

## Cómo ser sí mismo

Francisco Roger Garzón. Doctor en Filosofía

IV Jornadas sobre la Filosofía de Ismael Quiles. Valencia

### Introducción

*Cómo ser sí mismo* es un libro de Ismael Quiles, valenciano, sacerdote jesuita, publicado en 1990 en Buenos Aires. Dedicó el autor este su último libro a San Ignacio de Loyola, en el 5º Centenario de su nacimiento en 1491. Califica a San Ignacio como *maestro del autodomínio*. También en el año 1990 publica Paul Ricoeur la primera edición en francés de *Soi-même comme un autre* (Sí mismo como otro).

### Las preguntas que todos nos preguntamos

Ismael Quiles se pregunta lo que muchas veces vienen a nuestra mente: ¿Quién soy yo? y dirigiéndonos a otro ¿quién es usted? En algunos momentos concretos, incluso en etapas de la vida, como la adolescencia, nos preguntamos insistentemente, día y noche: ¿Quién soy yo?, ¿qué soy?, ¿soy yo? o ¿soy otro?

Y de manera parecida las preguntas se dirigen al sentido de la vida: ¿Cuál es mi destino?, ¿cuál es el sentido de mi vida? o también ¿soy yo mismo?, ¿qué es mi sí mismo?, ¿cuál es el ideal de mí mismo?

Llegamos además a interrogarnos por la forma de conseguirlo: ¿Cómo realizar el ideal de mí mismo?, ¿cómo alcanzarlo?

### ¿Por qué no he de poder realizar ese ideal de mí mismo al cual aspiro?

Nos ocurre a todos, tanto a los profesionales de éxito como a quienes fracasan en sus empresas o en sus actividades pues todos nos sentimos en ciertos momentos con algún grado de insatisfacción, sin paz interior o incluso totalmente insatisfechos e inquietos, en estado de frustración. Algunos además se sienten *extraños* a sí mismos. Sufren también angustias, neurosis, depresiones, sentimientos de infelicidad por no sentirse *realizados* y se preguntan: ¿Por qué no he de poder realizar ese ideal de mí mismo al cual aspiro?

También hemos de constatar el hecho de quienes en buena medida no quieren superarse, a este respecto el alcalde de Londres Boris Johnson decía recientemente: *“Algunas personas son demasiado estúpidas para progresar en la vida”*.

El cirujano Mario Alonso Puig indica que *“la pregunta clave no es si puedes ser más feliz, sino si estás dispuesto a serlo”* y la evidencia nos dice que hay quien no está dispuesto a soportar incomodidades para descubrir sus potencialidades. Por el contrario para Alonso Puig lo importante es *“la fuerza del carácter, el entusiasmo, la fe, la determinación, el esfuerzo, la ilusión y la pasión”*. Explica además como las emociones pueden llegar a modificar físicamente el cerebro. Bertrand Russell insistía: *“Sabemos demasiado y sentimos muy poco. Al menos, sentimos muy poco de esas emociones creativas de las que surge una buena vida”*. Sobre las emociones que son agitaciones del ánimo decía el poeta Rainer María Rilke: *“Son puras todas aquellas emociones que le refuerzan y le elevan; es impura aquella emoción que sólo se apodera de una parte de su ser y lo distorsiona”*. El sí mismo también es una elección que puede y debe mantenerse en el tiempo dirá el filósofo Julián Marías: *“Elegí ser mi sí mismo”*. Otro filósofo español Miguel de Unamuno afirmará la fuerza que puede alcanzar el sí mismo: *“Cuando uno cree en sí mismo, no hace falta que otros crean en él”*.

Victor Frankl, el gran psiquiatra vienés subraya que el hombre tiene el derecho, además del deber, de preguntarse el “por qué” de su existencia y de buscarlo con todas sus fuerzas. Y ello porque la motivación central del actuar humano no es el logro del placer y ni siquiera conseguir el éxito o la supremacía, sino el descubrimiento y *la realización del sentido*, lo cual representa un desafío y una tarea.

El panorama del optimismo frankliano se nos abre, con el que hacer frente a la frustración existencial y el vacío en el que prosperan el aburrimiento, la apatía, la búsqueda enfermiza de sensaciones fuertes, la evasión en las adicciones, o el miedo al silencio y al tiempo libre. Frankl no propone nunca búsquedas baratas o superfluas, sino que indica líneas de *apelación a la responsabilidad* que se revelan tonificantes para la reapropiación de los valores de creación, de experiencia y de actitud.

### **La filosofía in-sistencial**

A la importante pregunta *¿por qué no he de poder realizar ese ideal de mi mismo al cual aspiro?* Ismael Quiles ofrece una respuesta con su filosofía in-sistencial. La filosofía in-sistencial es una vuelta o camino hacia lo más interior del hombre, donde trata de precisar cuál es su "verdad" y su realidad. La palabra in-sistencia indica con la *in* interioridad y con *sistencia* refiere estar-en-sí, estar fuertemente dentro de sí.

El filósofo italiano Batista Mondín (1984) ha sintetizado la importancia de la filosofía in-sistencial para el hombre moderno: *"El Padre Quiles ha madurado su antropología in-sistencial, como un correctivo, como un tratamiento, como un remedio a las gravísimas y múltiples alienaciones en que vive --- disgregado, trastornado, disperso, y tal vez hastiado y desesperado --- el hombre de nuestro tiempo"*.

### **Una filosofía para el hombre actual**

Esta filosofía es la filosofía in-sistencial de Ismael Quiles que trata de precisar con el mayor rigor cuál es la "verdad" del hombre, cuál es su realidad más profunda.

In-sistencia indica *estar fuertemente dentro de sí, estar-en-sí*. La filosofía in-sistencial está en línea con la filosofía del hombre de todos los tiempos. El hombre siempre ha buscado la felicidad y la paz interior aunque se halle rodeado de un mundo desgarrado, perturbado y difícil. Esta filosofía es apropiada para interpretar los problemas del hombre moderno.

El mundo actual es de un gran desarrollo tecnológico, existen gran cantidad de medios de comunicación que aportan ingente información generalmente parcial y fragmentaria. La mayor complejidad de la vida actual crea a la vez mayor tensión en la conciencia y hace perder la perspectiva total del mundo. Así se va debilitando el equilibrio interior, tanto psicológico como biológico, dando como resultado una vida fuera de sí mismo, agitada y alienada.

No obstante ha persistido, no sin dificultad, a través del tiempo el afán del hombre por conocer la verdad de sí mismo, lo qué es él y quién es.

No podemos olvidar que *el hombre es el animal que más huye de sí mismo*, en la actualidad todavía con mayor intensidad refugiándose en el manto protector del grupo o de la masa. Algunos sienten el impulso de *huir* de sí mismos pero dónde huir donde no estés tú. Otros prefieren el *autoengaño* o aplazan sistemáticamente el adentrarse en sí mismos o enfrentarse a sí mismos con decisión para conocerse, crecer y realizarse, pero *"la puerta de la felicidad se abre hacia dentro"* afirmaba Soren kierkegaard.

La pregunta por el sí mismo, por quién soy yo ha sido repetida con fuerza en todos los tiempos por los filósofos y por cada uno de los hombres. Los filósofos griegos, siglos antes de Jesucristo, ya afirmaban el precepto *"conócete a ti mismo"*.

Cada uno ha de responder necesaria e ineludiblemente a la pregunta quién soy yo, ya que el ser humano siente y ha sentido siempre el impulso de *"conocerse a sí mismo"* para poder orientarse en la vida.

### **¿Cómo alcanzar ese estado ideal de paz y felicidad, de dominio de sí mismo en el desequilibrado mundo actual?**

Un gran número de personas piensan que esto es *muy difícil* de conseguir. Lo cual constituye una situación dramática. El hombre aspira a un ideal que es difícil o muy difícil alcanzar.

Para Ismael Quiles el dominio de sí mismo, es decir el dominio del yo supone al menos tres actividades: dominio de la *autoconciencia*, el *autocontrol* de los impulsos y el dominio de las decisiones o *autodecisión*. Repite con frecuencia la necesidad de dominar o gestionar bien la autoconciencia, el autocontrol y la autodecisión.

Ante la diversidad de impulsos exteriores que recibo debo elegir cuál me conviene y cuál me perjudica. También se dan en mí impulsos internos que me lanzan o me bloquean hacia mi ideal.

Para avanzar hacia el ideal de mi sí mismo, yo necesito buscar *un método* o camino. Ese método lo tenemos en *nuestra propia naturaleza* pues sólo al modo humano podemos crecer y avanzar. Este método natural aplica conscientemente nuestras energías o impulsos que laten en nuestras estructuras íntimas.

### ¿Qué se entiende por sí mismo?

El “sí mismo” es un pronombre reflexivo que aplicamos a todo hombre para significar que él es un individuo humano, *particular y distinto* de los demás. Es *único e irrepetible*.

El “sí mismo” es sinónimo del yo. A veces decimos en algunas situaciones “es sí mismo y no otro”.

Al “sí mismo” o la mismidad se le llama también “autenticidad”. Etimológicamente autenticidad viene del griego *autós* que significa mismo. La mismidad implica unidad.

La mismidad se contrapone a alteridad que indica otro. Alter viene del latín e indica otro. La identidad viene del latín *idem*, igual, lo mismo. La identidad es ser uno consigo mismo, idéntico.

La mismidad tiene los sinónimos de: autenticidad, unidad o unicidad, identidad, yoidad, unidad de ser.

El ser “sí mismo” implica ser dueño de sí mismo, ser señor de sí mismo y por tanto ser y actuar bajo la propia responsabilidad. Así podemos afirmar que “yo soy yo”, yo soy “dueño de mí mismo” y por eso tiendo a ser y actuar por mí mismo. Para Laín Entralgo la vocación es, por lo pronto: *“El quehacer que hace al hombre coincidir consigo mismo”* y Ortega y Gasset relaciona vida, vocación y sí mismo : *“Sólo se vive a sí mismo, sólo vive de verdad el que vive su vocación, el que coincide con su verdadero sí mismo”*.

### Estructura de mi “sí mismo” o “centro interior”

Las estructuras básicas del “sí mismo”, “centro interior” o “yo” son: es *uno*, es *simple*, es *autoconciencia* o *autotransparencia*, es *autónomo*, es *libre*, es *limitado*.

El dinamismo esencial de mi centro interior es: *“autoconciencia”, “autocontrol”* y *“autodecisión”*.

La estructura más profunda del “sí mismo” o “centro interior” es: la *in-sistencia* y la *“personalidad”*.

### El ejercicio para ser más sí mismo

¿Cómo hacer este ejercicio? Pues “haciéndolo” directamente, practicándolo, tratando de ejercitarlo.

En primer lugar el ejercicio ha de ser *constante y metódico*, es decir, *diario*. Con el método seguimos el camino apto, correcto hacia nuestro ideal. Ha de tener un ritmo de continuidad. Con la repetición de cada acto alcanzamos mayor facilidad. Han de ser unos ejercicios prácticos.

Existe diversidad de ejercicios. Hay que practicar diariamente aunque sean pocos minutos. Las herramientas son las bases de mí ser.

El crecimiento de nuestro sí mismo que es el crecimiento del *ser*, del *saber* y del *amar*. Todo lo cual devendrá en sentirnos con más fuerza, iluminación y clarificación. Mejorará las dificultades personales.

Con el ejercicio aumentará la paz interior, la libertad, la eficacia en el trabajo, mayor satisfacción en la vida y mayor felicidad. Para nuestro autor Dios nos ha creado para la felicidad, aunque en grado limitado. Convendría recordar lo que decía San Francisco de Sales: *“Nadie llegó jamás a la inmortalidad sino por el camino de la aflicción; y he aquí un gran motivo de consuelo para todo en nuestras penas”*.

Este método es un llamamiento a la *meditación vivida* del “sí mismo”, de la *intervivencia e interdependencia* con los otros “sí mismos”. Conviene no olvidar las palabras del gran poeta alemán Rainer María Rilke: “*Son puras todas aquellas emociones que le refuerzan y le elevan; es impura aquella emoción que sólo se apodera de una parte de su ser y lo distorsiona*”.

Ismael Quiles aconseja también la práctica del yoga para este cometido. Su libro es teórico-práctico.

El objetivo final es hacer el ejercicio o “práctica” que facilite cada día “ser más sí mismo”. La práctica es la condición para la *autorrealización, la paz interior y la felicidad*.

Este método es un llamamiento a la *meditación vivida* del “sí mismo”, de la *intervivencia e interdependencia* con los otros “sí mismos”.

Cada uno debe aplicar el método a su sí mismo “personal” pero como todos tenemos la misma esencia de ser humano, nuestra condición de felicidad consiste en acercarnos al ideal de esencia.

### **Tres niveles del “sí mismo”**

Nuestro autor señala que el “sí mismo” puede llamarse o ser: *individual o personal, integral y esencial*.

#### **El “sí mismo” individual o personal.**

Sólo existe en singular, sólo existen los “sí mismos” singulares o individuales.

El “sí mismo” es de suyo originalmente individual, personal en su realidad.

La primera comprobación es el hecho de que “yo” soy un “individuo” y, me doy cuenta de que *soy un ser “único”, numéricamente único, me reconozco distinto de todo otro ser, persona o cosa. Soy también indivisible en partes*.

De este modo el “sí mismo” es una *unidad propia y exclusiva*, nada ni nadie puede sustituirme. San Agustín decía: “*Qué cosa más tuya que tu*”, y “*qué cosa menos tuya que tú cuando lo que tú eres es de otro*”. (I Ioan, Tract 29)

El “sí mismo” colectivo o social supone la existencia de dos o más “sí mismos” individuales, pues se unen con algún lazo común, característico del grupo, sea por interés o por modo de ser o de actuar. Todo “sí mismo” con significado colectivo tiene su fundamento último en el “sí mismo” individual o personal, único que tiene realidad ontológica con propiedad.

Nada ni nadie puede sustituirnos, si se intentase y alguien lo aceptara, su ser quedaría anulado, negado o alienado. Es quitar la identidad para que no sea tuya, lo que implica un estado de contradicción interna. Ismael Quiles lo considera una de las enfermedades del hombre moderno, la de debilitar la propia unidad y vivir como si se fuera otro, como un robot manejado desde fuera.

Es un hecho de experiencia que me siento distinto, diferente, irreplicable. Es también un acto personal que cada uno tiene que hacer por sí mismo y de ninguna manera puede delegar en otro. Soy intransferible o insustituible para cosas con objetivo interno a mí.

Mis acciones son mías y nadie las puede hacer por mí. Si yo no comprendo una lección nadie puede hacerlo por mí pero si yo no cuido una planta, habrá otro que la cuide porque tiene un objetivo externo a mí.

San Agustín decía: “*Dios te ha creado sin ti pero no te salvará sin ti*”, porque la salvación y la vida eterna implican actos de mi voluntad y de mi inteligencia, de fe y de amor que nadie puede hacer por mí.

#### **El “sí mismo” integral**

Esa realidad que soy yo mismo es una unidad compleja constituida por muchos ámbitos.

En primer lugar está el “yo”, “mi yo” que está constituido por “mi cuerpo”. Mi cuerpo es parte de mi mismidad y es la base vital de mi ser.

El cuerpo integra “mi yo”, mi mismidad, mi estructura psicológica, mi carácter, mi estructura biopsíquica, mi ritmo fisiológico...

También forma parte de mi yo *el entorno* que me rodea, pues mi yo y su entorno están siempre interactuando.

Para Quiles Ortega y Gasset acierta con su famosa tesis o proposición: “*Yo soy yo y mi circunstancia*” pues esa circunstancia incluye: el ambiente natural y el ambiente cultural en el cual vivo y me voy realizando: como es la familia, los amigos, los conciudadanos entre quienes y con quienes hago crecer, madurar e intensificar mi mismidad.

Toda esa complejidad de ámbitos que me configuran o con las cuales convivo forman mi sí mismo pero no son todavía mi realidad más profunda.

### **El “sí mismo” esencial**

A la pregunta ¿cuál es “mi yo” en su última realidad?. Respondo es aquello por lo cual en último término y en el fondo de mi ser, yo me doy cuenta de que todo lo que me constituye *está unido* y se mantiene *unido coherentemente* formando la totalidad de mi ser, como desde su *última base* de sustentación.

Sin esto todo lo demás se desintegra y aniquila porque deja de formar esa *totalidad de mi yo*.

El “sí mismo” esencial es lo más *recóndito*, aquello por lo que me siento yo, me doy cuenta que soy distinto de los otros, me contrapongo a todo lo demás, incluso a mi cuerpo. Puedo decir mis pies, mis manos son mías, pero no digo mis pies o mis manos son mi yo.

En esta profundidad yo digo, *yo soy yo, yo soy yo mismo y único*. Y todo en mí *está relacionado* con este yo. Por tanto lo podemos llamar *el “sí mismo” esencial*.

Yo vivo en mi mismo *algo* que es como la *base* más profunda y el *principio* más hondo de mi mismidad. Todos mis constitutivos y mis circunstancias tienen sentido por su dependencia o relación con ese “sí mismo”; tienen valor en cuanto me sirven para *mantener* y desarrollar mi mismidad esencial. Con esta convicción Unamuno decía: “*Yo Miguel de Unamuno por toda la eternidad*”.

Ismael Quiles nos muestra al respecto un hecho de experiencia: “*Mírate hacia dentro* y lo comprobarás y te *darás cuenta* que desde que tienes conciencia, te acuerdas de que sentías ese tu yo y tu mismidad en el centro de ti mismo y desde ahí te referías a todo, asumías o rechazabas, disfrutabas o sufrías, te sentías dueño o dueña”.

Nos estamos dirigiendo hacia el “centro” de ti mismo, es el yo esencial, al cual, según I. Quiles, tienes que cuidar, desarrollar, mantener y salvar.

Cuando nos hacemos la pregunta: ¿qué o quién soy yo? y ¿cuál es mi esencia y mi destino?, estoy preguntando por la esencia y el destino de ese mi “yo” profundo, esencial.

Es a este “ti mismo esencial” al que la filosofía griega se refería con la máxima “*conócete a ti mismo*”.

### **La búsqueda del “sí mismo esencial”**

Es el trabajo, nuestro trabajo más importante.

Si no me conozco bien a fondo, no puedo guiarme bien en mi vida, en mis aspiraciones. Todo ser humano tiene *urgencia* de conocerse, es una exigencia íntima y cada uno tiene que responderse.

Estoy además perturbado, alterado, alienado, insatisfecho si no conozco mi camino.

Nuestro reino de la paz es: ser más sí mismos. Es una plenitud siempre en desarrollo.

Es la filosofía la que históricamente tiene como fin aclarar la última estructura de la realidad.

Nosotros estamos buscando lo último de nosotros mismos, lo que es la esencia de nuestro ser humano. Esta es una tarea estrictamente personal.

Ante la primera y permanente pregunta de los filósofos a lo largo de la historia: ¿qué es el hombre? y ¿qué soy yo en mi última realidad? Las respuestas están en la historia de la filosofía: *“El hombre es animal racional”*; *“El hombre es animal social”*; *“El hombre es libre”*; *“El hombre es técnico”*; *“El hombre es religioso”*...

Todas estas definiciones son características que posee el hombre pero no señalan cuál es su estructura más íntima. Son puntos de referencia pero no su estructura última.

La última estructura o “centro interior” o “sí mismo” es el núcleo de donde todo surge y en donde todo se apoya. Este centro interior es mi realidad más profunda, es el “sí mismo”. Es un centro donde me experimento “yo”, me siento “yo”, me afirmo “yo”, donde digo ---yo soy yo--- y desde ahí pongo el sello a todo lo demás. Es mi “sí mismo” humano, individual, único, exclusivo.

Este centro interior es mi realidad más profunda de la cual surgen mi inteligencia, mi voluntad, mi moral, mi técnica, mi religiosidad.

Desde ese centro compruebo que yo soy quien conoce por la razón; quien se da cuenta de la relación con los otros, y por eso es social; me doy cuenta de que mis acciones tienen mi sentido y por eso soy moral; me doy cuenta de que puedo modificar un entorno exterior e incluso, en parte, mi propio cuerpo y por eso soy técnico; y me doy cuenta también de que puedo y necesito relacionarme con Dios.

#### **¿Qué es lo primero: la ex - sistencia o la in - sistencia?**

Ambas son simultáneas, se dan a la vez, forman un todo. Es una unidad de experiencia.

¿Qué es lo primero, el impacto que nos llega de fuera o el impulso que nos viene de dentro?. Sabemos que se dan al mismo tiempo. Para Quiles *“sin el impulso del interior no habría capacidad de sentir la recepción del exterior. Sin nuestra estructura “in-sistencia” o “ser-e-sí”, somos como la piedra, insensible frente al mundo exterior, porque aquella no tiene un estar-en-sí o in-sistencia capaz de recibir la llamada del exterior”*. Añadirá que la existencia pierde su sentido si no se apoya en la in-sistencia, se haría inconsciente y no la reconocería como “mía”.

El “ser afuera”, totalmente exterior sin seguir siendo “sí mismo” es un ser o conocer en el vacío, en la nada.

Nuestro autor afirma con rotundidad que: *“La existencia pierde su sentido si no se apoya en la in-sistencia. No sólo pierde su sentido, sino que es imposible, casi diríamos metafísicamente imposible”*.

#### **La culminación del crecimiento del sí mismo**

Esta culminación o cima del “sí mismo” se da en el diálogo del amor.

Ocurre este gran crecimiento del “sí mismo” en el amor entre dos personas, cuando el exterior a mi interioridad es otro “centro interior”. Es una relación entre la interioridad y la exterioridad, del “yo” y del “tú”. Entonces el “sí mismo” alcanza su mayor crecimiento y su interioridad más profunda.

Con toda sencillez Quiles recuerda lo que es el amor: *“Amor es querer bien a quien se dice amar”* y ¿querer bien es?: *“Querer lo que es bueno para el amado”*. También se pregunta: ¿Qué es lo bueno para el amado?. Lo bueno para el amado es: *“Lo que le da satisfacción, lo que le ayuda a crecer en su ser, en su sí mismo y a sentirse más sí mismo”*.

El amor deja de ser verdadero cuando: *“Yo busco para el otro lo que le desintegra, lo que disminuye o avasalla su sí mismo”*. Es cuando lo reduzco a “cosa” y no le trato según su dignidad. Es la falsedad del amor.

### **Las leyes del amor**

Enuncia Ismael Quiles tres leyes en el “diálogo del amor”, leyes que se deben respetar y vivir para que el amor sea auténtico y no una falsificación.

La primera ley: *“Para que el amor a otra persona sea válido es que yo sea mí mismo, que me apoye en mí mismo, que yo esté –en-mí-mismo. Porque si estoy “fuera de mí” dejo de actuar como “yo”, y entonces mi acto de amor no es válido porque no es “mío”*”. La otra persona no admite un acto de amor enajenado o alienado.

La segunda ley: *“Que yo reconozca el valor de la otra persona a quien me dirijo”*. Reconocer es más que el simple conocer, es estimar el valor de la otra persona.

La tercera ley: *“Es la comunicación mutua a través del puente establecido entre el “yo autoafirmado” y el “tú” debidamente reconocido, como cabezas necesarias del puente de comunicación del amor”*.

Esta comunicación mutua debe tener como fin último que el “yo” y el “tú” sean más “sí mismos”, vivir su autorrealización, que es su felicidad.

### **Un movimiento con tres momentos: la in -ex- in-sistencia**

La esencia del hombre es la in-sistencia. Y la dinámica del ser del hombre es triple, es un movimiento con tres momentos: -- parte de la in-sistencia (ser–en-sí); -- realiza la ex -sistencia (ser con otro); -- para terminar reafirmando más su in-sistencia (ser ambos más en sí).

El amor es un dinamismo del ser con este triple movimiento: --in-sistencia, ex-sistencia, in-sistencia. También tiene este triple dinamismo toda nuestra relación con lo exterior.

Este movimiento triádico es en dirección ascendente, alcanzando cada vez mayores cotas, en busca siempre de ser más sí mismos y conseguir más unidad interior, plenitud, felicidad y paz.

### **El hombre extrovertido del siglo XXI**

Es una evidencia que en toda época una gran parte de los hombres han huido de sí mismo y se han refugiado dócilmente en el grupo, se han conformado en y con las normas del grupo o refugiado en la masa informe de hombres, para así no enfrentarse a sí mismo y eludir el dolor y sufrimiento que esto conlleva.

No es casual la tendencia del aumento de consumo de bebidas alcohólicas, de la asistencia a los macrobotellones, a los macroconciertos al aire libre o la masa enfervorizada de los grandes partidos de fútbol o el uso generalizado de drogas y la asistencia masiva a todo tipo de fiestas.

Todo esto son indicadores de que el hombre del siglo XXI, en su gran mayoría, lleva una vida extrovertida y alienada en la que huye de su sí mismo.

