CONCENTRACIÓN	140
34. LA MIRADA EN EL ESPEJO	144
35. LA TERNURA	148
36. LAS RESOLUCIONES	152
37. EL INFINITO	156
38. LA SENSACIÓN DE IMPOTENCIA	160
39. LA INTERDEPENDENCIA	164
40. LA NOSTALGIA	168
AGRADECIMIENTOS	172
BIBLIOGRAFÍA SUCINTA	173
CITAS	174
NOTAS	179
CRÉDITOS	194