

¡No queda tiempo para sandeces! El poder esclarecedor de la fugacidad

Rolf Arnold



**Colección *Monografies i Aproximacions*
IUCIE, Universitat de València**

DIRECCIÓN:

Rosa Isusi-Fagoaga [IUCIE, Universitat de València]

COMITÉ EDITORIAL:

José Beltrán Llavador [Universitat de València], Ana M. Botella Nicolás [Universitat de València], Adela García-Aracil [INGENIO-CSIC, Universitat Politècnica de València] y Francesc J. Hernández Dobon [IUCIE, Universitat de València].

COMITÉ CIENTÍFICO NACIONAL E INTERNACIONAL:

Leandro Almeida [Universidade do Minho, Portugal], Rolf Arnold [Technische Universität Kaiserslautern, Alemania], Danguole Bylaite Salavéjienė [Vytautas Magnus University, Lituania], Lourdes Cilleruelo Gutiérrez [Universidad del País Vasco, España], Nadia Czeraniuk [Universidad Autónoma de Encarnación, Paraguay], Matias Denis [Universidad Autónoma de Encarnación, Paraguay], Francisco J. Escobar Borrego [Universidad de Sevilla, España], Inelvis Miranda Martínez [Universidad de Pinar del Río, Cuba], M^a del Valle de Moya Martínez [Universidad de Castilla La Mancha, España], Amparo Hurtado Soler [Universitat de València, España], Luis Hernán Errázuriz Larraín [Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile], Alejandra Montané [Universitat de Barcelona, España], Silvia Monteiro [Universidade do Minho, Portugal], Esther Planells Aleixandre [INGENIO-CSIC, Universitat Politècnica de València, España], Emilia Maria da Trindade Prestes [Universidade Federal da Paraíba, Brasil], Esther Ruiz Palomo [Universidad de Burgos, España], Jorge Sastre [Universitat Politècnica de València, España] y Laura Verena Schaefer [Universidad Autónoma de Encarnación, Paraguay].

Colección Monografies i Aproximacions, n^o 53

Título: *¡No queda tiempo para sandeces! El poder esclarecedor de la fugacidad*

Autoría: Rolf Arnold. Traducción y adaptación: Francesc J. Hernández y José Beltrán.

ISBN: 978-84-09-76943-8

URI: <https://www.uv.es/uvweb/institut-creativitat-innovacions-educatives/ca/publicacions/coHeccio-monografies-aproximacions-1286010343684.html>

© Del texto: los autores

© Diseño de portada: I. Blasco i Rovira

© EDITA: Instituto de Creatividad e

Innovaciones Educativas de la

Universitat de València, 2025

Impreso digitalmente a la UE

VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA



Institut de Creativitat

i Innovacions Educatives



Se permiten la reproducción, distribución y la comunicación pública, siempre que se cite el título, el autoría y editorial y que no se haga con fines comerciales.



**Col·lecció *Monografies i Aproximacions*
IUCIE, Universitat de València**

DIRECCIÓ:

Rosa Isusi-Fagoaga [IUCIE, Universitat de València]

COMITÉ EDITORIAL:

José Beltrán Llavador [Universitat de València], Ana M. Botella Nicolás [Universitat de València], Adela García-Aracil [INGENIO-CSIC, Universitat Politècnica de València] y Francesc J. Hernández Dobon [IUCIE, Universitat de València].

COMITÉ CIENTÍFIC NACIONAL I INTERNACIONAL:

Leandro Almeida [Universidade do Minho, Portugal], Rolf Arnold [Technische Universität Kaiserslautern, Alemania], Danguole Bylaite Salavéjiene [Vytautas Magnus University, Lituania], Lourdes Cilleruelo Gutiérrez [Universidad del País Vasco, España], Nadia Czeraniuk [Universidad Autónoma de Encarnación, Paraguay], Matias Denis [Universidad Autónoma de Encarnación, Paraguay], Francisco J. Escobar Borrego [Universidad de Sevilla, España], Inelvis Miranda Martínez [Universidad de Pinar del Río, Cuba], M^{ra} del Valle de Moya Martínez [Universidad de Castilla La Mancha, España], Amparo Hurtado Soler [Universitat de València, España], Luis Hernán Errázuriz Larraín [Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile], Alejandra Montané [Universitat de Barcelona, España], Silvia Monteiro [Universidade do Minho, Portugal], Esther Planells Aleixandre [INGENIO-CSIC, Universitat Politècnica de València, España], Emilia Maria da Trindade Prestes [Universidade Federal da Paraíba, Brasil], Esther Ruiz Palomo [Universidad de Burgos, España], Jorge Sastre [Universitat Politècnica de València, España] y Laura Verena Schaefer [Universidad Autónoma de Encarnación, Paraguay].

Col·lecció Monografies i Aproximacions, n^o 53

Títol: ¡No queda tiempo para sandeces! El poder esclarecedor de la fugacidad

Autoria: Rolf Arnold. Traducció i adaptació: Francesc J. Hernández i José Beltrán.

ISBN: 978-84-09-76943-8

URI: <https://www.uv.es/uweb/institut-creativitat-innovacions-educatives/ca/publicacions/colleccio-monografies-aproximacions-1286010343684.html>

© Del text: els autors

© Disseny de portada: I. Blasco i Rovira

© EDITA: Institut de Creativitat i

Innovacions Educatives de la

Universitat de València, 2025

Imprès digitalment a la UE

UNIVERSITAT
DE VALÈNCIA 
Institut de Creativitat
i Innovacions Educatives



Es permet la reproducció, distribució i comunicació pública, sempre que es cite el títol, autoria i editorial i no siga amb finalitats comercials

Rolf Arnold

¡No queda tiempo para sandeces!

El poder esclarecedor de la fugacidad



Traducción y adaptación

Francesc J. Hernández y José Beltrán

Nota aclaratoria a la edición en castellano

El título original del libro en alemán es *Keine Zeit für grüne Bananen!*, que se traduce literalmente por *¡No hay tiempo para plátanos verdes!* Como explica el autor en el prólogo, este título se inspira en una frase que corre por Internet: *I have no time for green bananas!* (*¡No tengo tiempo para plátanos verdes!*). Sin embargo, esta frase resulta extraña en el castellano actual, por lo preferimos titular el libro con su equivalente *¡No queda tiempo para sandeces!* De todos modos, el lector tendrá que tener en cuenta el título original alemán en aquellos pasajes en los que el autor se refiere a los *plátanos verdes*.

Prólogo

No es posible determinar con certeza quién pronunció originalmente la frase: «*I have no time for green bananas!*» [¡No tengo tiempo para plátanos verdes!]. Tampoco internet permite aclarar la cuestión, ya que solo ofrece sobre la expresión recetas culinarias y artículos profundos sobre los efectos curativos de un consumo de plátanos verdes. Pero, ¿quién quiere comer plátanos verdes? La mayoría de la gente evita los plátanos que no están maduros, los que aún no están listos. Prefieren lo maduro y sabroso, ya sea nutritivo o simplemente habitual, lo acostumbrado o lo convincente.

Este ensayo está dedicado al poder esclarecedor de la fugacidad¹. La idea básica es que debemos pensar detenidamente lo que comemos cuando nos hemos dado cuenta de que no tenemos mucho tiempo para sopesar las cosas o desviarnos del camino. No se trata de frutas o verduras difíciles de digerir, sino de los errores y desvíos de nuestros propios pensamientos, sentimientos y acciones en la vida. Con demasiada frecuencia no sabemos lo que hacemos ni por qué lo hacemos y, aun así, una y otra vez lo hacemos, sin tener en cuenta las consecuencias. Vamos dando tumbos por las situaciones de la vida, llevados por concepciones, ideas, anhelos o simples errores, y no pocas veces perdemos el tiempo con esperanzas y planes que desde hace tiempo sabemos que no nos llevarán a ninguna parte, salvo a más de lo mismo, es decir, a nada, como ya ha señalado Paul Watzlawick en varias ocasiones. Nos mantenemos fieles a nosotros mismos, seguimos el camino dependiente de nuestras peculiaridades, que hemos desarrollado desde hace mucho tiempo, y perdemos las oportunidades de convertirnos en lo que realmente podríamos ser. Y no es raro que tampoco nos comprometamos a realizar ese cambio. Pero ignoramos a qué se reduce todo y evitamos la importante tarea de madurar, mediante una evasión que es alimentada constantemente por el

¹ En realidad, las traducciones habituales del término *vergänglichkeit* (fugacidad, caducidad, carácter efímero) no atinan con la etimología alemana, que viene a significar algo así como la índole esencial de la realidad de ser algo que va haciendo su camino. No es que la realidad *huya* (fugacidad) o *caiga* (caducidad), sino que en sí misma es un curso que no se detiene. Algo semejante sucede con otro término alemán muy importante en el marco conceptual de Arnold: *abschiedlichkeit*, que hemos traducido como *despedida*, aunque es mucho más: la índole esencial de ser una despedida que tiene la vida humana.

delirio generalizado por lo juvenil, así como por el olvido de la muerte en los tiempos de la modernidad y el destierro del envejecimiento de la consciencia² pública.

Con este ensayo, me gustaría contrarrestar esta tendencia e invitar al lector a indagar en nuestra propia fugacidad. ¿Quiénes somos si un día ya no seremos? ¿Por qué luchamos si nuestra lucha será derrotada algún día? ¿En quién podríamos convertirnos todavía y por qué debemos esforzarnos en ello, cuando todo se convertirá algún día en un mero recuerdo?

A lo sumo, cuando nuestras propias concepciones se desvanezcan en el aire o cuando nuestra vida llegue de manera casi «imperceptible» a su final, seremos conscientes –la mayoría de las veces con dolor– del olvido que la muerte causará a nuestra vida. Entonces la sustancia de lo efímero nos golpeará de improviso, aunque hayamos tenido toda la vida para prepararnos, pensando, sintiendo y actuando respecto de lo que es inevitable. Así, no pocos intentan presentar como su grandioso proyecto biográfico, lo que son repeticiones o equivocaciones, para convencer a los demás, y ante todo a ellos mismos, de que «ha merecido la pena». Pero, debemos preguntarnos: ¿qué significa eso? ¿Qué observadora o qué observador tiene el criterio y la autoridad para decidir si «ha merecido la pena» lo que hayamos sido capaces de vivir con nuestras posibilidades, decisiones y puntos de inflexión biográficos? Y, en cualquier caso: ¿merecen la pena las vidas vividas? ¿Ante quién debemos rendir cuentas? ¿A quién concedemos en última instancia la autoridad para juzgar nuestro periplo vital? ¿A nosotros mismos, a nuestros progenitores o a nuestros antepasados (que en su mayoría ya solo son entonces recordados o imaginados)? El poeta d'Lonra³ termina su poema «Me desperté tarde» con los versos:

Aquí estoy, sin falsa armadura,
ni protectora, ni brillante,
y siento que el mundo, en su textura,
me resulta extraño y desconcertante.

² En alemán hay dos términos que se suelen traducir como *conciencia*, uno de ellos relativo a la conciencia moral. Es la distinción entre «no tuvo conciencia de lo que hizo» y «es una persona sin conciencia (moral)». Para remarcar la distinción, escribiremos aquí el primer significado como *consciencia*.

³ Del poemario *Häutungen der Liebe. Krisenreime*, título que se puede traducir como *Desolladuras del amor. Rimas de crisis*. En otros libros, Arnold también se refiere a cómo este poemario expone el curso de la vida.

Dejo atrás lo que mis ancestros
en la cuna me hubieron de donar
y huyo de caminos siniestros,
para nunca más enterrar,
ni ocultar lo que pienso y siento
en un mundo que solo es represión,
y me legaron un gélido viento
que encierra y no ofrece mi corazón.
Salir del hielo del viejo ayer
es un sendero que no aprendí.
Mas quiero andarlo y renacer,
crear lo que nunca creí en mí.
No temas que el rumbo extravié,
tan solo debo la fuerza de mi corazón oír,
pues llevo en mí lo que me guíe,
y al fin me hará a mí mismo ir.⁴

Es esta autorreflexión la que puede animarnos a adoptar un estilo de vida que no se conforme con ninguna clase de sustancias inmaduras⁵. Aquellos que están «despiertos» conocen el horizonte de posibilidades y oportunidades que abre continuamente la vida para nuestro crecimiento y desarrollo personal. Y con la claridad que haya surgido en el proceso, la persona podrá volver a la tarea de liberarse de las limitaciones internas para rediseñar el resto de su vida a partir del potencial que hasta ahora ha permanecido latente sin usarse en su interior, como alternativa para un futuro diferente. No solo se requiere «el coraje de usar el propio entendimiento sin ayuda externa», como inscribió Immanuel Kant (1724-1804) en nuestro árbol genealógico, sino también el coraje de sentir y reconocer cuán banales y predecibles son los mecanismos que permean nuestro pensamiento, sentimiento y acción, asegurándose una y otra vez que permanezcamos fieles a nosotros mismos, independientemente de las llamadas de atención, las oportunidades y las posibilidades de la vida. El lema que subyace a este ensayo es, por tanto:

⁴ D'Lonra, F. (2021): *Häutungen der Liebe. Krisenreime*, Berlín (ed. United p.c.) [N. R. Arnold]

⁵ Referencia a los *plátanos verdes*. Véase la nota aclaratoria inicial.

¡Ten el coraje⁶ de comprender tu mente y explorar tus sentimientos para que puedas convertirte en la persona que realmente eres capaz de ser!

El conocimiento del conocimiento

Los humanos son los únicos seres vivos conscientes de su propia finitud y que han desarrollado culturas de la muerte. Durante miles de años, numerosos ritos, mitos y religiones han enmarcado el tránsito a la muerte como una despedida consciente de los seres queridos y un recordatorio de nuestro propio fin inminente. Por el contrario, la vida cotidiana en la era moderna está en buena medida libre de cualquier tipo de despedida⁷: nos paramos ante la tumba de un ser querido, un amigo íntimo o un vecino conocido, lloramos y nos consolamos unos a otros... y luego volvemos a una represión de la muerte que nos asegura la supervivencia y nos permite seguir adelante sin darnos cuenta de que nuestra propia perspectiva de futuro se acorta cada hora que pasa. Nuestra propia muerte se acerca cada día más a nosotros, mientras nos dedicamos a otras cosas en lugar de tomar consciencia, a través de nuestra vida, de nuestra propia finitud.

Puede que este olvido de la muerte en la vida cotidiana sea la única actitud que nos permita continuar la vida sin problematizarla, sin desesperar en absoluto por nuestra propia naturaleza temporal. Y también puede pensarse que resulta útil suprimir la pregunta por el sentido de la propia vida asociada a tal actitud. Esta pregunta no puede responderse mediante reflexiones profundas o análisis científicos; como mínimo, cada respuesta plantea nuevas preguntas sin respuesta. Preguntas que nos llevan a una búsqueda desesperada del denominado «fundamento último», como dicen los filósofos, conduciéndonos a un callejón sin salida en el que nos tambaleamos, sin encontrar realmente la respuesta razonable que esperamos encontrar. En esa búsqueda, muchas personas dan finalmente un salto que las

⁶ La expresión *Ten el coraje...* es un guiño al opúsculo de Kant *¿Qué es la ilustración?* La frase latina «sapere aude», que aparece en su primer párrafo, como una invitación a ser capaz o tener el coraje de pensar por uno mismo. Se trata de una referencia a la importancia de la autonomía de criterio, y de paso, a la tarea interminable de ilustrar e ilustrarnos (de aprender hasta el último aliento, en definitiva).

⁷ Véase la nota 1 sobre el término *abschiedlichkeit*, que se refiere a la índole o carácter intrínseco de despedida que tiene la vida humana.

lleva a asumir una respuesta religiosa, existencialista, nihilista o, incluso, cínica, sobre cuya base intentan vivir con una certeza completamente propia. Este salto las separa del resto, de aquellas personas que no lo han dado o que lo han dado en otras direcciones. Cada una de estas direcciones puede degenerar de manera inadvertida en sectarismo, pero al mismo tiempo crea un cálido sentimiento de pertenencia a un grupo que ha decidido anteponer la fe a la razón. En tales comunidades de fe, se extingue el problema del sentido de la vida y de la muerte, y sus miembros se sostienen unos a otros sin dudas existenciales. Evitan su propio cuestionamiento separándose de aquellos que no tienen sus mismas creencias y desterrando definitivamente las dudas de sus pensamientos, sentimientos y acciones.

Sin dudas, o incluso sin la duda de sí mismo, el ser humano no alcanza, sin embargo, su potencial para un conocimiento maduro y una acción más racional.

Entonces uno abandona el plano de la observación, del pensamiento y del análisis de los fundamentos racionales y se queda en el plano de una afirmación sin argumentos, sin estar basada en evidencias –como se suele decir en la actualidad. En el diálogo social con quienes piensan o creen de forma diferente, lo único que queda es la pugna por la realidad, que al final puede conducir a la guerra, como demuestra una mirada a la historia de la humanidad. En última instancia, todas las guerras fueron iniciadas por bandos cuyos actores no pudieron encontrar su lugar en la vida y en la muerte y por ello se dedicaron a las grandes narrativas –que los diferenciaban de los demás–, a las que sacrificaban sus vidas y a menudo las de los otros, evadiendo la cuestión del sentido que conduce directamente a la muerte. Tal dilación de la respuesta de cada uno a la muerte no aporta a la vida nada valioso; recuerda más bien a quienes optan por el suicidio por puro miedo a morir.

Si no queremos restringir o soslayar, o incluso excluir, lo más sustantivo de nuestras vidas, no podemos retrotraernos ante el pensamiento mismo y el conocimiento consciente –tampoco a los límites del conocimiento. Con ello, una de las primeras tareas es conocer el conocimiento:

- ¿Qué es el conocimiento?
- ¿Con qué nos ponen en contacto nuestras propias observaciones y juicios?

- ¿Hasta qué punto condicionamos nuestra impresión de las circunstancias y posibilidades, de modo que, en verdad, solo somos capaces de recordar, es decir, de volver a conocer⁸, con la amenaza permanente de confundir constantemente lo dado realmente con su interpretación?
- Y, por último, ¿acaso nuestra pregunta por el sentido no procede en sí misma de una tradición de pensamiento que se ha acostumbrado a suponer en todo fenómeno el efecto de una causa (una arbitrariedad palmaria de nuestra gramática y, por tanto, la cuestión también de por qué y quiénes somos no puede dejarse de lado sin razón)?

La respuesta a estas preguntas es aleccionadora. Tanto la epistemología como la investigación sobre el cerebro y la consciencia coinciden: No nacemos como una *tabula rasa*, sino que maduramos en el vientre materno y en los primeros meses de vida en un «útero» social, en el que adquirimos una parte considerable de nuestro equipamiento emocional y cognitivo básico, desarrollamos nuestros talentos y los mezclamos indisolublemente con los estímulos de las personas significativas que acompañan nuestro crecimiento con sus comentarios e impulsos –incluso poniendo límites– y nos convertimos en lo que podemos ser en las condiciones dadas. No solo nos caracterizamos por la certeza o la incertidumbre de nuestras propias experiencias tempranas, sino también por las cuestiones no resueltas de nuestros progenitores. Sus particularidades y experiencias –a menudo no resueltas– se nos transmiten intergeneracionalmente y determinan nuestra herencia epigenética. El mecanismo por el que se produce esta herencia viene determinado por lo que se dice y en qué lenguaje se dice en las conversaciones en casa, etc., o por aquello que se evita con un elocuente silencio. Es esta inmersión diaria en las prácticas comunicativas con las que nos encontramos la que nos moldea y nos hace pensar, sentir y actuar cada vez más según el modo en que hemos aprendido a percibir las palabras y los silencios de nuestros progenitores: alegres, llenos de nuestra propia alegría de vivir y sentido de la autoeficacia o con una actitud fragmentada o incluso fundamentalmente conmocionada ante la vida y sin ningún contacto interior con nuestro propio mundo emocional.

⁸ En alemán, *recordar* es *erinnern*, cuya raíz significa *interioridad*; por tanto, *recordar* es permanecer en el interior (*inner*) y por lo tanto repetir lo conocido, volver al conocimiento, a la interpretación de la realidad de la que ya se dispone.

Esta combinación de nuestras propias vivencias y de las dolencias acostumbradas o incluso de los traumas nos da la medida en la que somos capaces de «interpretar» nuestras propias estructuras del yo. No nos convertimos en lo que somos como resultado de lo que podemos ser, sino que siempre seguimos un molde que conforma nuestros propios pensamientos, sentimientos y acciones, así como determina la expresión de nuestra propia relación con el mundo. A veces esta conformación es una deformación. El modo y manera en que somos capaces de relacionarnos o que nuestra relación pueda expresar un claro «sí» a la vida o frente a la persona que tenemos delante no es algo que hayamos elegido nosotros mismos o que hayamos encargado en Amazon, por así decirlo, sino algo que se nos ha dado como equipamiento básico a lo largo del camino. Sin embargo, no es extraño que en nuestra vida defendamos nuestras peculiaridades estructurales en la lucha por nuestra propia identidad, en lugar de ponerlas a prueba una y otra vez y abrírnos hacia formas más liberadas de relacionarnos con nosotros mismos y con la vida.

La autoliberación para pensar de un modo nuevo no es fácil, ya que tanto la epigénesis como la emoción y la cognición están inextricablemente unidas en el desarrollo de nuestro yo.

Interpretamos el mundo no solo como hemos aprendido a interpretarlo, sino como hemos aprendido a soportarlo.

Por lo tanto, los cambios verdaderamente sostenibles en nuestra forma de ver el mundo y actuar en él rara vez son el resultado de sentir, conocer y pensar, sino que requieren un cambio de sentimiento y una reinterpretación, para los cuales, antes que nada, debemos prepararnos –un proceso que recuerda al esfuerzo de Münchhausen por sacarnos del pantano con nuestros propios cabellos⁹. Solo entonces podremos mantener otras formas de conocer el mundo y convertirnos en lo que podemos ser, transformándonos para vivir en un multiverso y con la claridad que ello requiere.

La transformación es difícil; a menudo fracasa. Las estructuras familiares son demasiado poderosas. Nos obligan a recaer en viejas pautas y hábitos y nos mantienen atrapados en el mundo del pasado. Leemos con interés que

⁹ En uno de los relatos de las *Aventuras del barón de Münchhausen*, una obra recopilada por R. E. Raspe y depurada y traducida por G. A. Bürger, el excéntrico noble logra escapar del lodo estirando de sus propios cabellos hacia arriba.

nuestro cerebro es plástico. Es capaz de superar la rigidez de pensamiento, del sentimiento y de la acción y alcanzar formas de expresión más flexibles y permisivas, pero rara vez experimentamos cómo podemos proceder a una autosuperación para evitar incurrir en la rigidez y no volver a recaer en nuestras propias peculiaridades estructurales con las que, en última instancia, «debemos» quedarnos como somos. Estas recaídas surgen espontáneamente. En algunos casos concretos puede surgir una clara impresión de que nuestra percepción del acontecimiento actual nos recuerda situaciones similares de nuestra vida, pero en el caso concreto que nos ocupa, no es así, porque está justificado y esa vez no es ninguna repetición. La pregunta central del autoconocimiento, a saber, «¿qué me recuerda de mi vida mi presente movimiento interior?», se debe plantear, pero hace tiempo que ha perdido su resonancia esclarecedora en nosotros o nunca ha llegado a plantearse de verdad. Antes de que nos demos cuenta, la vida reparadora vuelve a tomar la palabra. Lo reconocemos:

No hay nada más rígido que las –aleatorias– peculiaridades estructurales del propio pensamiento, sentimiento y acción. Podemos sentir las, reflexionar sobre ellas y reconocerlas, pero una transformación sostenible requiere concentración diaria y una vida consciente.

Esta tarea de atención consciente también puede llevarnos a una comprensión más profunda de nuestro propio entendimiento. A quien ha empezado, con ello, a comprender su propia percepción como el resultado de sus filtros internos, ya no le resulta tan fácil emitir juicios, dar opiniones o incluso dar consejos. Se convierte cada vez más en un autoobservador [testigo] silencioso. Sabe que toda percepción es también un recuerdo; sus propios hábitos emocionales, traumas y rutinas, que contaminan lo aparente y lo exponen a nuestra mirada selectiva, se hacen oír en la forma en que cree ver las situaciones concretas.

Liderar y ser liderado

Así reaccionan, por ejemplo, los superiores jerárquicos de manera muy diferente a las críticas y a los cuestionamientos de sus empleados. Mientras que algunos ven en ello un compromiso excesivo por parte de empleados menos curtidos y, por lo general, más jóvenes, y son capaces de reaccionar de manera considerada y paternal, pero al mismo tiempo poniendo límites, en otros este tipo de comportamiento despierta indignación y contrariedad,

incluso hasta el punto de la advertencia y el despido. El comportamiento al que ambos se enfrentan, para un observador comedido, es el mismo; sin embargo, las realidades que evoca cada uno no podrían ser más diferentes.

Por tanto, la pregunta obvia, «¿quién tiene razón?», no nos lleva muy lejos, ya que las diferencias de percepción surgen del interior de cada uno, alimentadas de recuerdos, patrones y experiencias. Estas diferencias están justificadas, pero no son «verdaderas». Por tanto, no merece la pena buscar otros sujetos que al observar la situación juzguen los hechos de forma similar. Lo único que ese compañerismo-cognitivo podría sacar a la luz es que personas con peculiaridades estructurales similares se aseguran mutuamente la veracidad de sus juicios espontáneos. Esto no los hace más verdaderos; se limitan a complacerse a la luz de una supuesta «objetividad» compartida en la percepción.

¡Mis amigos también piensan que eres un macho miserable!

Ella se lo dice durante una discusión. No ayuda en ningún modo a aclarar la situación ni a fomentar una cooperación más sustancial si luego responde: «¡Mis amigos piensan que no debemos tolerar lo que estás tratando de hacerme!». Tanto en las relaciones como en los conflictos internacionales, estas interpretaciones despectivas conducen a fortalecer las las fronteras y, con frecuencia, a la guerra.

Si intentamos reconocer cómo conocemos, no podemos evitar hacer una distinción entre lo que está ahí (la realidad) y lo que nos afecta (la realidad efectiva)¹⁰. En nuestra percepción, los seres humanos nos movemos en el ámbito de la realidad efectiva y no tenemos forma de ver la realidad efectiva «desde detrás del espejo» (Konrad Lorenz). Aunque nos gusta convencernos a nosotros mismos y a los demás de que nuestra realidad efectiva es la «realidad» (lema: «¡Así es como efectivamente es!»), no podemos mantener esta ilusión a largo plazo si nos fijamos en la filosofía de la cognición y del lenguaje, o también si repasamos los conocimientos científicos más avanzados sobre el cerebro y la investigación sobre la consciencia. Siempre acabamos dándonos cuenta de que solo somos capaces de conocer las

¹⁰ En alemán hay dos sustantivos que se traducen como *realidad*: *realität*, que aquí el autor cita en primer lugar, y *wirklichkeit*, en segundo lugar. Para marcar la diferencia, esta última noción se puede traducir como *realidad efectiva* o, incluso, *efectividad*. Es la realidad en cuanto tiene un efecto o resulta efectiva (*wirklich*) sobre nosotros. Por tanto, esta es la que percibimos.

representaciones constituidas por la naturaleza de nuestros órganos sensoriales, pero que no es el mundo real el que se nos revela en estas interpretaciones preestablecidas. Las representaciones que genera nuestra percepción suelen verbalizarse. Nos encontramos con ellas en forma de conceptos, frases y consideraciones y, por tanto, nos movemos dentro de las posibilidades limitadas de la expresión humana.

La filosofía del lenguaje, en particular, nos ha recordado con insistencia – sobre todo a través de las ideas de Ludwig Wittgenstein (1889-1951)– que nuestro pensamiento tiene lugar dentro de las posibilidades preestablecidas de representación por nuestra gramática de la figuración y descripción de nuestra realidad efectiva. Nos movemos «en la cárcel del lenguaje» (Wittgenstein). A menudo nos atenemos a descripciones tradicionales cuya estructura de lenguaje acusativo y de verbos transitivos¹¹ se sitúan implícitamente en una relación de causa-efecto, incluso cuando la experiencia demuestra implícitamente que nos enfrentamos a los acontecimientos en contextos que no permiten un juicio claro ni siquiera intervenciones eficaces. Así sucede en los ámbitos de la «formación» y la «educación», así como «amar», «enseñar» o «dirigir». Por eso los planteamientos de la pedagogía transitiva¹² suelen fracasar, al igual que los del asesoramiento del conocimiento, que trata a los clientes [los usuarios] como si pudiera cambiar intencionalmente sus experiencias, visiones del mundo y complejidades, mediante una intervención externa.

Los que creen conocer se mueven en un trance familiar. Es el trance del conocimiento. Las personas actúan sabiendo que lo que piensan y sienten es correcto. Esta consciencia les da seguridad y justificación para lo que hacen, normalmente sin darse cuenta de que suelen transitar por caminos trillados. Esto puede ir bien mientras vivan en un entorno en buena medida constante. En este entorno, lo que se espera es prácticamente lo mismo que lo que se experimenta o se recuerda. Sin embargo, en el momento en que las condiciones cambian, este conocimiento falla y conduce a inadecuados intentos de solución.

¹¹ Es decir, un lenguaje cuya estructura básica es sujeto, verbo transitivo y predicado compuesto por el objeto en el que recae la acción del verbo.

¹² Arnold aboga por una *pedagogía* o un *asesoramiento* «intransitivo»; es decir, por aquel tipo de formación en el que la persona que forma no formula oraciones transitivas a la persona en formación, que encierran los contenidos de la enseñanza, sino que, por así decir, se abre a la incertidumbre del aprendizaje.

¿Cómo vivimos siendo conscientes de que solo nos movemos en contextos capaces de conocer en nuestras condiciones? «Nuestras condiciones» son nuestra biología, que nos ha dotado de órganos sensoriales que nos permiten ver, oír, oler, así como pensar y sacar conclusiones. Pero también el lenguaje es otra (pre)condición, sin duda un producto del desarrollo humano pero que damos por sentado como una herramienta que no solo nos ayuda a pensar con más precisión, sino también a comunicarnos entre nosotros. Incluso creemos que es posible entendernos, ya que nos referimos unos a otros en una conversación, utilizamos los mismos términos, experimentamos una resonancia mutua y un acuerdo evidente y podemos cooperar de forma coordinada. Sin embargo, también nos quedamos con las imágenes internas de lo que hemos alcanzado en el mundo de nuestras representaciones, es decir, en el marco de aquello que podemos recordar, esperar o soportar.

Estas consideraciones dejan claro que el conocimiento también es, en última instancia, un proceso solitario. Utilizamos las posibilidades aleatorias de la biología de nuestros órganos sensoriales, y hacemos uso también de un conjunto tradicional de instrumentos (lenguaje, escritura y comunicación) que la humanidad no solo ha producido, sino que también ha ampliado enormemente la forma en que utilizamos ampliado los mecanismos funcionales biológicos, aunque sigamos estando solos en nuestra cognición¹³. Desde hace unos 50.000-100.000 años, las personas no solo se observaban a sí mismas y al mundo, sino que también hablaban sobre ellos y el mundo. Desde hace varios siglos, también han empezado a utilizar sus órganos visuales para leer textos, cuyo contenido puede proporcionarles percepciones mentales que no se basan en su propia experiencia, sino en una recreación¹⁴. Pueden prepararse, anticipando situaciones a las que aún no están expuestos, pero para las que pueden disponerse. Se trata también de un enorme paso en el desarrollo, porque significa que las personas han pasado

¹³ Esta apostilla final, sobre estar solos en la cognición, se debe entender a propósito de la reflexión neurológica sobre el carácter autorreferencial de la actividad cerebral, una tesis que Arnold toma del neurólogo portugués António Damásio.

¹⁴ Arnold se refiere aquí a lo que se suelen denominar las *vidas no vividas*. Piénsese, por ejemplo, en la literatura, cuyos personajes son, en el sentido del texto, *recreaciones*. Resulta claro que antes de la aparición de la escritura, los individuos podían *contarse* vidas de otros, reales o ficticias, que cubrían la misma función de *vidas no vividas*. Pero la diferencia es que estos relatos estaban limitados por la memoria del rapsoda o alterados por la tradición oral, mientras que la escritura nos proporciona un repertorio prácticamente infinito, que luego se ha extendido a otros ámbitos de la producción audiovisual.

a formar parte y a ser actores de una mente que forma constelaciones de carácter supraindividual, que rodea a las personas de tradiciones y archivos¹⁵ que pueden utilizar para entrenar su pensamiento y profundizar en su perspicacia. Esta *verbalización del mundo* permitió documentar las imágenes del conocimiento y dejar atrás lo que otros podían leer y pensar –con el trasfondo de sus propias imágenes– y permitir que tuvieran efecto sobre ellos. Resulta improbable que se entendieran de la misma manera. Por ejemplo, los textos de G. W. F. Hegel (1770-1831) tenían una resonancia diferente en su época que hoy en día. Tampoco los estudiosos vietnamitas o colombianos de Hegel interpretan el mismo texto de forma completamente idéntica, del mismo modo que el texto que aquí se presenta desencadenará probablemente asociaciones o reflexiones personales muy diferentes, así como la aprobación o el rechazo entre los lectores.

Este no entendimiento parcial en la comprensión parece ser el caso normal, razón por la cual los teóricos de los sistemas¹⁶ y los investigadores de la comunicación coinciden en su apreciación de que las personas, lejos de entenderse entre sí, podrían simplemente confundirse. Al mismo tiempo, el empeño por comprender vive paradójicamente de su, en definitiva, imposibilidad insuperable. Con la comprensión esperamos lograr la confirmación de nuestros conocimientos, y ello supone casi la no comprensión para poder continuar con impulso y esperanza.

Por supuesto, también podemos discutir esta imposibilidad, afinar nuestros conceptos y esforzarnos mediante la metacomunicación y la reflexión por rastrear los obstáculos a la comprensión, comparar nuestras lecturas y minimizar las diferencias en la medida de lo posible. Pese a todo, nunca podremos alcanzar un acuerdo total. Para ello, tendríamos que renunciar a

¹⁵ El autor habla de *archivo* en el sentido de la filosofía reciente francesa (Foucault, Derrida). Más adelante se detalla el significado.

¹⁶ En el texto, el autor usa muchas veces la noción de *sistema* de la manera como la acuñó la denominada, precisamente, teoría de sistemas. Para esta teoría un *sistema* es un conjunto del que podemos determinar su límite (es decir, su *dentro* y su *fuera*). Por ejemplo, del *sistema ferroviario* de un país forman parte las vías de ferrocarriles o las locomotoras, pero no la Biblioteca Nacional o la marina mercante. Ese límite o frontera es permeable, porque hay flujos de material o de información entre el sistema y su entorno. A su vez, un sistema se puede subdividir en subsistemas (ferrocarriles de viajeros o de mercancías; de velocidad alta o normal; de vía normal o estrecha, etc.). Por ello, podríamos decir que la sociedad es un sistema, pero también lo es el ser humano, el derecho, la economía, una ciudad, etc. Otra característica de los sistemas es que persiguen una cierta autorregulación.

nuestra individualidad y fusionarnos por completo con el respectivo sistema homólogo, una idea que, afortunadamente, es solo una idea.

La cuestión, sin embargo, es qué puede cambiar cuando somos conscientes de estas posibilidades y limitaciones del conocimiento. ¿Cómo respondemos cuando hemos conocido el conocimiento? ¿Cómo hablamos de nosotros mismos y del mundo cuando nos damos cuenta de que algo en nuestra consciencia tiende a repetirse? ¿Y cómo nos comunicamos entre nosotros cuando nos damos cuenta de que nos movemos inevitablemente en la «prisión del lenguaje» (Wittgenstein¹⁷)? ¿Conocemos con mayor precisión cuando no hablamos, sino que permanecemos en silencio? ¿Es más profunda nuestra cognición cuando sentimos en lugar de pensar? ¿Existe una realización tangible que nos permita escapar de las palabras, del ruido de la comunicación en las conversaciones y los debates? ¿Existe la percepción no conceptual? ¿Y podemos compartir lo que encontramos?

Estas cuestiones, que solo podemos pensar y debatir cuando nos movemos en el ámbito del lenguaje, también apuntan más allá del ámbito del lenguaje. Se refieren a lo que ocurre fuera de los muros de la prisión. No conseguiremos atravesar esos muros si tenemos que utilizar las mismas piedras con las que fueron contruidos: para nosotros mismos, el conocimiento es como la albañilería del muro. Tanto las paradojas como las trampas conceptuales y mentales se interponen en nuestro camino en este intento de comprender sin conceptos, y en algún momento nos damos cuenta, agotados, de que nuestros intentos de escapar a las determinaciones de nuestro conocimiento son similares al mencionado esfuerzo por escapar de la muerte mediante el suicidio¹⁸.

Y, sin embargo, este empeño nos cambia:

Al reconocer cuán inextricablemente entrelazadas están nuestras propias creencias con nuestra biología, nuestra biografía y nuestros conceptos, podemos hacer una pausa y comenzar a avanzar de manera más decidida. Al mismo tiempo, trascendemos la ilusión de nuestro ego para llegar al mundo

¹⁷ Wittgenstein afirma en la proposición 5.6 del *Tractatus Logico-Philosophicus* que «los límites del lenguaje son los límites del mundo».

¹⁸ O, como dice en otros pasajes, al intento del Barón de Münchhausen de escapar del pozo tirando de sus cabellos.

no menos relativo de lo humano, demasiado humano¹⁹, en el que nos sentimos seguros en la comunidad de las personas que buscan.

Al hacerlo, nos liberamos de la firmeza con la que hay que afirmar, juzgar y actuar. Nos volvemos más reservados, más sensibles al error y más abiertos a la resonancia²⁰, incluso hacia circunstancias y personas con las que parece que no tenemos ninguna conexión conceptual. También sentimos una conexión con lo extraño, lo contradictorio o lo incomprensible, que surge de la similitud de nuestros esfuerzos. Incluso el mal del mundo utiliza los mecanismos de una cognición que intenta ser fiel a sí misma. Los malvados también reinciden, emiten juicios basados en sus experiencias condensadas y se aferran a certezas susurradas biográficamente para tranquilizarse a diario. Ellos también viven en sus patrones lingüísticos y juzgan el mundo según lo que les parece correcto y justificado porque se ha convertido en parte de su yo-sentido.

Al reconocer cómo conocemos y trabajamos con estas ideas, también podemos comprender gradualmente que convencer, persuadir o cambiar difícilmente puede garantizarse a largo plazo mediante el poder de las ideas. Quien se da cuenta de que su visión de las cosas –irrefutable y basada en pruebas– es errónea, rara vez recoge de inmediato las velas con cuya ayuda cree haber progresado hasta ahora. Su comprensión está demasiado ligada a sus emociones y, a menudo, a su ego. Este sujeto intentará, al menos, reconciliarse internamente sembrando la duda sobre las pruebas, alegando excepciones a la regla o uniéndose a los teóricos de la conspiración: salidas todas ellas que le permiten seguir siendo el de siempre.

Hay una última cuestión que nos estremece cuando intentamos conocer. Es la cuestión del punto de referencia. ¿Qué idea o expectativa nos guía cuando constatamos los fundamentos tanto biológicos como conceptuales de nuestra percepción y nos enfrentamos a la relatividad? Si conocemos (o tenemos que conocer) biográficamente que todo lo que constituye nuestra cognición se debe en última instancia a estándares antropocéntricos, es decir, que la cognición de los seres humanos solo es capaz de describir observaciones,

¹⁹ En esta expresión hay una alusión a los últimos escritos de Nietzsche, que tomaron precisamente este título: *Humano, demasiado humano*.

²⁰ El concepto de *resonancia* ha sido puesto en circulación por el filósofo alemán Hartmut Rosa, que lo usa para explicar los fenómenos humanos, que son fundamentalmente *resonantes*.

representaciones, juicios o conclusiones posibles, entonces permanecemos en las esferas de lo real que debemos a nuestras antenas²¹. Todo lo que no somos capaces de conocer queda detrás, o en medio, o fuera, o resulta invisible, etc., porque no tenemos ni los requisitos biológicos previos ni la agudeza conceptual para convertirlo en experiencia. Incluso al observar, representar, pensar y etiquetar, nos situamos dentro de una construcción totalmente humana de lo que nos afecta. Formamos parte de este mundo más de lo que pensamos, e incluso más de lo que nos gustaría. Pero podemos elegir aceptar estas limitaciones de nuestra cognición y empezar a reorganizarnos en un mundo plural. Al fin y al cabo, ya hay bastante que hacer en este mundo:

- Así pues, podemos esforzarnos por expresar siempre nuestras observaciones y juicios de tal modo que evitemos los verbos asertivos («esto es así...») y transitivos (lógica: sujeto determina objeto) y por mostrarnos seres con un uso del lenguaje tentativo, que muestra un saber que no sabe.
- Podemos volvernos más sensibles a la hora de reconocer nuestros puntos de vista preferidos o incluso nuestros propios patrones rígidos de sentimiento y pensamiento, y permanecer en silencio o retroceder cuando notemos que nuestra vieja impresión familiar comienza a anular de nuevo nuestra expresión actual.
- Por último, también podemos mejorar nuestra capacidad de dar espacio a la otra persona para que haga preguntas desde su propia situación, sin hacer inmediatamente comentarios no solicitados ni dar consejos, sino como mucho acompañándola con preguntas e interés.

¡No hay tiempo para sandeces²²!...

significa conocer el conocimiento y no detenerse en algo que puede despistarnos, pero que en realidad no puede llevarnos más lejos en la dirección de una certeza sustancial.

Cualquiera que haya conocido el conocimiento habrá comprendido que, en última instancia, la realidad solo se nos revela en los fragmentos que somos capaces de observar, representar y expresar. Solo podemos reflejarla, pero no

²¹ Es decir, a nuestros esquemas de percepción o a nuestros órganos de sensibilidad.

²² Recuérdesse la nota aclaratoria inicial.

podemos adentrarnos detrás del espejo. La forma en que la realidad nos afecta es enteramente obra nuestra.

Sin embargo, estas limitaciones de la cognición también abren oportunidades para una práctica menos categórica del intercambio basado en el conocimiento cuando tratamos con nosotros mismos y con nuestras respectivas contrapartes: más abierta y reconciliadora, pero también más eficaz. Deberíamos aprender a actuar epistémicamente, es decir, con la consciencia constante de que todo conocimiento no es más que una construcción ilustrativa de nuestras emociones y nuestro pensamiento mediado por el lenguaje.

Salir del modo repetitivo

Aunque no nos guste, nos repetimos constantemente, no solo en nuestras formas de lenguaje, sino también en nuestros –favoritos– modos de vida. En este movimiento circular, nos encaminamos hacia una despedida que será única, definitiva e irrepetible. Nuestro círculo no conoce este final por experiencia propia, sino por haberla presenciado. Pero se trata de otra cosa. Mientras la vida nos enseña que las personas cercanas nos dejan para siempre y que tenemos que despedirnos de ellas, apenas aprendemos nada sobre nuestra propia despedida y la forma en que queremos prepararla y vivirla. La mayoría de las personas se tambalean hacia su propio final sin haber practicado nunca el hecho de llevar a consciencia esta despedida. Pero ¿qué estado de ánimo sería ése, en el que –interiormente cada vez más aislados de los que seguirán viviendo– nos acerquemos inexorablemente al final de nuestra vida y en el que esa certeza de la consciencia de la despedida determine cómo nos sentimos, pensamos y actuamos? ¿Cuál sería la diferencia?

La primera lección podría ser que empecemos a organizar con antelación la manera de despedirnos de nuestras vidas, haciendo un esfuerzo consciente por escapar del modo repetitivo cotidiano. ¿Cómo se puede conseguir esto? La respuesta apunta a la diversidad, al poder transformador de sencillas nuevas formas de organizar la vida cotidiana y de cultivar conscientemente nuevas prácticas de estilo de vida antes de proponernos reinventarnos por completo, lo que es posible y a menudo necesario, pero difícil. Al fin y al cabo, la repetición crea la ilusión de movernos en terreno conocido, sobre todo cuando reconstruimos viejos dramas una y otra vez con nuevos actores. Qué difícil nos resulta enfrentarnos a la pareja infiel o al empleado intrigante no solo con indignación y reproche, sino sabiendo que sus acciones también revelan algo humano, demasiado humano, que podríamos abordar de una forma que rompiera nuestros propios esquemas.

Es más fácil empezar a hacer pequeñas correcciones en la vida cotidiana. A continuación, sugiero tres formas.

Primera posibilidad: Dale espacio a tu yo ideal

El «yo ideal» es una imagen interior que podemos moldear. Se basa en la decisión de recurrir a los deseos y necesidades que hasta ahora hemos ocultado en nuestro interior. A menudo se trata de talentos y pasiones a los que antes dábamos espacio con entusiasmo, pero que en algún momento tuvimos que dejar de lado y abandonar porque la vida nos empujó en otra dirección con sus oportunidades. A veces, sin embargo, estos deseos y necesidades son también ideas que nunca hemos expresado porque solo estaban vagamente presentes para nosotros. Pueden acechar tras la vaga sensación de estar realmente en la película equivocada con nuestras vidas o tras el vacío, el agotamiento y el aburrimiento que aparecen cada día.

Ulrike se aburre mortalmente

Ulrike en realidad tiene todo lo que siempre ha querido: un trabajo satisfactorio, una casa bonita, un marido e hijos que la adoran... y sin embargo a menudo la invade la tristeza y el desánimo, lo que la pone en una situación en la que ya no sabe qué hacer consigo misma, como ella misma lo expresa. En esta situación, ella realiza algunos juegos en su teléfono donde es «recompensada» por alcanzar niveles cada vez más altos, pero al mismo tiempo se odia a sí misma por «perder» su tiempo sin sentido. Ulrike describiría su yo ideal como una persona libre de aburrimiento e igualmente libre de autorreproches, capaz de disfrutar de su vida cotidiana.

Un orientador razonablemente competente trabajaría sin duda con Ulrike para ayudarla a liberarse de su adicción al juego. En el mejor de los casos, sería capaz de reconectar a la vida y marcarle los primeros pasos que podría dar para cambiar su estilo de vida. Que consiga esto y en qué medida lo consiga tiene mucho que ver con los anhelos y expectativas ocultos de una Ulrike plena y con que consiga desarrollar una imagen interior sostenible de cómo quiere vivir y qué elementos quiere amar de sí misma. Este paso requiere una perspectiva diferente a la de pedirle simplemente que deje de jugar al ordenador. Debería ser posible apoyarla para que configure la imagen de su propio yo ideal y la llene de perspectivas vitales concretas de forma vívida y emocionalmente atractiva. Hay métodos y enfoques que pueden apoyar semejante modo de proceder y pueden conducir al punto en

el que Ulrike pueda apartarse de su aburrimiento anterior y trabajar hasta alcanzar una nueva creatividad.

Segunda posibilidad: Ir hacia la distinción

A veces basta con que las personas reconozcan sobriamente su práctica cotidiana anterior y decidan probar la diferencia. Esta diferencia puede consistir en no seguir los impulsos conocidos conscientemente en una determinada situación, sino en *no* reaccionar o hacerlo de un modo que obedezca a una comprensión más profunda de la complejidad, la interacción y las peculiaridades estructurales de los propios sentimientos, pensamientos y acciones. El punto de partida para tal inversión puede ser la consideración de que las personas actúan generalmente sobre la base de sus propias buenas razones. Estas buenas razones no siempre son inmediatamente visibles, comprensibles o justificadas para la otra persona, pero es esta inmersión en la plausibilidad del otro lo que le permite realizar una atribución de significado e iniciar un entendimiento. Cualquiera que haya comprendido profundamente que la otra persona también puede tener razón – concretamente, su razón– también sabe que, por lo general, no es muy útil contrarrestar esta razón con argumentos e intentos de persuasión para que sea mayor la voluntad de cambiar de la otra persona. Por el contrario, la voluntad de cambio solo puede materializarse si se alcanza una resonancia con el sistema de la otra persona y se experimentan sus apreciaciones.

Por lo tanto, el paso esencial hacia la diferencia requiere siempre una inversión de la propia forma de pensar, sentir y actuar. Esta inversión no es fácil. Sin embargo, puede entrenarse mediante la intención y la práctica. Aquí se aplica la ley básica de la competencia emocional:

Cuanto más fuerte se desarrolle en tu interior tu propia reacción emocional ante el comportamiento de los demás, más claramente se harán evidentes tus propias peculiaridades estructurales. Por eso, ¡pregúntate siempre qué te recuerda a ti mismo el comportamiento molesto o decepcionante de la otra persona!

Cualquiera que tenga práctica en el reconocimiento de las diferencias habrá comprendido que a menudo es algo propio lo que nos asusta y ante lo que

reaccionamos con especial intensidad. Entonces, proyectamos inconscientemente nuestro lado oscuro en la otra persona o reconocemos en su comportamiento una forma de pensar o de comportarse que no nos gusta y ante la que reaccionamos con especial sensibilidad. Ya a principios del siglo XX, el psicoanalista C. G. Jung (1875-1961) habló en este contexto de la proyección de sombras y adopta con ello una forma del *aprehen-dar*²³ cotidiano –en el sentido de Gunther Schmidt, que utiliza este término artificial para describir la constructividad de nuestra propia percepción–, en la perspectiva con la que nosotros interpretamos el mundo de un modo muy inconsciente, tal como creemos conocerlo, sin plantearnos siquiera la dudosa cuestión de qué puede hacer la otra persona que nos observa mediante nuestra peculiaridad estructural. Por ello, este *aprehendar* no es, si queremos ser más precisos, ningún *dar*, sino más bien un *falsedar*²⁴. La quintaesencia del asunto rezaría:

En general, no podemos conocernos en absoluto, sino solo confundirnos – por ejemplo, con nosotros mismos–.

Por lo tanto, tiene sentido cultivar una actitud en la que no creamos que todo lo que parece es el caso, sino que desarrollemos una apertura fundamental al hecho de que lo que creemos conocer también podría ser completamente diferente. Esto nos permite escapar de una manera distinta del modo repetitivo y ampliar el número de maneras en que podemos tratar a los demás mediante la reinterpretación. Esta reinterpretación se practica en situaciones en las que todo nos parece claro de forma espontánea porque la otra persona se comporta de una manera imposible. Las situaciones en las que varias personas implicadas parecen estar de acuerdo en que la otra persona realmente tiene un problema constituyen un reto peculiar en semejante situación –algo que no es infrecuente que se atribuya en los equipos de trabajo o en las clases escolares, como muestra el siguiente ejemplo:

²³ Aquí hay un juego de palabras difícilmente traducible. Arnold usa un término acuñado por Gunther Schmidt sobre la *percepción* de la realidad. En alemán, *percibir* es *wahrnehmen*, que significa literalmente *tomar la verdad*. Pero aquí aparece el término *wahrgeben*, que significa literalmente lo contrario: *dar la verdad*. Hemos trasladado este juego con el término *aprehendar*, porque en lugar *aprehender* (por *percibir* –tomamos la verdad–), el texto dice *aprehendar* (por *dar* la verdad). Sobre este concepto, véase la obra de Rolf Arnold, *Pedagogía intransitiva*, disponible libremente en el repositorio digital de la Universitat de València.

²⁴ De nuevo un neologismo difícilmente traducible: *falschgebung*, por contraposición al mencionado *Wahrgebung*, que procede de *falsch* (falso) y *gebung* (donación).

Daniel es un estudiante difícil – ¿Es Daniel un estudiante difícil?

En un curso de formación continua de profesorado se debatió la cuestión de cómo tratar con estudiantes difíciles para lograr un comportamiento diferente. La respuesta del formador: «¡Practicando el no etiquetarlo como difícil!» no se consideró satisfactoria. El principio sistémico de que todo cambio es un cambio de uno mismo²⁵ solo se hizo tangible en el contexto de una puesta en escena en la que un profesor aceptó representar al alumno difícil Daniel. Daniel fue colocado en la sala por un organizador de casos de tal forma que estaba de pie –lejos– de espaldas frente a la clase.

Las instrucciones para los docentes presentes eran que cada uno de ellos se acercara a Daniel con una intervención, y que éste decidiera por sí mismo si quería o no girarse hacia el frente o incluso acercarse a él. También podía alejarse aún más del objetivo si la intervención no conectaba con él. Con el tiempo, los presentes fueron capaces de percibir qué tipo de intervención experimentaba como útil y cuál no, dando paso a situaciones que resultaban conmovedoras para Daniel, reflejadas en discursos que con los que podía resonar, una experiencia que también, de manera singular, abrió nuevas perspectivas para la profesora que representaba a Daniel, ya que pudo experimentar de primera mano qué se siente al ser un alumno etiquetado como «difícil» y qué «buenas» razones se escondían tras el comportamiento exhibido. Al cabo de unas semanas, la persona que proporcionó el caso escribió que su Daniel había cambiado por completo desde que había aprendido a mirarle de otra manera.

Este caso demuestra lo fácil que es caer en la trampa de perder la resonancia con el sistema de la contraparte y achacar la distancia cada vez mayor con este sistema a su incapacidad o falta de voluntad. Esto no solo nos hace perder tiempo, sino que también nos hace caer en nuestra propia ineficacia, cuando deberíamos esforzarnos por lograr resonancia e impacto como una cuestión de responsabilidad profesional. Pero incluso en las relaciones estrechas, ocurre una y otra vez que perdemos con la otra persona la resonancia²⁶ y nos deslizamos hacia una clara culpabilidad, cuando

²⁵ Es decir, un autocambio, una modificación inherente.

²⁶ Mantenemos *resonancia*, por las referencias del autor a H. Rosa, aunque también se podría utilizar el término *sintonía* (...perdemos con la otra persona la sintonía y nos deslizamos...).

cambiando nosotros mismos podríamos brindar ocasiones de resonancia, pero no lo hacemos. Otra lección importante para el apoyo al cambio sostenible es, por tanto:

Si quieres cambiar algo, da un paso atrás, escucha las señales de otro sistema²⁷ humano y crea resonancia, evitando juzgar apresuradamente y reuniendo pistas sobre el potencial de la otra persona, sabiendo que todo puede ser completamente diferente de lo que sugieren tus insinuaciones.

Tercera posibilidad: pensar y escribir poéticamente

Hay pensamientos y percepciones que solo son accesibles a los moribundos. Solo cuando el número de posibilidades, del que Heinz von Foerster (1911-2002) hablaba en su imperativo (cibern)ético, se estrecha biográficamente, nos deslizamos hacia una fase en la que cuenta cada profundidad conceptual, pero también cada claridad preconceptual. ¿De qué otra forma podemos darnos cuenta de lo que queda por hacer? ¿De qué otro modo podemos consolar a nuestros allegados y prepararnos para nuestra propia disolución inminente? ¿Cómo podemos morir sin haber alcanzado de algún modo el núcleo real de lo que se puede pensar, sentir y decir y de lo que aún no se ha reconocido?

El morir y la muerte no son temas adecuados para el periódico y, en realidad, tampoco para los panegíricos. Las líneas en las que intentamos expresar lo que aún no conocemos pueden volverse fácilmente demasiado superficiales o no sabemos describirlo a partir de nuestra propia experiencia ¿Cómo podríamos captar con medios conocidos lo desconocido de nuestro propio fallecimiento? ¿Y qué relevancia tendría un texto generado para nuestros descendientes y para los seres queridos que dejamos atrás?

Aprendiendo a expresarnos poéticamente podemos conseguir las palabras que tocan lo indecible, concediéndole una profundidad connotativa. Al menos, podemos, con ello, abandonar los caminos trillados del lenguaje al uso, con sus clichés y su vergonzosa superficialidad, e insinuar e imaginar cómo lo incomprensible puede hacerse tangible: en imágenes, metáforas,

²⁷ Entendemos que se refiere a otro sistema *humano*. Véase la nota explicativa sobre la teoría de sistemas.

espacios vacíos y rimas. En su último poema, escrito la víspera de su muerte, el 9 de agosto de 1962, a la edad de 85 años, Hermann Hesse (1877-1962) pone en palabras lo indecible:

Rama torcida, quebrada,
que ya años cuelga,
seca, chirría en el viento su canto,
sin hojas, sin corteza,
calva, mustia, cansada
de una vida demasiado larga,
de un morir demasiado lento.
Duro y tenaz resuena su canto,
Que suena rebelde, con un temblor secreto:
«Un verano más,
un invierno más...»²⁸

El enunciado poético de esta composición no se contenta con una referencia la edad, sino que insinúa el desgaste y los daños causados por «una vida demasiado larga». Esto apenas puede expresarse con palabras. Hesse abre un amplio campo de asociaciones al utilizar los adjetivos «torcida», «quebrada», «seca» y «mustia», junto con otras palabras como «chirría», con un canto «duro» y «tenaz». Esto crea la imagen de algo orgulloso que llega a su fin, pero que no suena lúgubre, sino de alguna manera se presenta como digno y todavía poderoso, pero también lleno de vida y agotado. Esta rama ya no puede ni quiere florecer, pero persevera ante un horizonte temporal («Un verano más, un invierno más...»), así como también en la autoconsciencia de su característica inconfundible de ser una vida vivida. Hesse habla de «rebelde», pero también de «temblor secreto» y marca así la ambivalencia de una despedida que no desespera, que no quiere continuar ni reiterar, sino que vive erguida hacia el final —en la expresión, vivida de manera tangible, de que la inevitabilidad del propio final solo es capaz de dar a la vida su sustancia profunda. ¿Cómo podría describirse mejor esta actitud que en una composición poética?

²⁸ En: Hesse, H. (1970): *Gesammelte Werke*, vol. I. Fráncfort d. M. (Suhrkamp), p. 155.
[Nota R. A.]

¡No hay tiempo para sandeces!...

también significa escabullirnos de nuestras propias repeticiones para huir del aburrimiento y liberarnos de la ilusión paralizante de siempre-lo-mismo. Esto puede lograrse si nos dedicamos a nuestro yo ideal y le damos espacio, un proceso que requiere que empecemos a vivir en una imagen de un futuro posible. Esta imagen debe llenarse primero de contenido, imaginarse y visualizarse para sirva de objetivo poderoso para dar forma a la biografía que nos queda. Al mismo tiempo, podemos evitar la repetición si conseguimos dejar a un lado las insinuaciones y empezamos por reconocer la diferencia – incluso y especialmente cuando nada parece sugerirnos que pueda ser completamente diferente. Este proceso puede –tras cierta práctica– convertirse en hábito rutinario y ayudarnos a percibir de nuevo o a percibir algo nuevo. También podemos superar los patrones arraigados de nuestras formas de expresión, por ejemplo, aprendiendo a expresarnos (más) poéticamente y a expresar lo no dicho o lo indecible.

Vivir conscientes de la gran pregunta

Las grandes preguntas del ser humano se refieren al origen, la finalidad y el sentido de la vida. También incluyen la cuestión de la propia transitoriedad y el sentido que le doy a este hecho para mi propia vida. ¿Por qué tuvo que empezar la vida si al final volverá a perderse algún día o más bien pronto? Sobre todo, las personas mayores se plantean a menudo esta cuestión, mientras que los jóvenes tienden a ignorarla y a posponerla en vista de su propia esperanza de vida, aparentemente infinita. Pero ¿es más fácil morir de viejo que de joven? Cada muerte es la interrupción de una historia que podría haber tenido una continuación, pero que termina sin ella. Y todas estas historias conducen a un destino que no nos da ninguna pista sobre su significado. La pérdida de la vida niega muchos de los materiales que hasta entonces habían dado perspectiva a la vida y, a menudo, un sentido a los seres vivos.

Con nuestro proceso vital, no hacemos más que llenar una perspectiva temporal limitada. En la medida que nuestra biografía se «puede» realizar en un contexto histórico que –para nosotros, europeos occidentales– está en gran medida libre de amenazas inmediatas, de la restricción de la libertad o de la pérdida del hogar, seguimos involuntariamente las tentaciones del «y así sucesivamente». Esta ilusión de una continuidad sin fin nos aleja de la inseguridad real de nuestras vidas, y no pocas personas se tambalean hacia su propio final sin prepararse de verdad para decirse adiós a sí mismas. ¿Es eso posible? ¿No es también una actitud inteligente aceptar lo inevitable de forma que lo excluyamos de nuestros cálculos cotidianos y disfrutar de la vida plenamente mientras dure la despreocupación? Por el contrario, ¿qué ventajas nos depararía en el ejercicio cotidiano una actitud de despedida de la vida cada vez con la consciencia de que su tiempo es irrecuperable? ¿Vivimos mejor, más intensamente o incluso más conscientemente si pensamos en el tiempo que nos queda cada día?

Hablamos de la «perspectiva del lecho de muerte» (como dice Harald Welzer, entre otros), desde la que podríamos dar a nuestra vida un sentido más profundo. Y la constatación de que también la muerte sería el «gran filósofo» nos enfoca hacia una posible forma de vida que se apoya en una

atención plena que podría permitirnos dejar de seguir extrayendo orientación y vitalidad de la frágil ilusión de continuidad de un «no obstante desafiante», sino derivarla de un «simplemente porque sí»:

Precisamente porque ...

- ... mi vida va a terminar, ya no tengo a disposición en mí todas las expectativas que se plantean, sino que examino su justificación sobre el trasfondo del tiempo aún disponible:

Me desprendo de contextos que me quitan energía y me abro a energías nuevas y sustanciales.

- ... dado que conozco mi final, me enojo menos y trato de no malgastar mi energía en discusiones o conflictos o incluso en seguir la pretensión de ser capaz de convencer o cambiar a los demás:

Practico la actitud de no ser susceptible a ofensas, así como la virtud del perdón.

- ... como llega (pronto) mi hora, me centro más en la cuestión de quién quiero ser algún día e intento acercarme a mi yo ideal:

Siento quién soy y qué aspectos de mí quiero seguir viviendo.

- ... me doy cuenta de las limitaciones de mi existencia terrenal, reduzco paso a paso mis formas materiales de expresión y me dedico a la observación silenciosa y al estudio consciente del surgimiento, el crecimiento y la decadencia a mi alrededor y dentro de mí:

Dejo conscientemente el modo de «tener» (Erich Fromm) y paso a un modo de vida en el que me siento yo mismo y a las personas que amo.

- ... mi vida terminará, crece en mí una consciencia constante de la pregunta de qué merece realmente —¡para mí!— ser vivido:

Vivo cada día como la última oportunidad de sentirme en mi verdadera profundidad y, finalmente, de expresarme.

Cualquiera que consiga tratarse a sí mismo, a los demás y a las posibilidades de la vida con más atención de este modo, puede conseguir dar a su propia vida un elemento de apoyo y avanzar con más calma por lo que le queda de

biografía. «Serenidad»²⁹ es algo muy distinto de la «despreocupación» que muestran quienes tropiezan cada día con la ilusión de una supuesta continuidad en el camino hacia su propio fin. La «serenidad» es más bien la expresión de una profunda toma de consciencia de la inevitabilidad e irreversibilidad de la propia partida y la decisión no de coger este animal (la muerte) por los cuernos y pretender que podemos vencerlo, sino más bien de intentar cabalgarlo..., por así decirlo, como un *lonesome cowboy* o *cowgirl* [una vaquera o un vaquero solitario] hacia la puesta de sol – que no es una imagen romántica, pero sí muy significativa.

Los que son capaces de vivir en esta suerte de serenidad interior no capitulan ante las grandes preguntas de la vida, sino que las afrontan sin dejarse llevar³⁰. Una persona que ha madurado de este modo y está serena interiormente vive en una actitud de despedida y sigue en su manifestación vital este principio:

Dejo ir los contextos, los hábitos y las cosas antes de que estos me abandonen irremediablemente.

El ser humano que se despidе no abandona las grandes preguntas, sino que se inclina ante ellas en la profunda constatación de que son demasiado grandes para nuestro propio pensar y sentir, pero también con la actitud firme de que ya es todo un milagro que podamos formular estas preguntas –aunque estemos atrapados en un lenguaje representativo, que es humano y no puede sostenerse más allá de los límites de nuestra especie. En nuestro marco – antropocéntrico– somos capaces de formular preguntas que el propio pensamiento humano no puede aclarar de forma concluyente. Ciertamente, siempre estamos avanzando. Podemos rastrear el origen del universo hasta el *big bang*, hace 13.800 millones de años, pero no sabemos con certeza por qué sucedió ni qué ocurrió antes. Debemos reconocer humildemente que, aunque como humanidad seguimos adelante, nosotros, en realidad, no avanzamos ni un metro. Todavía no somos capaces ni siquiera de empezar a explicar por qué existe *algo* y no más bien *nada*³¹. En verdad, estamos tan

²⁹ El autor hace un juego de palabras con dos términos, *lässigkeit* y *gelassenheit*, que tienen como raíz el verbo *lassen*, «dejar». Podría pensarse en la diferencia que hay en castellano entre «dejar» (serenamente) que las cosas sucedan o ser un «dejado» (despreocupado).

³⁰ Véase la nota anterior.

³¹ El autor se refiere a la pregunta existencialista por el sentido de la realidad, planteada en esos términos, por ejemplo, por J. P. Sartre.

asombrados por las grandes preguntas de la vida como el ser humano pensante detrás de ese dicho medieval que no puede atribuirse con precisión:

Vivo y no sé por cuánto tiempo.

Me muero y no sé cuando

Viajo y no sé a dónde ir,

Me sorprende que yo sea tan feliz³²

Esto determina una actitud tan alegre como bondadosa. La «ley moral dentro de mí»³³ de la que hablaba Immanuel Kant (1724-1804) no es una orientación que se deba a la lógica evolutiva. La convivencia humana no conduce a una práctica cada vez más humana, sino que se caracteriza por el homicidio y el asesinato, por el imperialismo y el oportunismo. Más bien, la ética y la moral se derivan de una decisión tomada por la humanidad. No están en la «naturaleza de las cosas», sino que tienen por objeto contener, limitar o incluso superar el sufrimiento y el mal que, como peligro en constante acecho, sigue amenazando inevitablemente la coexistencia y la supervivencia de la humanidad hasta nuestros días.

Por supuesto, ahora existe el Tribunal Penal Internacional, que castiga los crímenes contra la humanidad y responsabiliza y condena a los criminales de guerra. Pero al mismo tiempo, hay países que no reconocen su autoridad, violan los derechos humanos y hacen todo lo que está en su mano para remodelar el mundo según sus propias ideologías y motivos geopolíticos oportunistas. Los llamamientos y apelaciones a estas potencias no son escuchados, y ni siquiera los defensores de los derechos humanos tienen chalecos blancos que salvaguarden su actuación³⁴. Las invasiones, el uso de armas, los daños colaterales y los crímenes también se cruzan en su camino. No todas las acciones autorizadas que se emprenden para garantizar la paz mundial y los derechos humanos están bajo los mandatos de la ONU. Y a

³² Esta sentencia fue atribuida durante mucho tiempo a Martinus von Biberach († 1498) o a Walther von der Vogelweide (1170-1230). Hoy conocemos predecesores más antiguos en manuscritos anteriores. [N. R. Arnold]

³³ En su *Crítica de la razón práctica*, Immanuel Kant describió los dos fenómenos a los que se enfrenta el ser humano con «admiración y asombro siempre nuevos y crecientes»: «El cielo estrellado sobre mí y la ley moral dentro de mí», una formulación que marca los límites de su pensamiento. Esta cita adorna su lápida en Königsberg. [N. R. Arnold] [Kant nació y residió toda su vida en la capital de la Prusia oriental, Königsberg, hoy Kaliningrado]

³⁴ Se refiere a algo semejante a los chalecos que exhiben las personas de la prensa o los sanitarios en los lugares de conflicto.

menudo la acción «justificada» es tan asesina como la acción que intenta contener. A veces, los salvadores tienen que retirarse al cabo de un tiempo sin haber conseguido nada y dejan el país –el «Estado fallido»– en manos de las fuerzas del mal.

Sin embargo, no solo en estos contextos internacionales lo bueno rara vez viene con un chaleco blanco. Nuestras propias –buenas– vidas también se basan en exigencias que nos parecen justificadas, pero que nunca pueden aplicarse por igual a todas las personas. La justicia energética es un problema desde hace años. En la medida en que el 10% más rico de la población puede consumir 20 veces más energía que el 10% más pobre, nuestro modelo cotidiano de vida se basa en el principio de la desigualdad. Nos estamos beneficiando, contra nuestra voluntad y en gran medida de manera inconsciente o reprimida, de un desequilibrio que es injusto y amenaza la paz mundial.

Celebramos el bien y nos beneficiamos del mal, se podría decir de forma un tanto exagerada.

Una «gran cuestión» ulterior se centra, por tanto, en la credibilidad de nuestra propia ética y moral. ¿La vivimos en discursos dominicales cuyas metáforas nos reconfortan, mientras miramos hacia otro lado y en la vida cotidiana pasamos por alto el mal mientras no nos implique o ni tan siquiera nos amenace? ¿O somos capaces de asumir nuestra propia práctica vital –no deseada pero aceptada– con verdadera humildad y modestia por lo que es: una mezcla de nuestro propio bien con el mal? Incluso aunque nosotros no libremos guerras imperialistas, aceptamos la continua marginación cotidiana, nos beneficiamos de facto de la injusticia energética mundial y de una política migratoria excluyente (a veces mortal) y, en el mejor de los casos, nos volvemos más mansos en los debates sobre la paz mundial y la validez de los derechos humanos. ¿Cómo podemos vivir sabiéndonos privilegiados? ¿Cómo podemos justificar nuestros movimientos vitales ante los perseguidos, los hambrientos y los moribundos de este mundo? ¿No es claramente oportunista aludir a la excusa de la «gracia de un nacimiento en estos tiempos» (como dijo Helmut Kohl), es decir, una «gracia de un nacimiento privilegiado»?

Tales pensamientos son capaces de sacudir fundamentalmente nuestra seguridad y nuestras convicciones. Una actitud justificada ante la vida no puede construirse más que sobre los residuos de esta presión. Y tampoco

existe una regla de vida que podamos seguir para, en definitiva, ser más creíbles con nosotros mismos. No solemos seguir en nuestra vida cotidiana el imperativo ético transformado «¡Actúa siempre de tal manera que tu modo de vida sea posible para todas las personas en todo momento!»³⁵. Leemos en la prensa que el 5 de mayo de cada año ya hemos agotado todos los recursos de los que dispondríamos equitativamente durante todo el año, si este imperativo determinara realmente nuestras acciones. Vivir en la consciencia de esta contradicción y resolverla significaría reorganizar nuestras vidas de una manera más eficiente en cuanto a recursos, es decir, ordenarlas de un modo completamente novedoso. Sin embargo, pocas personas hacen esto. Por eso, nosotros tenemos que soportar la contradicción y desarrollar la consciencia de que vivimos en una contradicción todos los días, un estado nada cómodo para los no cínicos.

La biografía es la corriente de experiencias a la que estamos expuestos. Estas experiencias dejan huellas en nosotros que nos proporcionan las lentes a través de las cuales miramos nuestro pasado, presente y futuro y creemos que podemos encontrar nuestra realidad. Sin embargo, este hallazgo es una invención. Aplíquese lo siguiente: «La gente no elige quién es», como escribe el escritor y terapeuta francés Leolord. Y, sin embargo, defendemos las formas de ver y sentir que el flujo de nuestras experiencias específicas – pero en última instancia azarosas – nos ha dado como certeza interior, nos aferramos a nuestras interpretaciones y privilegios y, con sutiles mecanismos internos, logramos que lo que siempre hemos sentido, sospechado o temido se confirme constantemente.

Es difícil escapar de esta trampa de la consciencia. Solo en momentos reflexivos nos damos cuenta de cómo lo que actualmente parece preocuparnos está casi inevitablemente mezclado con algo propio: nuestras propias experiencias, sentimientos e interpretaciones de la historia, cómo hemos aprendido a soportarnos a nosotros mismos y al mundo. En este contexto, los psicoanalistas hablan de reconstelación³⁶, y los investigadores

³⁵ Arnold se refiere al imperativo categórico de Kant, de índole formal, que se expresaría en el precepto: «¡Actúa solo según aquella máxima por la que puedas al mismo tiempo querer que se convierta en ley general!». Aquí el autor lo «transforma» de manera que el comportamiento ético sería aquel que resultaría posible para *todas* las personas en *todo* momento».

³⁶ El término *constelación*, en su uso filosófico, se debe a Walter Benjamin. Una constelación es un conjunto de elementos que se *iluminan* mutuamente. Por ejemplo,

del cerebro que estudian nuestra consciencia y nuestra percepción ya han explorado a fondo la «ilusión de la falsa atribución causal» (Gerhard Roth): son nuestras propias conexiones sinápticas, profundamente arraigadas, las que se activan cuando las situaciones actuales nos recuerdan experiencias pasadas; *no existe la percepción a secas*. Por tanto, confundimos inconscientemente a la otra persona y desplazamos su comportamiento al mundo habitual de nuestras propias historias. Así, también vivimos involuntariamente en el modo-repetición y siempre estamos «preocupados de manera preeminente por nosotros mismos» (Manfred Spitzer). Como la otra persona funciona de la misma manera y a partir de su marco de experiencia biográfico percibe e interpreta su experiencia actual, entonces solemos movernos en una maraña de confusión, enredos y reproches irreconciliables e irresolubles, con el efecto: «¡No podemos entendernos, solo podemos confundirnos!».

Sin embargo, podemos entrar gradualmente en una nueva forma de relación si –en cierto sentido conscientes de las interdependencias internas esbozadas al principio– nos adentramos en una autorreflexión consciente, nos concentramos en desarmar los juicios que «tan justificados» nos parecen y nos ejercitamos en remar contra corriente –siempre siguiendo la frase transmitida por el Talmud y aquí ligeramente modificada: «¡No puedo verte como eres, sino solo como soy!»). Si somos capaces de anclar firmemente esta frase como un mantra interior y añadirle «¡perdóname!», podremos acabar con nuestro letargo de Bella Durmiente – como en el cuento de hadas, el cerco antes impenetrable que nos separa de la otra persona se abrirá entonces por sí solo cuando ya no nos acerquemos a esa otra persona con reproches sino con amor. No tenemos que cortar ramas y desenredar laboriosamente ramita tras ramita³⁷, sino acercarnos a la otra persona con una perspectiva nueva, en la que el seto antes impenetrable se abre por sí mismo ante nosotros y nos muestra el camino hacia el mundo antes ajeno de la otra persona.

El «destino», en cuanto término colectivo para todo lo que nos ha sucedido, que ha determinado nuestro pensar, sentir y actuar desde el principio y que ha anclado nuestra determinación interior –y no pocas veces también nuestra

entendemos determinado acontecimiento histórico cuando lo comparamos con otro. *Reconstelación* añade esta organización de los elementos de nuestro psiquismo.

³⁷ Se refiere a la versión original del cuento.

rigidez— como certeza interior, es una categoría que puede ayudarnos a romper con el patrón de acusación y culpa. Entonces nos damos cuenta con moderación y claridad de que no es posible compensar nuestras injurias con la otra persona y de que no existe una dirección correcta en la que podamos canjear nuestros pagarés. Y también nosotros mismos tenemos nuestras peculiaridades estructurales, que no hemos encargado a Amazon; si así fuera, podríamos negarnos a aceptarlas o devolver la «mercancía». No, solo podemos aceptar nuestro destino, el hecho de que hemos llegado a ser lo que podíamos haber llegado a ser, afrontar la responsabilidad de nuestros efectos sobre los demás y luchar por la autorrealización de nuestro yo ideal, a lo largo de toda nuestra vida, con reveses, pero también con resurgimientos resistentes. Y lo que tiene un efecto aún más liberador y es capaz de abrir por completo el cerco de espinas que nos rodea es la constatación que de que nuestros homólogos también reaccionan ante nosotros por su propio destino, necesariamente confundiéndonos, sin comprendernos.

¿Qué podemos hacer para escapar eficazmente del modo repetitivo?

Podríamos, por ejemplo, escribir una carta al reproche, inspirada en la fórmula «devolver al remitente»³⁸:

Devolver al remitente

O: Carta al reproche³⁹

Querido reproche,

Eres mi compañero constante, eco de mi comportamiento y de mi historia, tan diferente a lo que quise, aspiré e hice en mi amor. Me estás dando una interpretación completamente diferente: soy responsable de que otra persona se sienta como se siente actualmente. Le proporcionas razones plausibles para distanciarse de una interpretación común y le ayudas a sentirse justificada en su alejamiento. Me devalúas y trazas un perfil de mí que me retrata como el perpetrador y por tanto la causa de su reacción es más que

³⁸ Es decir, una carta a la persona a la que reprochamos alguna cosa, con un contenido que podría aplicarse a nosotros mismos.

³⁹ Cf. Arnold, R. (2019): Nichtwissende Beratung. Von der Intervention zur Übung. Baltmannsweiler (Schneier). [N. R. Arnold]

obvia. Mis recuerdos e interpretaciones de nuestro viaje compartido no importan; me conviertes en el villano de un drama que no es mío.

Pero ¿cómo puede ser? Si es cierto que construimos el 80% o más a partir de nuestras propias peculiaridades estructurales, entonces esto es así en general y no hay ninguna situación en la vida en la que el comportamiento de una persona cercana sea capaz de desencadenar algo en nosotros de una manera y no de otra. Este alejamiento surge de su propia lógica, en la que se expresan las capacidades internas para soportar el mundo, adquiridas tempranamente. Nuestro amor, por grande que sea, se experimenta, interpreta y evalúa dentro del contexto interno de la otra persona. Y si esta otra persona necesita una razón externa para sus acciones, entonces nos convertimos en el centro de atención y experimentamos, consternados, cómo su reinterpretación no deja rastro de lo que pretendíamos.

Al ofrecer tan fácilmente una explicación, querido reproche, no estás ayudando ni a las víctimas ni a la parte de los «culpables». Conduces de buenas a primeras por el camino equivocado de la confusión, reforzando su creencia de que en su caso está sucediendo algo que, según todo lo que sabemos, no puede ser posible (lo exterior determina lo interior). Dejas a aquellos últimos consternados: pueden intentar «enmendar», tomar responsabilidades e iniciar cambios, pero en verdad no pueden hacer nada contra el poder formativo de lo que se expresa en la otra persona.

¿Cómo sería, querido reproche, si en el futuro te negaras a seguir haciendo este trabajo de engaño? ¿No podrías darte la vuelta y decirle al remitente?: «¡Vale, te devuelvo el 80% de este mensaje! ¡Tienes que dirigirlo de otra manera! Por favor, ¡investiga de nuevo a quién va dirigida realmente esta acusación y aclara esta con quien está actuando como fuerza impulsora en tu alma! También deberías preguntarte qué has hecho tú para menospreciar a la otra persona. El 20% restante lo aportó yo. A ver si el destinatario es capaz de aceptarlo y contigo se comporta –por amor– de otra manera.

Ésta, querido reproche, sería una reacción epistemológicamente iluminada a la que no podría oponerse ninguna razón. Podría ser el comienzo de un proceso en el auténtico camino hacia el autoconocimiento, un proceso que abandone los patrones, libere al remitente de un bucle interminable de repeticiones y que también abra la posibilidad de que me presente ante él de una manera nueva y más útil para lidiar con su impulso. De lo contrario, lo

único que puedo hacer como «culpable» es aceptar la acusación, no porque sea cierta, sino porque amo al remitente.

Cordiales saludos,

El «culpable»

¿Qué más podemos intentar para escapar eficazmente del modo repetitivo en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones?

Los cinco verbos siguientes⁴⁰ pueden orientarnos en nuestro propio proceso de liberación:

Permanecer	Salgo de la confusión de la ofensa, el reproche y el distanciamiento y miro con serenidad lo que está ocurriendo. Siento tristeza por el distanciamiento y recuerdo los encuentros y momentos de unión que una vez compartimos. Aún puedo sentir la energía que nos conecta.
Comprender	Me pregunto cómo la situación actual me recuerda a mí mismo. ¿Cuándo me he sentido de manera similar? ¿Cómo respondo a los sentimientos que surgieron? Me enfado con la otra persona, pero lo hago a mi manera. ¿Qué puede hacer la otra persona ante el hecho de que estoy recurriendo a recuerdos de mi propia historia?
Responsabilizarse	Aunque no soy responsable de lo que me ha ocurrido, soy muy responsable de lo que mis peculiaridades estructurales desencadenan en la otra persona. Aunque la otra persona también piensa, siente y actúa a partir de aquello en lo que se ha convertido, yo soy responsable de cómo activo impresiones y reacciones que de otro modo no se habrían producido al pasarlas por alto, culparlas y reprocharlas.
Perdonar	Si se da el caso de que las personas reaccionan entre sí en función de sus respectivas experiencias biográficas,

⁴⁰ En alemán, los cinco verbos comienzan con la letra «v», por ello, en el original el autor habla de cinco «v».

	no es posible aclarar las atribuciones y acusaciones de culpabilidad. Sin embargo, podemos reconocer la fuerza del destino, que me afecta de manera no «solicitada» a mí y a mi contraparte de igual modo, y podemos mirarnos con humildad y amor, sin levantar el dedo índice ni sentirnos interiormente superiores lo que crea distancia y nos aleja.
Cambiar	Si inevitablemente veo mi mundo (y el de los demás) como yo (he llegado a ser), entonces puedo ajustar mis pensamientos, sentimientos y acciones a modo de prueba para tratar de una forma completamente diferente –más bien intencionada, más atenta o más afín– con la contraparte. Por tanto, me sorprenderé al observar que la otra persona cambia: dependiendo de la mirada que le dirija.

¡No hay tiempo para sandeces!...

significa dedicar la vida a las preguntas que realmente podemos responder y a inclinarse ante las grandes preguntas que no tienen respuesta. No podemos resolverlas ni siquiera superar las contradicciones y problemas subyacentes por nuestra cuenta. Pero podemos actuar responsablemente comprendiendo y perdonando, incluso a nosotros mismos. Al hacerlo, actuamos en armonía con los valores por los que la humanidad ha luchado para alcanzar, con la consciencia persistente de que aún nos beneficiamos de un persistente desajuste general que no estamos en condiciones de corregir por nosotros mismos, pero que, sin embargo, podemos sortear con pequeños pasos en nuestra vida cotidiana, y con la voluntad de seguir mirándonos honestamente a los ojos.

Amar las malas hierbas

Si creemos que sufrimos un problema y hemos fracasado repetidamente con diversos intentos de solucionarlo, es buena idea dar tres pasos atrás y contemplar la situación desde una perspectiva diferente. A menudo, algunas cosas aparecen entonces bajo una luz diferente y descubrimos una nueva forma de posicionarnos: por ejemplo, no tanto con la intención persistente de encontrar una solución, sino más bien con una actitud relajada de dejar ir (las anteriores decepciones, acusaciones o juicios). Con una actitud así ante la vida, no solo es más fácil vivir, sino también morir. En cambio, quienes luchan infructuosamente hasta el final para evitar que algo ocurra o eliminarlo del mundo, a menudo tienen que irse sin haber superado realmente la sensación de haber echado algo en falta o de no haber conseguido nada. Por eso merece la pena abrazar lo contradictorio, lo resistente o lo inalcanzable con un gesto finalmente reconciliador.

La sabiduría del jardinero

Un hombre cumplió un sueño después de su dura vida de trabajo. Creó un jardín y plantó en él todas las flores y arbustos que le gustaban. Al cabo de un tiempo, su jardín floreció en todo su esplendor. El hombre disfrutaba, sentado en un banco y se maravillaba de la belleza de jardín. Con el tiempo, se dio cuenta de que empezaban a crecer malas hierbas junto a sus hermosas flores y bajo los magníficos arbustos. Empezó a arrancarlas y dedicó muchas horas a la tarea. Al cabo de unos días, se dio cuenta de que las malas hierbas habían vuelto a brotar. Cuando advirtió que volver a arrancar las malas hierbas no le libraría finalmente de aquellas maleantes, compró un herbicida siguiendo el consejo de un vecino y con este producto químico roció todos los lugares donde las malas hierbas habían empezado a brotar de nuevo. Durante unos días hubo paz. Pero tras el siguiente chaparrón, se dio cuenta de que un verdor no cultivado empezaba a crecer de nuevo por todo su jardín.

Cuando se quejó a su vecino, éste le dijo: «Conozco a un jardinero experto en tu problema; no es barato, pero es eficaz». El hombre se dirigió a este jardinero y le invitó a su jardín. Cuidadosamente estudió los lugares del

jardín donde había comenzado a brotar de nuevo las malas hierbas, se volvió hacia el hombre y le dijo:

«¡Hay que de arrancar las malas hierbas nada más emergen junto con sus raíces!»

Decepcionado, el hombre le miró y replicó:

«Lo he intentado varias veces, pero siguen volviendo».

«Bien, entonces tendrás que poner manos a la obra con un herbicida...»

«Ya lo he intentado varias veces sin éxito. ¿Es eso todo lo que puedes recomendarme?», le interrumpió el hombre. El jardinero se frotó la barbilla, reflexionó largo rato y dijo pensativo:

«Hay otra manera que siempre funciona. Pero requiere mucho de ti...»

«¿Qué método es ése? Estoy dispuesto a hacer lo que sea para librarme de este elemento perturbador», dijo el hombre.

«¡Bueno, hay que aprender a amar las malas hierbas!», respondió el jardinero.

El encanto de la reversión

Esta historia marca una diferencia con las formas habituales de tratar los trastornos. Si todos los esfuerzos por erradicar el problema no surten el efecto deseado, puede abandonar conscientemente la interpretación anterior y explorar una perspectiva diferente para provocar un cambio. La otra persona percibe cuando miramos de otra manera lo que antes dividía, ya no percibiendo un déficit o una carencia (lema: «¡No estás bien!»), sino, más bien, desde un esfuerzo por comprender qué motivos determinan sus acciones (lema: «¡Explícame lo que piensas y sientes!»). Reinterpretar a menudo resulta ser el verdadero camino para el cambio. La mera disposición interior a aumentar el número de interpretaciones posibles de una situación puede generar una nueva perspectiva de lo que nos une a la otra persona y liberarnos de la perspectiva del déficit. Este proceso nos libera del endurecimiento, retoma el hilo del diálogo y lo teje de nuevo. La ventaja de esto es que aquellos mismos que tienen el problema tienen a su alcance la

posibilidad de imprimir tal giro. A estos les corresponde una decisión que nadie más puede tomar por ellos, pero a la que no pueden ser forzados. Además, no hay ninguna garantía de éxito, ya que no se puede obligar a la otra persona, a la que queremos ofrecer una nueva mirada, a confiar en esta nueva visión ni siquiera a dejarse impresionar por nuestra reinterpretación.

Si bien un cambio de perspectiva no siempre resuelve los problemas, es el único camino que puede conducir a soluciones. ¡Sin reversión⁴¹ no hay solución!

También hay otro aspecto: esto afecta a la cuestión de cómo queremos conducir nuestras vidas. ¿Queremos constantemente sumergirnos en aquello en lo que confiamos o queremos atrevernos a cambiar para crear relaciones resonantes y una coevolución exitosa? Los que se aferran a patrones rígidos y obtienen su fundamento interior a partir de la conformidad con lo familiar pueden acabar en contradicciones casi insalvables y pasarse la vida distanciados y con reproches. Los que cargan constantemente con un estándar de lo que es normal deben medir y juzgar constantemente lo sorprendente, inapropiado o extraño. Sin embargo, aquellos cuyo estándar de normalidad se basa en la comprensión de que no existe ningún estándar de normalidad (aparte del de los propios actores) pueden operar de forma apreciativa y comparativa y, con el tiempo, se vuelven cada vez mejores a la hora asegurarse de que no hablan de una forma enjuiciadora, sino más bien de una manera que muestra interés y ánimo de profundización. Esta actitud nos abre a la diversidad, al diálogo y a la relacionalidad. No tenemos por qué compartir la visión de las cosas con la otra persona en todos los puntos, sino que podemos mantener nuestra propia visión y pensar juntos qué resonancias son posibles entre nosotros y cuáles no, siempre partiendo de la base de que la perspectiva del déficit, ya sea oculta o incluso abiertamente practicada, es incapaz de crear resonancia y, en última instancia, nos deja solos.

No obstante, «amar las malas hierbas» no significa no estimar el esplendor de las propias flores o dejar que el jardín esté completamente cubierto de malas hierbas. También se aplica a la coevolución resonante el principio: «¡Nada de libertad para los enemigos de la libertad!». Una contraparte rígida

⁴¹ En sus escritos, Rolf Arnold usa frecuentemente el término *reversión* para indicar estos cambios. Se refiere, por ejemplo, al cambio de dirección en el sentido del giro que efectúan los motores de los aviones cuando aterrizan. Es lo que a veces se denomina *poner la reversa*.

que no se esfuerza por resonar ella misma, sino que permite que de forma dominante –o sutil– sus propias ideas se apliquen a los demás, torpedea cualquier entendimiento y percibe fácilmente la exigencia, el aprecio y la compensación como debilidad. Este mecanismo se aplica tanto a las relaciones internacionales entre Estados como a las relaciones directas entre personas. Una paradoja fundamental de la comunicación y la cooperación es que, aunque se abren a otras posibilidades de interpretación y organización, al mismo tiempo fundamentan el principio de la índole ineludiblemente equivalente de las diferencias, un requisito previo que ya Immanuel Kant (1724-1804) advertía en su imperativo categórico: «¡Actúa solo según aquella máxima por la que puedas al mismo tiempo querer que se convierta en ley general!».

Por tanto, quienes siguen este imperativo también deciden oponerse resueltamente a quienes procuran que sus propias ideas sean vinculantes para los demás y restringen así su derecho y su espacio para introducirse –en pie de igualdad– en el discurso social y en la lucha por la validez de las diferencias. «¡Puedo no estar de acuerdo contigo en absoluto, pero haré todo lo que esté en mi mano para puedas expresar abiertamente tu opinión en todo momento!» es la pauta moral de una relación de este tipo.

Esta relacionalidad puede cambiar el mundo. A pequeña escala, es decir, en el contacto directo con los seres queridos, los amigos o los colegas, solo la capacidad de «amar las malas hierbas» puede evitar que nos deslicemos hacia demarcaciones irreconciliables o incluso hacia la exclusión, que rompamos definitivamente los puentes de la comprensión y alejados de una gran parte mundo, atrincherados en una autocomplacencia que puede aburrirnos con el paso de los años y hacernos sentir solos. En el mejor de los casos, nuestro horizonte se reduce entonces a un círculo de personas afines que se embriagan con nuestras mismas afirmaciones de siempre y se aseguran meticulosamente de que no se cuele en ellas ningún matiz de duda o incluso de relativización. Esos grupos pueden convertirse en bastiones de la irreconciliabilidad o incluso en sociedades marginales, en entornos alternativos o de protesta y en sectas. Contribuyen a dividir el mundo en amigos y enemigos de las malas hierbas, y sería una tarea importante del sistema educativo apoyar eficazmente a los jóvenes en su autoformación e inmunizarlos a largo plazo contra las fuerzas de atracción de tales contextos que acaban aislándose en su autoafirmación.

Así, fomentar la propia competencia es la base de toda competencia en materia de diversidad, es decir, la capacidad de tratar la diversidad y las diferencias de un modo que garantice la resonancia. Solo cuando tenemos una actitud estable hacia las cuestiones de quiénes somos y quiénes queremos llegar a ser, somos capaces de abrirnos realmente –y no solo meramente de forma figurada– a diferentes maneras de pensar, sentir y actuar. Estas competencias solo se hacen visibles cuando conseguimos cambiarnos a nosotros mismos de forma efectiva, es decir, salir gradualmente de los patrones anteriores de pensamiento, sentimiento y actuación.

Herbert se abre a su mujer

En un taller, Herbert expresó su decepción con su mujer: «Por alguna razón, Monika ya no me quiere. Cuando intento acercarme a ella, suele evitarme y deja que mis intentos queden en nada. El resultado es que cada vez tenemos menos relaciones sexuales, lo que me decepciona y me hace sentir perdido. Por un lado, echo de menos su ternura, pero por otro, no quiero que se entregue a mí solo porque yo lo espero. Es una paradoja total: de alguna manera espero algo de ella que solo puede dar voluntariamente. Pero cuando ella siente que lo estoy esperando, esta expectativa la somete ya a tanta presión que la voluntariedad se ha ido. No tengo ni idea de cómo puedo comportarme de tal manera que pueda seguir manteniéndome fiel a mí mismo y a mis necesidades sin tener que negarlas o incluso que justificarlas».

Muchos de los participantes masculinos asintieron y dieron a entender con ello que ellos mismos estaban muy familiarizados con el dilema de Herbert.

«Lo nuestro es muy parecido», interviene Bernd. «Yo también le he dicho a mi mujer que es una farsante: totalmente erótica, al principio, con una pronunciada tendencia a la baja a lo largo de los años de nuestro matrimonio. Tengo que decir que este reproche nos distanció aún más».

«¿Qué cambiaría para usted –intervino Karl– si mirara estos cambios en sus esposas de una manera diferente, por ejemplo, admitiendo ante uno mismo que estos cambios no tienen nada que ver con usted, ni con el amor con sus parejas, sino que se deben a cambios completamente normales en el cuerpo femenino? ¿Qué pasaría si ya no pudiera considerar su decepción como un reproche? O dicho de otra forma: ¿Qué conocimiento está evitando al acusar a alguien y quizás incluso pensar en separarse o en buscarse una amante? Ésa

me parece que es la verdadera pregunta, una pregunta incómoda, lo admito. Tal vez, si se hacen esta pregunta, podrían seguir en contacto con sus esposas y comenzar a practicar juntos cómo enfrentar los cambios, en lugar de aferrarse al pasado y hacer de su erotismo juvenil el referente para sus años avanzados. ¿No ven lo estúpido que es esto? ¿Qué pasaría si sus esposas se quejaran de manera similar acerca de su menguante virilidad?

Este ejemplo muestra lo difícil que puede ser que nuestros reproches sobre los demás recaigan sobre nuestros propios hombros. Darnos cuenta de que es imposible cambiar realmente a la otra persona para que su comportamiento responda a nuestras expectativas nos golpea duramente y a menudo nos deja perdidos. Es entonces cuando necesitamos remar hacia atrás o dar la vuelta. Pero ¿cómo podemos cambiar la manera en que tratamos a nuestros seres queridos cuando ya se ha roto mucha porcelana y se han defraudado las expectativas o incluso ha surgido una grieta fundamental en la relación? Esta pregunta no es fácil de responder. En último término, la cuestión es si realmente se puede dar la vuelta o incluso tomar un camino diferente en el camino del reproche que ya está bien transitado y pavimentado hasta donde alcanza la vista. ¿Cómo reaccionaría la otra persona si de repente nos detuviéramos, hiciéramos una pausa, nos diéramos la vuelta o nos desviáramos, sin previo aviso, pero dirigiéndonos visiblemente hacia otro destino?

Hay muchos indicios de que la reversión unilateral puede ser el verdadero factor de cambio en interacciones estancadas, especialmente si se lleva a cabo sin previo aviso, sin grandes promesas, pero de manera silenciosa y decisiva.

La reversión unilateral es la única opción que tenemos realmente a nuestra disposición y cuya utilización podemos decidir. Cuando el sistema de la otra persona percibe que somos nosotros los que estamos cambiando, procurando una nueva mirada a la relación, esta tiene la ocasión de volver a posicionarse, así como de atreverse a tener una visión diferente de nosotros. Así, ambas partes pueden dejar atrás los enredos anteriores y crear una nueva relación en un mundo cambiante. Esta nueva relación solo puede surgir si aseguramos los principios rectores que han guiado nuestros pensamientos, sentimientos y acciones anteriores, evitando que no vuelvan a apoderarse subrepticamente de nosotros y nos arrastren de nuevo al mundo habitual del

reproche, un peligro que acecha constantemente y del que no podemos escapar sin dificultad.

Una verdadera reversión exige, pues, una reflexión fundamental sobre la cuestión de quién queremos seguir siendo en nuestra vida:

- ¿Queremos quedarnos como estamos, con todas las concepciones de juventud que nos quedan?
- ¿O estamos dispuestos a una reflexión más profunda?
- ¿Nos aferramos a lo conocido o nos rediseñamos ante nuestra transitoriedad?
- ¿Estamos haciendo el ridículo o estamos madurando hacia la verdadera grandeza de una actitud de dejarse llevar?

Al practicar el «amor a las malas hierbas», también incluimos la muerte en nuestras vidas. Esto no solo lo realiza el «gran filósofo» (Montaigne), sino también la compañera que nos amonesta. Nos frena cuando nos precipitamos sin control y nos enfrenta a las preguntas desgarradoras del «¿para qué?»:

- ¿Por qué enturbio innecesariamente mi vida esperando, echando de menos, reprochando y discutiendo?
- ¿Qué beneficio –secreto– obtengo de una forma de vida llena de reproches?
- ¿En qué quiero emplear el tiempo que nos queda?
- ¿Quiero seguir siendo fiel a mí mismo a toda costa –como creo que soy– o quiero descubrirme y escapar de las repeticiones cansinas y previsibles?
- ¿Qué más quiero todavía de mí mismo –un paso más allá del modo repetición–, del vivir o del amar?
- ¿Cómo puedo pasar el tiempo que me queda reconciliado y conectado con las personas que quiero?
- ¿Qué cambios, nuevas experiencias o reinvisiones de mí mismo me gustaría crear en los próximos días, semanas, meses o años?
- ¿Cómo quiero contemplar mi vida en mi lecho de muerte?

- ¿Qué dirá algún día mi esquila?
- ¿Qué debe ser recordado?

Puede que no sean grandes preguntas, pero son *nuestras* preguntas. Esto significa que podemos lidiar con ellas y llegar a respuestas que se deriven de nuestra decisión, no de un anhelo completamente irreal de que un significado más profundo se nos «revele» si perseveramos en su búsqueda. Esta perseverancia es esencialmente una distracción de las cuestiones decisivas que podríamos aclarar si realmente nos volcáramos en ellas con concentración y determinación.

¡No hay tiempo para sandeces!...

resulta ser el mantra de un ser consciente. No podemos pretender que nuestra vida consista en un transcurrir incesante hacia un futuro. Lo negativo, que tiene el potencial de robarle fuerza a este proceso y enfrentarnos a algo desagradable, perturbador o incluso amenazante, es omnipresente, al igual que el mal y la destrucción. ¿Cómo es vivir en esta mezcla de escisión, demolición y colapso?

Siempre vivimos en lo provisional y no podemos garantizar la continuidad de situaciones placenteras y seguras para nosotros y nuestras familias a largo plazo: la base sobre la que construimos nuestros planes de vida es demasiado frágil. Para no ser tomados por sorpresa, pero también para poder aceptar verdaderamente y disfrutar conscientemente lo que la vida nos ofrece mientras dura, necesitamos una cultura de la transitoriedad, no solo de la partida. Esta cultura de la transitoriedad puede darnos una orientación diferente hacia la vida: una orientación que nos guía a través de la vida preparándonos para la muerte. Su mantra es: «¡Es más tarde de lo que piensas!»⁴²

⁴² Este es el título de otro libro de Rolf Arnold, cuya traducción castellana se puede consultar libremente en el repositorio digital de la Universitat de València.

En camino hacia una cultura de la despedida⁴³

Quienes saben vivir con consciencia permanente del paso de la vida no tienen un talante morbosos. Al contrario, han aprendido a focalizar la unicidad e irrecuperabilidad de cada momento y no reflexionan ni con nostalgia sobre el pasado desaprovechado, ni aplazan toda esperanza en el mañana. Quien da cabida así a la fugacidad de su propia vida es consciente que:

- el ayer ha pasado y solo puede vivir en el recuerdo
- el hoy abarca la profundidad y vitalidad de lo que auténticamente brilla a través de nosotros cuando nos abrimos completamente a ello, y
- El mañana es el espacio al que aún podemos dar forma, pero también acabaremos en él.

En mi opinión, el sufrimiento de muchas personas también se debe a que viven en una mezcla constante de ayer, hoy y mañana. No se dan cuenta de cómo sus pensamientos, sentimientos y acciones siguen estando determinados por rutinas y patrones que tienen su origen en el ayer, pero que oscurecen su visión del hoy y del mañana. Esto es especialmente cierto en el caso de su identidad emocional, es decir, las respuestas con las que reaccionan espontáneamente ante lo que les sorprende, les crea conflicto, y el modo en que afrontan las amenazas o las oportunidades. Interpretan su hoy y su mañana a través de las perspectivas con las que una vez aprendieron a soportarse a sí mismos y al mundo – sin la capacidad de interpretar los contextos actuales libres del foco en el que están inmersos. En última instancia, están sujetos a una gran dosis de autoengaño y pierden las múltiples posibilidades de reorientación y profundización que la vida aún podría tener reservadas para ellos, si... sí, si pudieran abrazar la oportunidad de interpretar y configurar lo nuevo de una manera «fresca» en la abundancia de posibilidades asociadas a ello.

Sin embargo, también hay personas que viven para el mañana. Siguen la tesis básica esencialmente protestante de que el ahorro, la renuncia y el éxito terrenales (por ejemplo, la riqueza) son los requisitos fundamentales para

⁴³ Se ha traducido *despedida* por razones estilísticas, pero, como ya se ha explicado, el término usado por Rolf Arnold se refiere a la índole de despedida inherente a la vida humana (algo así como su *despedidalidad*), es decir, la cultura de transitoriedad a la que se refería en el último recuadro del capítulo precedente.

entrar más tarde en el paraíso. Es bien sabido que el gran sociólogo Max Weber (1864-1920) vio en esta capacidad de aplazar las gratificaciones (por ejemplo, el consumo) y acumular riqueza uno de los fundamentos culturales de la aparición de las formas económicas capitalistas. La sociología habla del «patrón de gratificación diferida» como el patrón decisivo para que los individuos puedan desarrollar una identidad ascendente y sean capaces de aplazar el consumo y el disfrute inmediatos durante años en favor de un éxito posterior –mucho mayor–.

El ser humano moderno es en muchos aspectos un ser doblemente confundido: sigue en su mayoría de manera irreflexiva los patrones adquiridos en la edad temprana de soportarse a sí mismo y al mundo, mientras que al mismo tiempo se involucra en un estilo de vida que pospone fundamentalmente la realización hasta mañana (después de la escuela, después del entrenamiento, después de la universidad, etc.). Es difícil escapar pronto de esta doble confusión y sin ayuda sabia, antes de que la innegable consciencia de la propia transgresión muestre de manera sombría que, entre la repetición constante de viejas certezas o viejos sentimientos por un lado y la fijación en futuras mejoras por el otro, la propia vitalidad solo ha podido desarrollarse de manera lesionada.

Por el contrario, vivimos en una «cultura de la consciencia» (Thomas Metzinger) de la índole de despedida⁴⁴ [de la vida humana]. Esto conlleva sugerencias y buenas razones para dejar lo pasado en el pasado y comprometerse con el aquí y ahora y el mañana que amanece como otros espacios de posibilidad en una interpretación constantemente fresca. El hecho de que mi ayer fuera como fue no significa que mi mañana tenga que ser una mera continuación y repetición de lo conocido. Aquellos que solo siguen sus experiencias en sus pensamientos, sentimientos y acciones suelen acabar de vuelta donde ya han estado. «¡Lo sabía!» es la autoafirmación que cierra las puertas a experimentar lo nuevo aún más firmemente de lo que ya estaban cerradas. Para que no se me malinterprete esto, me gustaría hacer hincapié en lo siguiente: las experiencias son buenas y útiles para hacer lo obvio con rapidez y decisión. Sin embargo, también nos ciegan a los matices con los que se presenta lo nuevo. Bien puede ser que el joven empleado que cuestiona constantemente el rol de liderazgo de su superior en realidad

⁴⁴ Véase la nota anterior sobre la noción de *abschiedlichkeit*. La vida humana tiene la característica esencial de ser una *despedida*.

pretenda dismantelar al gerente, por lo que este reacciona correctamente con decisión y distanciamiento. Sin embargo, también puede ser que su comportamiento refleje un compromiso excesivo y un sentido de responsabilidad aún no equilibrado, un potencial que se puede silenciar de una vez por todas con una reacción decisiva.

Por lo tanto, puede que valga la pena decir adiós conscientemente a las perspectivas e interpretaciones familiares y buscar nuevos componentes en el propio pensar, sentir y actuar. Estos nuevos elementos pueden surgir al admitir la ignorancia. Al seguir repetidamente la actitud «No tengo idea de por qué la otra persona actúa como lo hace», se abren nuevas interpretaciones. Ya no creo en todos los mensajes de los segmentos de memoria y experiencia de mi propio cerebro, por ejemplo: «¡Este comportamiento es indignante e inapropiado; hay que cortarlo de raíz!» – y practicar la observación ignorante, que no requiere un juicio inmediato. Esta capacidad es un componente esencial de una cultura de despedida.

La mejora de esta capacidad de observación sin certeza es la capacidad de asumir fundamentalmente el potencial. Al practicar el asumir siempre que la otra persona tiene potencial –incluso si nuestra visión basada en la experiencia parece no sugerir nada a favor de ello– creamos espacios para ayudar a que surjan otras realidades –posibles–.

¡No hay tiempo para sandeces!...

nos remite a una consciencia diferente. En última instancia, esto tiene sus raíces en una cultura de toma de consciencia que ayuda a las personas a no creer todo lo que los demás o ellos mismos susurran constantemente. Esta cultura de la consciencia obtiene su vitalidad de la capacidad de observarse a sí mismo mientras observa, piensa, siente y actúa, para salir de los patrones rutinarios y recurrir a nuevas explicaciones y acciones.

Silencio significativo

Los seres humanos son animales que hablan. Son individuos con una identidad propia, cuya sustancia se nutre de sus vínculos, pasados y presentes. Nadie puede asegurar qué habría sido de nosotros si la vida nos hubiera situado en un contexto lingüístico, cultural y social diferente. Un pensamiento que al menos puede llevarnos a la pregunta de quiénes somos realmente. En esencia, somos la suma total de las historias que nos contamos a nosotros mismos y a los demás sobre nosotros mismos. No inventamos estas historias nosotros, sino que las construimos a partir de los fragmentos de resonancias en que nos sumergió la vida y de las narrativas habituales de sus contextos. La autorrealización (individuación) es el producto siempre provisional de nuestra propia construcción de la realidad, donde el concepto de realidad marca la ambivalencia fundamental de nuestro ser:

Por un lado, lo real es lo que nos afecta (percepción), pero, por otro lado, también es cómo afectamos a los demás (resonancia). Como ambos están inextricablemente entrelazados, solo podemos conocernos a nosotros mismos y al mundo tal como hemos aprendido a soportarlo en el marco de las formas de habla, pensamiento y reflexión alcanzadas y compartidas históricamente. Seguimos –incluso en nuestras reflexiones más sobrias– inextricablemente conectados con nosotros mismos, con nuestras imágenes, historias y sentimientos.

La vida ya no es un espacio libre de lenguaje⁴⁵. Estamos inmersos en conversaciones que comenzaron antes que nosotros y que nos convirtieron en seres hablantes, participando en este ruido lingüístico y volviéndonos cada vez más activamente imbuidos en lo que otros nos dicen sobre el mundo y sobre nosotros mismos, y lo que nos decimos a nosotros mismos sobre ello.

⁴⁵ Si es cierto que el lenguaje solo existe desde hace 50.000 a 100.000 años, entonces la humanidad ha pasado la mayor parte de su desarrollo sin las formas de «individuación relacional» (Helm Stierlin) descritas aquí. Al hacerlo, también vivieron de una manera «relacional», pero ciertamente sin las formas de clarificación resonante y autorreflexiva. Probablemente eran «conscientes» de que algo y lo otro existía afuera, pero sin poder comunicarse de manera diferenciada y representativa sobre las interacciones entre ese afuera y lo suyo propio. La convivencia temprana pudo haber sido más autista de lo que hoy podemos imaginar. [N. R. Arnold]

Este ruido del habla es inevitable, es decir, nos convertimos en seres lingüísticos sin que se nos pida y no podemos volver atrás en la riqueza de historias y formas de expresión que conforman nuestro ser y con las que nos comunicamos. Incluso los pensamientos desarrollados aquí son una expresión y producto de este encarcelamiento en el lenguaje (en el sentido de Wittgenstein).

La vida en expresión

El lenguaje y el habla incluso impregnan nuestros sentimientos, que nos conectan entre nosotros. Aunque las expresamos en gestos espontáneos y señales del lenguaje corporal, también las etiquetamos y subrayamos, profundizamos o cuestionamos con palabras con las que muchas veces destruimos *las* sustancias mismas de cuya presencia inmediata se alimentan la cercanía, la seguridad y la certeza. En el sentimiento se han conservado restos de una relación prelingüística que el diálogo ya no conoce. Al hablar, a menudo todo queda expuesto a la luz del pensamiento crítico y se desarrolla una lucha por la comprensión sin que realmente se pueda mantener o incluso restablecer la certeza no solicitada. Esto se debe a que prospera gracias a la inexplicabilidad y se desmorona bajo la luz deslumbrante de la discusión, la explicación y el cuestionamiento. La diferenciación conceptual a menudo conduce las relaciones, de manera inadvertida e inevitable, a los campos minados de la incomprensión y la desconfianza, y la consonancia de los sentimientos se hunde en las profundidades de la diversidad asociativa y la particularidad de las historias y narrativas que desatamos cuando nos esforzamos por alcanzar el entendimiento mutuo.

El silencio sería una alternativa. Pero ¿podemos verdaderamente permanecer en silencio cuando ya hemos probado el árbol del conocimiento y estamos acostumbrados a movernos en el mundo de las imágenes y de su diferenciación ligada al lenguaje?

¿El silencio como individuación retirada?

Incluso en el silencio no podemos volver a una percepción y a un modo de pensar que pueda desprenderse completamente de los instrumentos de representación de los conceptos y de la gramática de nuestra lengua para sentir, sin filtros, una realidad más allá de nuestras imágenes. Sin lenguaje no podemos pensar, y sin pensamiento no podemos observar, comprender ni juzgar nuestro mundo externo o interno. La meditación también es esencialmente silencio consciente, pero tratamos de comunicar su éxito. El lenguaje es a la vez un prerequisite para la consciencia compleja y un medio para determinar, canalizar y limitar los patrones y las narrativas con las que preferimos trabajar. No tenemos pues otra opción que describir nuestra singularidad con lo que las posibilidades de expresión compartidas nos ofrecen. Nuestras autodescripciones suenan entonces más parecidas de lo que nos gustaría, especialmente en sus respectivas particularidades. Nuestras imágenes de vida parecen diferentes pinturas al óleo, todas ellas claramente provenientes del mismo estudio, con la diferencia de que pintamos nuestras vidas no con óleo, sino con lenguaje. Las pinturas creadas de esta manera son historias: historias de vida, narraciones de uno mismo y mentiras de vida.

Cualquiera que sea consciente de las limitaciones lingüísticas de estas narrativas únicas puede practicar el autodistanciamiento: “¡No soy mis historias, solo las cuento para decir algo sobre mí y para no quedarme aislado en la falta de resonancia del universo!” Mis historias llenan el vacío que se abre tras todo cuando nos impacta darnos cuenta de que, aunque estamos relacionados como seres humanos, estamos completamente unidos en nuestra comunidad lingüística, a menudo expuestos a una simple charla que no aclara nada, no ayuda a nadie y, en última instancia, no es capaz de crear una cercanía duradera ni una conexión profunda. Estas y otras reflexiones similares deconstruyen lo familiar y revelan posibles vías de escape. Pero ¿podemos realmente escapar de la charla dentro y entre nosotros? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Podemos, mientras nos sumergimos en el cálido baño de imágenes ligadas al lenguaje (etiquetas, afirmaciones, eslóganes, juicios, argumentos, etc.), regresar al origen de una consciencia prelingüística –no cuestionada–? ¿Y por qué deberíamos hacerlo?

Una respuesta convincente es que tratamos de escapar del ruido, de la atracción y de la índole repetitiva en las relaciones de nuestra vida para no perdernos en las distracciones de la relación total y así no alcanzar nunca una conciencia profunda de nosotros mismos y del mundo. Esto no es fácil, porque los pensamientos surgen espontáneamente, nos los gritan o nos los

imponen, y cada vez más estamos en un modo en el que no tenemos pensamientos, sino que los pensamientos nos tienen a nosotros. Uno puede pasar toda su vida en este modo de susurrar sin haber avanzado jamás hasta la propia percepción –o mejor dicho, hasta la percepción real–. En este proceso, todavía estamos muy lejos de la fórmula de consciencia de Descartes: «¡Pienso, luego existo!», y permanecemos estancados en el error de «¡Me piensa, luego existo!»⁴⁶ – como era de esperar, algo típico de la época, acorde con el entorno, en resumen: algo a menudo aburridamente predecible. De este modo, apenas nos acercamos al nivel de consciencia en el que, con ayuda del pensamiento ligado al lenguaje, sería posible trascender los límites del propio pensamiento ligado al lenguaje, para escapar no solo de los gritos y susurros, sino también de las definiciones de los conceptos y de la gramática.

El poeta d’Lonra escribe:

¿Vivir sin palabras?

Describir menos

sería una liberación para el alma,
que a menudo no sabe si el concepto
realmente se aplica o simplemente confunde.

Declarar menos

sería una oportunidad para el cambio,
porque lo tácito crea
opciones para una búsqueda conjunta.

Explicar menos

sería inteligente, porque renunciamos
a nuestra visión de los conceptos
imponiéndolos a otra persona

Establecer menos

podríamos más libremente respirar
porque no estaríamos encadenados
a lo que una vez se dijo y que nos enredaría

¿No sería más humano,

además de más eficaz,
sí, de manera silenciosa,

⁴⁶ Entiéndase este «¡me piensa, luego existo!» a la manera, por ejemplo, de los *likes* en las redes sociales.

aprendemos a lidiar con ello,
como si los conceptos de la otra persona,
se llenaran y se manejaran?⁴⁷

No solo necesitamos relaciones para sobrevivir. También necesitamos que desarrollen nuestras habilidades lingüísticas en un contexto relacional y puedan avanzar hacia formas más complejas de pensamiento, razonamiento y reflexión. Pero cuidado: en todas partes existe el peligro de que el ruido lingüístico nos ahogue y nos hundamos cada vez más en el error de creer que el lenguaje, la comunicación y el discurso nos muestran un mundo que es exactamente como intentamos comprenderlo conceptualmente. A menudo se pasa por alto que esto no es así, sino que el lenguaje solo nos proporciona un marco en el que podemos colgar nuestras imágenes del mundo para que todos las vean, las visualicen, las discutan y las compartan con otros. Ontologizamos nuestras construcciones lingüísticas y con ello nos engañamos a nosotros mismos –no «detrás del espejo», para recordar una vez más la epistemología biológica de Konrad Lorenz (1903-1989). Al acostumbrarnos a ignorar la función artesanal del lenguaje y del habla, no solo nos resignamos a (sobrevivir) en un mundo de representación (para el cual Platón no conocía ninguna alternativa),⁴⁸ sino que también perdemos la oportunidad de cambiarnos a nosotros mismos y al mundo cambiando nuestras representaciones implantadas y habituales.

Al detener nuestra búsqueda y comenzar a instalarnos en el mundo de las imágenes, nosotros mismos nos convertimos cada vez más en imágenes de lo que realmente podríamos ser. Nos quedamos en el cálido pantano de las relaciones y nos perdemos. Pero esta relación no solo nos nutre, sino que también nos arrastra constantemente hacia textos ajenos que nos bombardean, nos fuerzan a tomar posición o al menos nos llenan de preocupaciones y pensamientos ajenos, distrayéndonos así con eficacia de

⁴⁷ D'Lonra, F. (2021): *Häutungen der Liebe – Krisenreime*. Berlin (united p.c.).

⁴⁸ En su diálogo *Politeia* [*La República*], Platón (ca. 428-348 a. C.) hace que Sócrates cuente la alegoría de la caverna. En este texto, Sócrates describe la situación cognitiva del hombre, que está atado en una cueva y cuyo campo de visión es tan limitado que solo puede ver la pared de la cueva, pero no la amplia salida a través de la cual se puede mirar al exterior, ni el fuego que arde a sus espaldas y que ilumina la pared de la cueva. Este espacio también está protegido por una pared, detrás de la cual otras personas llevan objetos que proyectan una sombra sobre la pared de la cueva. La persona prisionera de esta manera solo puede ver estas sombras, pero no a las otras personas, ni puede ver o comprender el muro protector, el fuego que da luz, o incluso la salida de la cueva y el mundo exterior de la cueva. [N. R. Arnold]

nuestro propio mutismo. Al dejarnos capturar o incluso devorar por este ruido lingüístico cotidianamente, abandonamos una y otra vez la auténtica puerta por la que podríamos escapar y progresar en el camino hacia la *autentificación*⁴⁹ de nuestro yo. Este desagradable término de *autentificación* nos recuerda que en muchas de nuestras historias nos esforzamos por vivir a la altura de ciertas expectativas: las nuestras, las habituales (por ejemplo, las expectativas de los padres, del medio ambiente) o las predeterminadas (por ejemplo, las expectativas de la sociedad). Al esforzarnos por continuar estas historias y llevarlas a un final feliz, estamos siguiendo un proceso de adaptación. No es raro que persigamos un ideal que, si bien es propio de nuestro tiempo y predecible, nos convierte en poco auténticos y poco realistas.

Mi impresión es que podemos abandonar este camino predeterminado. También podemos desprendernos de nuestra supuesta individualidad para abrirnos a la posible diversidad de nosotros mismos. En su diario de 1966-1971, Max Frisch citaba al filósofo francés Michel Eyquem de Montaigne (1533-1592), que describía este efecto con estas palabras: «¡Así me disuelvo y me pierdo en mí mismo!». Al «perdernos» y deconstruir nuestros relatos habituales, podemos –a modo de prueba o experimento– dedicarnos a encontrar⁵⁰ y contar otras historias. De este modo, salimos momentáneamente de la corriente vertiginosa de ruido lingüístico en la que nos ha arrastrado nuestra biografía anterior y asumimos la dirección de nuestro proyecto de vida. La cuestión clave de este proyecto es: *¿Cómo pude y debí llegar a ser la persona (=reflexión) que soy y cómo me gustaría y puedo todavía llegar a ser (=visión)?*

La reflexión tiene como finalidad la clarificación autobiográfica, es decir, la exploración prudente del hecho descrito por François Lelord (nacido en 1953) de que las personas no eligen quiénes son («La gente no elige quiénes son»). Al observar con claridad las historias que hemos escuchado sobre nosotros mismos, que nos hemos contado y que hemos seguido escribiendo, podemos reconocer sus orígenes y qué beneficio realmente nos brindan todavía hoy, o si no están oscureciendo nuestras posibilidades. No es raro que nos encontremos con problemas que solo hemos aprendido a creer que

⁴⁹ El autor introduce un término alemán que significa literalmente el proceso por resultar más auténtico.

⁵⁰ El autor añade un prefijo entre paréntesis para que el término alemán signifique tanto *encontrar* como *descubrir*.

eran o son nuestras preocupaciones. Pero podemos practicar el dejar todo eso atrás para poder contar nuestras historias de nuevo, lo que también es una forma de un aislamiento retraído, o mejor que está retrayéndose.

John se reinventa

En el marco de un programa de formación en gestión, John explicó que de niño siempre se sintió identificado con su tío Heinz. Había muerto como soldado a los 21 años en la Segunda Guerra Mundial, cerca de Sebastopol, una pérdida que sus abuelos nunca pudieron superar. La pérdida de su hermano mayor también fue un tema recurrente para su madre. John recuerda bien lo a menudo que oía decir a sus abuelos: «¡Te pareces a nuestro hijo Horst!». La madre de John también mencionaba a menudo este parecido, mientras que John apenas recordaba comentarios dirigidos exclusivamente a él. Por supuesto, también los había. Recordaba a su madre y a sus abuelos describiéndole como taciturno y de aspecto serio, pero también como soñador y mimoso, lo que se combinaba con lo anterior. Su infancia, recordaba, fue protegida, pero también impregnada de mitología religiosa y dogmatismo. Recordó que creció con la clara sensación de que él y su familia estaban entre los buenos, mientras que «los otros», que no vivían de acuerdo con Dios, no lo estaban. Esta distinción entre el bien y el mal, de algún modo, representó una base fundamental para la vida espiritual de su familia de origen. Cuando John fue engañado por su mujer en la edad adulta y se divorció años después, su padre le dijo: «Sabes, hijo, ¡hay gente mala!».

John describió cómo las ambivalencias de su pasado obstaculizaron gravemente su propia emancipación: «Me topé con mi propia vida mal preparado, con una visión en blanco y negro y, en el fondo, con una profunda incertidumbre sobre quién era realmente... más allá de la confusión, los juicios y las expectativas de quienes me rodeaban. De alguna manera, sentía que tenía que conformarme con una imagen cuyos contornos no reconocía y para cuyo diseño carecía de casi todos los requisitos previos. Incluso hoy miro hacia atrás, por ejemplo. Así, recuerdo con amargura mi época en una escuela secundaria clásica y me doy cuenta de que solo funcionó excelentemente en términos de selección social (basada en el origen) — después de todo, los hijos de familias con mejor educación estaban casi exclusivamente entre ellos en la clase de abitur⁵¹—, pero no en términos de

⁵¹ Último curso de la educación secundaria postobligatoria, de carácter preuniversitario, en el sistema educativo alemán.

prepararme para un estilo de vida responsable y humanista. Qué suerte que la vida misma, más tarde, me abriera a otras lecciones y me ayudara a encontrar una salida al engaño ideológico y a liberarme cada vez más de las máscaras de un falso yo. Sin haber conseguido aún descontaminarme completamente de los elementos persistentes de este delirio.»

Este ejemplo muestra los desvíos que las personas pueden tomar en su búsqueda. No todos tienen la oportunidad de una descontaminación ideológicamente crítica en etapas posteriores de la vida. Tropiezan y tropiezan en sus intentos de enfrentar los diversos desafíos de la vida utilizando imágenes y orientaciones habituales que se originan en contextos completamente diferentes. Solo cuando fue adulto, John pudo comprender que la religión de sus padres fue la barandilla que les permitió elevarse interiormente de la vergüenza colectiva del período de posguerra. Sin embargo, este liderazgo lo limitó y lo dotó de una visión extremadamente poco compleja del mundo, con la que inicialmente transitó por el camino erróneo de establecer fronteras de manera injustificada o de considerarse a sí mismo superior de un modo incuestionable, que lo llevó a una distancia casi insalvable no solo de los demás sino también de sí mismo. De la misma manera, solo muy tarde en su vida pudo darse cuenta de lo ineficaces que habían sido sus días de escuela para su desarrollo personal. No aprendió nada que pudiera guiarlo y apoyarlo en su búsqueda; más bien, tanto el currículo secreto como el oficial de su escuela secundaria lo llevaron por otro camino equivocado: el de un ideal educativo humanista que extraía fundamentos esenciales a partir de los logros culturales de una sociedad esclavista (Atenas en la época de Pericles) y de una megalomanía imperial (César).

Para escapar de los callejones sin salida recomendados para el desarrollo del ego desde el entorno familiar, la escuela, los medios de comunicación, etc., se necesitan puntos de referencia alternativos. Estas palancas están disponibles de muchas maneras diferentes, pero no todos los procesos en la vida abren puertas a través de las cuales podemos alcanzar nuevos horizontes de pensamiento, sentimiento y acción. En su poema «Etapas», Hermann Hesse (1877-1962) escribió el 4 de mayo de 1941:

El espíritu universal no quiere encadenarnos:
quiere que nos elevemos, que nos ensanchemos
escalón tras escalón. Apenas hemos ganado intimidad
en un morada y en un ambiente, ya todo empieza a languidecer:

solo quien está pronto a partir y peregrinar
podrá eludir la parálisis que causa la costumbre.
Aun la hora de la muerte acaso nos coloque
frente a nuevos espacios que debemos andar:
las llamadas de la vida no acabarán jamás para nosotros...
¡Ea, pues, corazón, arriba! ¡Despídete, estás curado!

En esencia, se trata de practicar estas etapas para salir del «languidecimiento» y la «parálisis que causa la costumbre» y lograr una competencia propia que nos permita escapar de la prisión de lo acostumbrado para liberarnos a las expansiones interiores de nuestras propias posibilidades. Estas expansiones no conducen a la arbitrariedad exterior, sino a nuestras propias profundidades. Sin embargo, solo pueden abrirse ante ti si primero te vuelcas a una contemplación silenciosa de tus propias tendencias, que influyen en tu autoexpresión, sin que nadie te lo ordene. Estas tendencias son de naturaleza emocional o motivacional. Nuestra propia consciencia de los valores también está anclada en ellas. Si logramos mirar, entramos por primera vez en el espacio sereno de la autoexpresión. Aquí nos encontramos con las revelaciones de nuestro yo, retenidas o ahogadas durante mucho tiempo, que al principio son silenciosas, elocuentemente silenciosas. Solo podemos inclinarnos hacia él amistosamente, tomar asiento a su lado y más allá de las narraciones y los murmullos que nos han estado asaltando desde el principio hemos de prestar atención a lo que nuestro verdadero yo quiere susurrarnos.

Este es el comienzo de la meditación en uno mismo. Sirve para buscar rastros de nuestro verdadero yo, la sustancia de nuestra propia expresión y nuestras aspiraciones, a la que decimos sí incondicionalmente porque sentimos que estamos destinados a estar ahí. No «legítima» lo que ya funciona en nosotros, sino que lo examina, lo rechaza, lo complementa y lo redondea: un proceso de autenticación que lleva tiempo, pero que puede conducir a una autenticidad perceptible que puede ser el verdadero centro energético de la biografía que nos queda por delante.

El silencio consciente de John

Unos meses después de la capacitación en liderazgo, John escribió: «Lo siento, me llevó un tiempo procesar todos los recuerdos e impresiones que me han atormentado desde nuestro taller. Ahora veo con más claridad. Tras

explorar las ambivalencias de mi pasado, puedo decir: sí, sin duda le debo mucho al rigorismo al que fui expuesto; en particular, a un impulso que venía acompañado de dureza hacia mí mismo, pero lamentablemente también hacia los demás. No es fácil vivir uno sin el otro; una dualidad que también me hacía solitario e inaccesible. Siempre sentía que me esforzaba mucho, incluso cuando no había nada que ganar. La vida extenuante que había aprendido a seguir con tanta obstinación para sentirme parte de algo me separaba de la vida cuando la miraba con seriedad... y esto sigue siendo así hoy. En mis meditaciones de las últimas semanas, he analizado más detenidamente mi aislamiento autoelegido, mi aislamiento temático y mi inaccesibilidad, y he intentado evocar imágenes de cercanía, accesibilidad y cercanía sin esfuerzo.» Tuve muchos problemas con eso: esas imágenes seguían desapareciendo y yo seguía sintiendo la necesidad de hacer «algo sensato» en lugar de simplemente estar cerca, sin esfuerzo, sin distracciones y sin la sensación de que me estaba perdiendo algo por estar cerca de mí mismo y de los demás.

Aquí es donde estoy estancado ahora mismo. Siento que estoy evitando el encuentro conmigo mismo —con mi silencio— y que estoy —de nuevo— haciendo un esfuerzo para escapar del esfuerzo: sigue siendo un dilema. Pero también noto cómo cada vez soy mejor escapando del ruido del lenguaje, sintiendo atentamente, sin centrarme en los conceptos, lo que busca expresarse dentro de mí. En resumen, reconozco que hay una gran paz y aceptación dentro de mí, un centro de calma y una reserva de fuerza de donde puedo sacar mi energía para vivir y morir.

¡No hay tiempo para sandeces!...

También significa escapar del ruido del lenguaje que nos invade. Se abren espacios interiores de paz y fortaleza cuando no pensamos en cada pensamiento que nos llega y no escuchamos cada discurso al que estamos expuestos. El silencio elocuente crea sustento, es decir, abre posibilidades para explorar profundidades y articular mensajes con más cuidado cuando quieren y pueden darse a conocer. Porque la certeza que nos sostiene es base de intuición y motivación. En ella se basan nuestros valores, lo que nos puede dar una orientación clara sobre la cuestión de qué es la vida, cómo queremos vivirla y qué merece la pena vivir. Esta certeza funciona incluso sin

advertirla, pero a menudo se pierde en el parloteo de la comunicación cotidiana. Sin embargo, es necesario sentirla para que pueda condensarse en la piedra de toque de nuestro ser y de nuestra consciencia. El camino hacia la certeza duradera es la concentración, no la comunicación.

Alcanzar con el lenguaje lo que está detrás del lenguaje

Como ya he dicho, la arbitraria vinculación del sonido o el signo con el significado ha dado al desarrollo humano tres nuevas formas de intensificación:

1) Pensamiento: Habilitar el pensamiento como un discurso complejo interior (etiquetar, distinguir, juzgar y justificar).

Pensar es una acción lingüística interna, una «ordenación de la acción», como la describió el psicólogo del desarrollo suizo Hans Aebli (1923-1990). Pensamos a través del lenguaje y apenas somos capaces de pensar sin conceptos o incluso de «entender». Sin embargo, los conceptos son más que palabras: descansan en campos de asociación, transportan conceptos, distinciones, valoraciones y a veces son el resultado de una clarificación de un concepto o de un «esfuerzo del concepto», como lo expresó Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831) en su *Fenomenología del espíritu*. El uso de los términos a menudo degenera en rutina o se vuelve superficial, lo que ya no sirve para comprender nada, sino que vuelve las cosas más rígidas. El pensamiento intencionadamente «no conceptual» es muy distinto: se trata de percepción o visión creativa. La razón artística y estética tiene su raíz en ellos. Ambas pueden provocar una resonancia en la percepción humana que los conceptos solo pueden describir inadecuadamente.

2) Espíritu: El desdoblamiento del mundo mediante la verbalización, que nos afecta y actúa a través de nosotros.

Estas imágenes crean «archivos» (Derrida) como suma de todo lo que se puede decir, escribir, compartir y transmitir. A través de ellos somos testigos del pasado; Equipados con duplicaciones, buscamos a tientas el futuro.

Vivir en un mundo compartido es vivir en la expresión lingüística. En ella, nosotros mismos nos volvemos descriptibles y comprensibles, mientras que el yo real (la «obstinación»⁵²) se adapta, se desliza en las narraciones y, por lo general, se pierde cada vez más en sí mismo. Por otra parte, la revisión de los archivos acorta la propia búsqueda y el conocimiento. En ellos podemos encontrar modelos muy elaborados para realizar procesos de reflexión y búsqueda creativa avanzados y seguirlos, trabajarlos o expresar conceptos alternativos o diferencias. En este sentido, la lectura es educativa, mientras que la mera observación a menudo sigue siendo una imitación. La formación en el sentido de una transformación del yo requiere conceptos, trabajo conceptual y comprensión; y, sin embargo, no se limita a textos generados cognitivamente, sino que extrae su profundidad del significado, el sentimiento y la espiritualidad: modos de consciencia que tienen sus raíces en la expresión.

3) *Sociedad: Posibilitar el diálogo, el acuerdo y el entendimiento para aclarar, coordinar y delimitar la cooperación.*

El acuerdo, las historias y las formas compartidas de expresión fueron requisitos fundamentales para el surgimiento de grandes comunidades cooperativas, como lo muestra el historiador universal israelita Yuval Noah Harari (nacido en 1976) en su libro *Una breve historia de la humanidad*. El lenguaje es el medio a través del cual estos componentes cohesivos de lo social se manifiestan, se condensan y nos envuelven de certezas. Por lo tanto, las sociedades suelen ser comunidades lingüísticas, aunque la colonización o la conquista a menudo hayan separado arbitrariamente estas comunidades lingüísticas, las hayan transformado lingüísticamente o incluso las hayan prohibido. La forma de expresión conformadora de identidad es la lengua materna. En ella nos podemos expresar de forma más espontánea nosotros mismos, nuestras esperanzas y preocupaciones, y

⁵² Este paréntesis requiere una explicación. En alemán, *obstinación* se dice con una palabra que significa literalmente *sentido-propio*; por tanto, su significado no es tanto el de *terquedad*, cuanto el de mantenerse fiel a uno mismo; es decir, el yo real, es el yo que se mantiene en su sentido propio, que se obstina en ello, y que, sin embargo, se adapta, se desliza en narraciones, etc.

el pensamiento profundo también suele utilizar este lenguaje materno para la actividad del lenguaje interior.

Las tres funciones del lenguaje interactúan en la formación de la consciencia con sus posibilidades y limitaciones específicas. Crean dentro de nosotros un sistema complejo e interconectado de imágenes de lo que nos parece que sucede: en nuestra consciencia, en nuestros enfoques y en nuestras interpretaciones. Al describir estas imágenes, las comunicamos, llegamos a acuerdos lingüísticos («reglas del lenguaje»), que, sin embargo, suelen carecer de la densidad de nuestra consciencia. Intentamos desesperadamente recuperar estos sentimientos formulándolos de formas cada vez más densas, elaboradas o poéticas. Esto puede conmover a otros, pero ni siquiera este movimiento puede comunicar nuestra densidad; solo puede guiar a otros a través de nuestra poesía en sus propios términos. De este modo, seguimos siendo incomprensidos, un hecho que constituye la fuente de toda nuestra ansia de comprensión y comunicación. Si nos entiendiéramos seríamos iguales y el entendimiento no sería una preocupación para nosotros. Es esta ansia por aquello que no está justificado la que nos impulsa y nos insta a una expresión cada vez más precisa y a una investigación cada vez más intensa.

No podemos entendernos unos a otros, pero podemos profundizar en la consciencia de nuestra incomprensión.

Aunque nuestra consciencia se articule en la «prisión del lenguaje» (Wittgenstein) o en las formas de expresión que nos proporcionan las posibilidades lingüísticas, podemos utilizarlas para hablar y reflexionar al mismo tiempo sobre estos hechos. La frase «Pensamos de un modo ligado al lenguaje, pero al mismo tiempo con la consciencia de estar ligados al lenguaje» marca las limitaciones de nuestra capacidad de pensar, pero al mismo tiempo abre la puerta a centrarnos en esta limitación misma y evadirla. ¿Cómo puede pasar esto? En primer lugar, a través de la constatación de que toda observación da lugar a una designación que está sujeta a esta limitación. Por otro lado, a través del silencio consciente, que intenta evitar deliberadamente los conceptos y etiquetas –a menudo no solicitados y arbitrarios– que aparecen, y permite así hacer visible el hecho de que también hay sentimientos de consciencia, tanto en el sentido de estar con uno mismo como de estar en el mundo⁵³, que somos capaces de sentir

⁵³ Aquí el autor utiliza dos conceptos de amplia tradición filosófica: *des bei-sich-seins*, que significa literalmente *del estar consigo mismo* o *estar cabe sí* (utilizando una

antes de pensar. Sin embargo, estos sentimientos se transforman inmediatamente en pensamientos cuando aparecen, y se requiere una gran concentración y esfuerzo para salir inmediatamente del pensamiento para no abrumarlo y finalmente encontrarse en un estado de reflexión («navegación mental»⁵⁴) en lugar de cognición. Para apoyar esta concentración consciente, puede ser útil el uso de otras formas de expresión, como la música o las imágenes, siempre que sus motivos no estimulen a su vez la reflexión, el sentimiento consciente o la contemplación.

preposición en desuso) o, incluso, estar *ensimismado*, y *des in-der-welt-seins*, que es *del estar (o ser) en (o dentro de) el mundo*.

⁵⁴ O también, *surfear por los pensamientos*.

Practicar la contemplación

En las últimas horas de nuestra vida, hablaremos de otra manera. Cuando ya esté todo dicho, nos expresaremos con más cuidado o nos retiraremos completamente al silencio. ¿Qué debemos decir cuando nos acercamos a lo indecible? ¿Debemos articular nuestra propia incertidumbre, comentar la fuerza de atracción de lo inevitable o consolarnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos? No hay consuelo ante la muerte. ¿Y por qué deberíamos consolar a los demás solo porque llegaremos antes al lugar al que ellos también se dirigen? Pero ¿quizás también nos miremos a los ojos en silencio y reconozcamos en ellos no solo el dolor, sino también la aceptación silenciosa de lo inevitable? Este proceso puede llevarnos al nivel más profundo de un vínculo íntimo antes de sumergirnos en la inmensidad de nuestra disolución, manteniendo aún el contacto visual, pero cada vez más alejados del parloteo de voces que nos rodea.

Nadie sabe en qué nos disolveremos un día. Sin embargo, podemos aumentar nuestra atención y recorrer conscientemente los últimos metros. ¿Por qué solo los últimos metros? Aunque creamos con razón que aún nos quedan muchos metros por recorrer antes de decir adiós, podemos dejar de vivir al margen de las peculiaridades estructurales de nosotros mismos y de nuestro lenguaje. Deberíamos caminar con calma hacia el horizonte y escenificar conscientemente las inevitables despedidas:

- La despedida de los padres
- Decirle adiós a la implicación y la distracción profesional
- Decir adiós a los niños que viven sus propias vidas con más fuerza o incluso se alejan
- Decirle adiós a tu propia salud integral
- Despedirse de compañeros, etc.

El envejecimiento es un movimiento de despedida. Una despedida sigue a otra antes de que gradualmente nos retiremos, nos desprendamos y digamos adiós. Al mismo tiempo, este avance a través del tiempo nos conduce gradualmente hacia la atemporalidad. Cuando cada verano puede ser uno de

los últimos, ya no hay margen para planes propios, repeticiones, aplazamientos o incluso salidas.

La contemplación es la observación atenta de lo que nos sucede cuando nos retiramos conscientemente al silencio, practicamos la clarificación preconceptual y nos esforzamos por superar cualquier restricción temporal en nuestra existencia: una especie de autodisolución prematura que solo se puede sentir, pero no describir. Al intentar ponerla en palabras, la certeza protectora que hemos construido contemplativamente se nos escapa y nos hundimos nuevamente en el ruido propio del lenguaje en su tarea de poner nombre a las cosas, así como en las banales ilusiones de causa y efecto de la narración y la evaluación.⁵⁵

La contemplación como de forma vida

Quienes viven contemplativamente viven con una consciencia constante de las grandes preguntas. Es la falta de respuestas a estas preguntas lo que puede darnos un sentido sustentador de la vida, no un salto a alguna de las concepciones obvias, como religión, cosmovisión o esoterismo. La persona contemplativa no vive con respuestas, sino con preguntas, o ciertamente en la creciente certeza de Rainer Maria Rilke (1875-1926), quien en su poema «Paciencia» escribió:

Tienes que tener paciencia
con lo no resuelto en el corazón,
y tratar de amar las preguntas mismas,
como habitaciones cerradas,
y como libros que, en un idioma muy extraño,
están escritos.
Se trata de vivirlo todo.
Si vives las preguntas, poco a poco vivirás,
sin darte cuenta,
en un extraño día,

⁵⁵ Algunos conceptos de este recuadro fueron desarrollados por la teoría de sistemas, muy presente en el armazón teórico del autor, como *contemplación* (observación), que es una manera elaborada de relación de un sistema con su entorno, o las *ilusiones causa-efecto*, es decir, las suposiciones de (mono)causalidad, frente a las relaciones reales, mucho más complejas y que incluyen la incertidumbre, ya comentada.

en el día de las respuestas.⁵⁶

¿Puede describirse el modo contemplativo de ser de forma más bella y precisa? Se trata de una vida llena de atención plena, pero sin cháchara. Quienes practican menos la «cháchara», ¡qué palabra tan gráfica! – es menos «ruidoso» o «descarado». También está constantemente impulsado a responder, pero vive en la consciencia de que hay más humildad y fuerza en la pregunta que en la respuesta. ¿Cuál sería la auténtica materia de la certeza si la revestimos de sonidos, es decir, si utilizamos conceptos para luego complacernos en la ilusión de haberla «concebido»? ¿Somos conscientes de la tenue frontera entre lo que existe y aquello que somos capaces de comprender sobre lo que existe, una frontera por la que cruzamos cuando hacemos «chácharas»?

Por supuesto, podemos preguntarnos qué alternativas tenemos realmente. Y podemos consolarnos con el hecho de que en nuestras aseveraciones al menos utilizamos los términos probados y comprobados con ayuda de los cuales nuestros antepasados finalmente sobrevivieron y desarrollaron representaciones funcionales del mundo. Estas imágenes conceptuales de la realidad, que construimos a partir de formaciones sonoras tradicionales, no pueden por tanto ser tan inapropiadas. ¿No sería una expresión de una actitud humilde contentarse con la vida en el contexto de las representaciones sonoras tradicionales, especialmente cuando nada más parece posible? ¿No es el estilo de vida contemplativo la expresión de una presunción que se recrea en la ilusión de que eventualmente será capaz de contemplar los mecanismos transparentes que nos han llevado a la reflexión y a hacer declaraciones sobre ello, o al menos acercarse a esa realidad?

Incluso si hemos aceptado el hecho de que no será posible alcanzar una «justificación última» de nuestra existencia –como llama la filosofía a la búsqueda de un conocimiento que lo explique todo–, ¿podemos al menos acercarnos a ella? ¿Y no es este proceso de aproximación precisamente de lo que se trata la vida? ¿No es la vida consciencia y cambio? ¿No es acaso filosofar también un esfuerzo por adquirir conocimiento, y no el conocimiento en sí⁵⁷?

⁵⁶ Rilke, R. M. (2016): *Als du mich einst gefunden. Die schönsten Gedichte*. Colonia (Anaconda). [N. R. Arnold]

⁵⁷ El autor se refiere a la etimología de *filosofía*, que es *amor a la sabiduría* y no la sabiduría misma.

La respuesta a estas preguntas no es fácil. Tal vez, sin embargo, podamos «vivir en ella»⁵⁸ (Rilke), en silencio y con plena consciencia de que al hacerlo utilizamos precisamente los mecanismos *de la* designación, *del* pensamiento y *de la* expresión, cuyo ruido ahoga constantemente nuestra atención plena y amenaza con privar a esta búsqueda de su verdadera sustancia. ¿Tal vez podamos lograr «vivir la respuesta» mejor precisamente cuando dejamos las preguntas de lado y practicamos un sentimiento de comprensión, una comprensión más allá de nuestras propias peculiaridades biográficas y estructurales que nos dan las formas de nuestra percepción, y más allá de las rutinas establecidas de nuestra expresión, es decir, del idioma y la gramática con los que estamos familiarizados? En este proceso utilizaríamos las formas mencionadas – o, mejor dicho: las formaciones – ya que (todavía) no tenemos otras, y al mismo tiempo practicaríamos el no creer todo lo que nos dicen las imágenes internas, los recuerdos y las rutinas de pensar, sentir y actuar que surgen con su ayuda.

Un ejercicio contemplativo de este tipo sería meditativo. Sería el resultado de una estricta no focalización, de una observación sin etiquetas y de una ignorancia deliberada. Aquellos que meditan se sienten cómodos en un modo sensorial de cognición, lo cual requiere cierta práctica para lograrlo. Es necesario primero suspender el diálogo interior dentro de uno mismo para poder penetrar en otros espacios de asombro, o mejor: ¿para regresar? –que hasta ahora han permanecido ocultos y desconocidos para nosotros– a pesar de todas nuestras reflexiones y a pesar de todas nuestras lecturas.

La reversión de Tom

Tom era un filósofo. Después de completar su doctorado sobre la «scientia intuitiva» de Spinoza, se dedicó cada vez más a la autoexploración y al autodescubrimiento. Después de un viaje a la India, durante el cual visitó un áshram [un monasterio con un gurú] y pasó varias semanas en lo que llamó un «viaje hacia el propio yo», asistió a un taller sobre el tema «actuar con competencia emocional». Estaba tranquilo y atento, pero ya destacó durante las presentaciones porque fue capaz de expresar claramente sus expectativas: «¡Quiero mejorar en no creer todo lo que mis sentimientos y pensamientos intentan decirme constantemente!» –esta fue su declaración. Cuando se le

⁵⁸ *Hineinleben*: vivir, habitar dentro de ella.

preguntó qué quería decir exactamente con eso, respondió: «Estoy totalmente aburrido y consternado por la forma en que a menudo estoy. Sigo teniendo los mismos sentimientos que arruinan cada nueva relación para mí. Realmente estoy harto de esto. «Quiero aprender a moverme por el mundo de una manera diferente, para poder renacer, ¡sin estas aburridas repeticiones!»

A medida que avanzaba el taller, se hizo evidente que Tom ya tenía numerosas técnicas a su disposición para alcanzar un estado de consciencia en el que podía observarse a sí mismo mientras su percepción transmitía repetidamente imágenes similares a lo que estaba experimentando realmente. De esta manera, ya había meditado a distancia sobre los mecanismos internos de su vida y pudo describir detalladamente cómo contribuía repetidamente al fracaso de sus relaciones porque sentía dentro de sí ambas cosas al mismo tiempo: el anhelo de cercanía y devoción por un lado y una distancia –a veces casi arrogante– del ser amado por el otro. Había reconocido esta peculiaridad estructural de su alma, pero aún no era capaz de escapar eficazmente del programa de distanciamiento que actuaba dentro de él. «Anhelo amor y seguridad, ¡pero sigo frustrando las oportunidades que se me presentan!» – esa fue su desesperada conclusión.

Este caso ilustra que es posible percibir los patrones que determinan nuestro pensamiento, sentimiento y acción –a nuestras espaldas, por así decirlo– para compartirlas con otros e integrar las percepciones y comentarios resultantes en nuestra consciencia como componentes de nuestra atención plena. Quienes logran hacer esto pueden tropezar con la ambivalencia «probada y comprobada» entre cercanía y distancia en su próxima relación, pero pueden notar esta construcción repetitiva de la realidad, hacer una pausa y retroceder. Esta capacidad por sí sola puede hacer que seamos más conscientes de no caer en las trampas de nuestra consciencia, pero podemos detectarlas con antelación y hacer un esfuerzo para lidiar con la oportunidad que se nos presenta de una manera diferente. Así, nos damos cuenta de que estamos nuevamente en modo repetición y lo ideal es desactivarlo nosotros mismos o decidir deliberadamente comportarnos de manera diferente.

Metanoia, es decir, conversión por reversión o reinterpretación, es el término filosófico que caracteriza este proceso⁵⁹. Quienes aprenden a reinterpretar su mundo rompen con sus puntos de vista anteriores y recurren a otras formas de interpretación. El objetivo no es adoptar una nueva visión del mundo, sino simplemente reinterpretar los textos y contextos con cuya expresión se dejó convertir. La reversión es más fundamental que la conversión. No se contenta con un mero cambio de expresión, sino que refuerza el escepticismo ante lo que puede expresarse. Este proceso no se trata de mera diferenciación y, por ejemplo, un pensamiento más profundo basado en la evidencia o una agudización de los conceptos en el pensamiento y la argumentación, es decir, un refinamiento de las imágenes compartidas mediante la comunicación. Se trata más bien de reflexionar y relativizar las formas de expresión utilizadas en el proceso. Éstas son las que repetimos constantemente, no porque nos falte imaginación, sino porque no tenemos otras y sin estas formas de representación no podríamos pensar ni comunicarnos ni confiar en nosotros mismos. Por lo tanto, el objetivo de una *metanoia* no puede ser actuar en el futuro en una consciencia no conceptual y emocional. Se trata más bien de ser esencialmente consciente de los límites, los bucles de repetición y los callejones sin salida en los que nos mantienen atrapados las formas de pensamiento y expresión, teniendo presente la afirmación de Humberto Maturana (1928-2021) de que toda observación es simplemente la observación de un observador. Esto conduce siempre a una descripción con formas de expresión familiares, en la que se reconstruyen más repeticiones de las que percibimos. De este modo, el conocimiento sigue siendo un recuerdo⁶⁰, e incluso la percepción y la autorreflexión más atentas corren constantemente el peligro de leer la sustancia de lo que logran percibir desde el filtro de los pensamientos, en lugar de hacerlo desde la percepción inmediata.

El camino de la *metanoia* se asemeja, pues, a un acto de equilibrio entre la percepción de lo que actúa en nosotros (= nuestra propia realidad interior) y lo que verbalizamos, es decir, lo que se forma como pensamiento (= texto comunicable). Con esta verbalización, nos vemos involuntaria e

⁵⁹ La palabra griega *metanoia* se compone de la raíz de *intelecto* y del prefijo que significa *más allá*: más allá del entendimiento, de la intelección. Con frecuencia se refiere a un proceso de transformación profunda, a un giro radical y vital en el itinerario de un sujeto.

⁶⁰ Recuérdese lo anotado sobre la palabra alemana *recordar* como *interiorizar* o *ensimismar*.

inevitablemente arrastrados a ámbitos familiares que creemos dominar potencialmente, simplemente porque intentamos hacernos entender en ellos. Sin embargo, antes de darnos cuenta, nos encontramos en un ámbito de discursos en los que conceptos, patrones de oraciones y narrativas se combinan para formar textos que ya no nos pertenecen, sino que siguen una corriente dominante. Al ubicarnos en esta corriente dominante, el lenguaje y la comunicación posibilitan que podamos entendernos, aunque la consciencia de lo que nos afecta se haya diluido hace mucho tiempo. Este conservadurismo en las formas de nuestra expresión amenaza con frustrar cualquier metanoia. La reversión de la consciencia obtenida en la contemplación parece detenerse en el momento en que cedemos al impulso de expresarla.

La consciencia profunda es una consciencia silenciosa. A ella se aplica el dicho de Wittgenstein: «De lo que no se puede hablar, hay que callar».

Tom expande su consciencia

Después de unos meses, Tom habló con gran emoción sobre sus experiencias con sustancias psicoactivas (como MDMA, psilocibina, LSD): «Es difícil describir lo que sucedió dentro de mí. Era como un laboratorio de consciencia. Como si lo hiciera bajo una lupa, pude observar cuáles son los estados de ánimo que habitualmente me llevan a través de la vida, y pude sentir cómo paso mi vida maniobrando repetidamente para meterme en situaciones que se ajustan a ese corsé. He podido llegar a las formas básicas de mi percepción y reconocer con bastante precisión cuán activamente estoy involucrado en lo que parece estar sucediendo o lo que parece estar sucediéndome. En cierto sentido, he alcanzado la paleta de colores con la que pinto mi mundo. Como filósofo, no me sorprendió tanto poder avanzar hacia una consciencia que no contiene sustancia, sino que me muestra las formas de creación de mi mundo. Sin embargo, lo que para mí fue completamente abrumador fue que estas formas son en última instancia sentimientos, estados de ánimo y direcciones de visión que me orientan, pero que eluden la consciencia en el momento en que trato de captarlas y describirlas, a través del lenguaje. Amigos, les digo que hay un conocimiento del conocimiento en el cual encontramos las formas de aprehender y de

«aprehendar»⁶¹. En una consciencia silenciosa podemos entonces percibir simultáneamente lo que se siente al observarnos a nosotros mismos y al mundo en una consciencia sensorial de las formas que crean nuestras impresiones, sin palabras, por así decirlo, en acción».

Tom sintió lo sorprendidos que estaban los demás al mirarlo. «Consumir drogas, ¿se supone que nos llevará a alguna parte?» –preguntó una participante, sacudiendo la cabeza. «Pues ¡realmente no lo sé! ¡Prefiero mantener la cordura que perder el control y alucinar con cosas que no me ayudan en mi vida diaria!» Tom la miró con un gesto comprensivo y le dijo: «La verdad es que te entiendo muy bien. Esa fue también mi primera reacción cuando un colega me preguntó si me gustaría participar en un estudio neurofilosófico sobre formas de expansión de la consciencia. Buscaban personas que ya tuvieran conocimientos de investigación de la consciencia filosófica y también en cuestiones de autorreflexión, epistemología y meditación para iniciados. Así que participé en este proyecto como sujeto de prueba, no como cliente. Mi interés era conocer mi cognición y sentir en qué punto exactamente sumerjo el mundo en los conceptos que me son familiares y así dejo de permitir que la realidad aparezca como podría ser. No se trataba de resolver ningún problema por mí mismo. Aunque: las cosas resultaron completamente distintas a las que esperaba».

A continuación, se produjo una interesante conversación, en la que Tom presentó a todos los presentes la historia del tratamiento de las sustancias psicoactivas y la amplia investigación sobre la consciencia que aún existe en la actualidad. Mencionó a Aldous Huxley (1894-1963) y su libro «Las Puertas de la Percepción», así como a Timothy Leary (1920-1996), fundador del Proyecto de Psilocibina de Harvard, y los estudios actuales en el Centro de Investigación Psiquiátrica de la Universidad de Zúrich, dirigidos por Franz Vollenweider. Los demás participantes escucharon fascinados su informe sobre las nuevas perspectivas de la filosofía del lenguaje y la consciencia, y su firme defensa de una nueva «cultura de la consciencia», como lo describe el filósofo de Maguncia Thomas Metzinger (nacido en 1958) en su obra:

Empirismo de la consciencia

⁶¹ Véase la nota anterior sobre el neologismo *aprehendar*.

«En esencia, se trata de una continuación y profundización de la Ilustración y de la liberación iniciada por Kant de todos aquellos que repiten las cosas como loros, de un modo totalmente inmaduro, ya sean líderes del pensamiento, los gobernantes o las tradiciones. La humanidad necesita urgentemente una nueva cultura de la consciencia que dé a todos la oportunidad de volver a las puertas de su percepción y atravesarlas de nuevo antes de volver al ruido comunicativo conscientemente participar la sociedad. Para ello, tenemos que ayudar a que las personas se vuelvan completamente silenciosas y conscientes. Tenemos que abrirles vías para que vuelvan a las primeras etapas de su desarrollo en cuanto a su capacidad de hablar, pensar y sentir. Éste es el camino de una meditación enfocada en la que luchamos constantemente con la paradoja de solo ver y sentir aquello para lo cual ya llevamos dentro formas de percepción preparadas, de las cuales difícilmente podemos escapar sin que las trampas de asociación se cierren de golpe: antes de que nos demos cuenta, estamos navegando en las figuras de pensamiento e interpretación que nos son familiares, y gradualmente solo sentimos aquello para lo cual tenemos términos para describir los estados físicos resultantes. Nos vemos absorbidos nuevamente por las repeticiones de nuestras prácticas de vida familiares sin poder liberarnos verdaderamente de las garras de esta percepción y liberarnos de nosotros mismos. Con la ayuda de sustancias psicoactivas, estas fuerzas de atracción no se eliminan de repente, pero se reducen significativamente. Podemos regresar a las puertas de nuestra percepción simplemente mirando, abriéndolas con cuidado y atravesándolas, observando como bajo una lupa cómo estados de ánimo y disposiciones familiares se superponen y permean sutilmente la impresión de lo que podría estar allí. Es realmente fascinante porque te hace sentir más plenamente consciente. Poco a poco, uno aprende a abrir otras puertas de la percepción, quizá al principio simplemente mirando por el ojo de la cerradura, o abriéndolas con cuidado, o incluso cerrando de golpe las puertas que se abren por sí solas y nos persiguen.»

Esta descripción filosófica impresionó a muchos asistentes, y Tom fue recibido con miradas interesadas e interrogantes. Le preguntaron cómo había afrontado esta experiencia y cómo podía integrar la «visión a través del ojo de la cerradura de la puerta de la percepción» en su vida cotidiana. Tom explicó luego que esta experiencia había fortalecido su rutina de comenzar cada día con un trabajo de concentración meditativa. Sintió claramente que el comienzo de cada pensamiento es un sentimiento o un estado de ánimo

emocional, por lo que es necesario y útil vivir diaria e idealmente en cada momento desde la consciencia de que todo lo que uno encuentra es también –y en la forma en que pueda parecerle a uno– en última instancia una resonancia de las propias peculiaridades estructurales. La realidad es lo que puede afectar a un observador en sus propios términos, explicó. Y esta superficie de resonancia está «afinada» de manera diferente en cada persona. La realidad, observó Tom, no se imprime en nosotros como un sello en cera blanda. Más bien, la cera de nuestras almas está en parte ya endurecida y en parte demasiado líquida, por lo que el mismo sello deja huellas similares, pero también diferentes, en cada uno de nosotros: una imagen viva.

No podríamos tener en cuenta esta diversidad en nuestra designación y comunicación basadas en el lenguaje, ya que la comprensión es una especie de encuentro en un nivel medio de claridad, en un compromiso, por así decirlo, entre la intensidad subjetiva de la percepción y una neutralidad conceptual de su expresión. En esta interfaz entre «apropiación» (en las respectivas condiciones estructurales) y «mediación» (de estructuras dadas de esta manera y no de otra), la comprensión cotidiana de lo que realmente puede suceder se oscurece. Algunas personas esperan equivocadamente la intensidad de percepción a la que están acostumbradas en su intercambio con los demás, mientras que otras descartan fundamentalmente la posibilidad de entenderse entre sí, independientemente del éxito en la cooperación. «¿Se puede cooperar muy bien con éxito sin necesidad de entenderse!» – Ese es su credo.

Este meandro entre impresión y expresión no se puede superar, sino que siempre está asociado a un aplanamiento de la visión subjetiva.

Sin embargo, con la consciencia de estas limitaciones, uno puede perseguir el autoesclarecimiento y la profundización mucho más decididamente que en el mundo reducido del lenguaje, explicó Tom, señalando a los oyentes las referencias a Kant, Wittgenstein, Sellars, McDowell y otros. Representantes de una filosofía de la intuición. En lugar de eso, les explicó las cinco etapas de su mirada contemplativa «a través del ojo de la cerradura en la puerta de la percepción» dibujando una ilustración en el rotafolio y comentando:

La mirada contemplativa a través del ojo de la cerradura de la puerta de la percepción				
				5) Aprender
			4) Captar	
1) Apercepción	2) Visualización	3) Sentir		
¡Siente tu cuerpo! ¡Siente tu estado de ánimo! ¡Transpórtate a una actitud consciente, relajada e interesada!	¡Practica la mirada tranquila! ¡Ignora los murmullos, los tuyos y los de los demás! ¡Imagina, pinta, dibuja, ilustra o entona lo que «ves»!	¡Observa cómo reaccionas intuitivamente! ¡Activa y desactiva los sentimientos para ganar poder sobre ellos y no estar a su merced! ¡Prueba deliberadamente otros estados de ánimo!	¿Qué es lo que te atrae del tema/oposición/oposición? ¿Qué tipo de lectura, imágenes interiores, interés? Escriba una primera frase de forma espontánea (ejercicio de sustitución!).	¡Piensa, etiqueta, razona y expresa más espacio! ¡Observa cómo tus pensamientos surgen de los sentimientos y los recuerdos y te definen! Reconócelo: ¡Tus reacciones también son «tus» construcciones!

Cuadro 1: Meandros entre impresión y expresión

Tom escapa de la navegación mental⁶²

«Para mí, estos pasos son una verdadera ayuda para escapar de la navegación mental espontánea. Durante las últimas semanas, he comenzado cada día subiendo conscientemente estos escalones. Cada nivel es importante; no puedes saltarte ninguno. Al principio, tuve mucho trabajo intentando alcanzar verdaderamente el nivel de consciencia y no caer inmediatamente de nuevo en la mezcla difusa entre sentimiento y pensamiento y entregarme a un proceso interior que era llevado por una aleatoriedad de sentimiento, pero no por una focalización [por poner el foco en algo]. Me di cuenta de lo hábil que me he vuelto en entregarme a las orientaciones de atención que saltan a la vista, ya sea a través del radio despertador, que inmediatamente cambia a las noticias, que luego determinan mis primeros pensamientos, o ya sea a través de pensamientos sobre cosas que quedaron pendientes de la noche anterior o las citas y actividades del día que amanece. Me di cuenta de que estaba acostumbrado a empezar el día “fuera de mí”. Pero mucho más grave fue darme cuenta de que, en realidad, estaba “fuera de mí” la mayor

⁶² O también, como se ha dicho, de *surfear pensamientos*.

parte del tiempo. La frase “¡Estoy completamente fuera de mí!” me acompañó durante mucho tiempo, y solo muy gradualmente fui mejorando en ascender al primer nivel de consciencia y permanecer en él. Ahora puedo decir que me he acomodado a este nivel y vivo en él. Este nuevo lugar de residencia ha cambiado mi vida. Las experiencias de expansión de consciencia que pude obtener como sujeto de prueba en un estudio también contribuyeron en gran medida a mi capacidad de abordar cada día y cada situación, si es posible, a través de esta “puerta de la percepción”. Solo en raras ocasiones tropiezo y de repente vuelvo a sentir una vaga agitación interior, pero yo mismo lo noto y me permite calmarme de nuevo.

Me parece que los próximos pasos todavía suponen una lucha para mí. Al mismo tiempo, me di cuenta de que practicar una mirada tranquila al mundo es de fundamental importancia no solo para mi propia vida como adulto, pareja, amigo, padre, etc., sino también para mi trabajo como científico y filósofo. Como tal, soy prácticamente experto en referirme a las sugerencias de otros, como los textos tradicionales de grandes pensadores o los discursos de mis colegas; no es necesario recurrir a mis propias ideas o incluso a ideas nuevas y anticipadas. Lo que cuenta es el debate y la lucha por el conocimiento compartido. No fue fácil mirar con calma este punto y volver a mirar desde el principio las cuestiones fundamentales que me preocupan como filósofo. Todos los conceptos que había aprendido a utilizar con tanta habilidad se me escapaban cada vez más cuando intentaba utilizarlos para atravesar las puertas de la verdad. ¡Te lo puedo asegurar: hasta el día de hoy sigue siendo una experiencia impactante! Todavía estoy, por así decirlo, en el laboratorio de las formas de percepción, que estudio en silencio, pero al que me dedico únicamente de manera experimental, con la vista puesta hacia dónde me llevan. De vez en cuando, deliberadamente, doy el tercer paso. Ahora he aprendido a transmitirme un estado de ánimo alegre y amigable casi todos los días, lo cual me pone muy feliz. No es imposible evitar los sentimientos difíciles una vez que te das cuenta de que son solo una posibilidad entre otras. He aprendido verdaderamente a decidir cada día con qué estado de ánimo voy a empezar el día. Podemos imaginar que esto también tiene efectos positivos en las relaciones sociales en las que uno vive. Hoy no puedo entender por qué durante tantos años la gente a menudo simplemente aceptaba lo que hacían a otras personas en función de su estado de ánimo. Cada mañana –esa es la imagen que he desarrollado– afinó mi guitarra, con la que luego toco la melodía que me acompaña durante el día.

Quizás esto también podría convertirse en un ejercicio que te ayudaría a elegir una actitud positiva. Eso es todo: es una decisión.

Para mí, las etapas de captación y aprehensión siguen siendo las plataformas de trabajo de mi mundo interior. Solo los uso en situaciones muy específicas; Todavía estoy practicando. Lo que sí puedo decir es que el ejercicio de la primera frase y la desaceleración consciente de la comprensión son procesos importantes para mí a la hora de clarificar situaciones y cuestiones, tanto a nivel privado como profesional. Por ejemplo, si escribo una primera oración para temas nuevos en los que estoy pensando, puedo ver cuán sesgado estoy al abordar el tema. Y al desacelerar mi pensamiento me doy cuenta de cuán a menudo me dejo llevar por los argumentos, comentarios y sugerencias de los demás. Incluso los caminos trillados de mi ciencia deben ser recorridos una y otra vez, a cámara lenta, para verificar cuidadosamente si hay desvíos, atajos o bloqueos que se han pasado por alto y que nos hacen seguir, como *lemmings*⁶³, una corriente que simplemente fluye sin seguir ninguna dirección real. ¿Cómo podemos seguir etiquetando, vinculando y evaluando cuando nos damos cuenta de la contaminación histórica de las herramientas conceptuales que utilizamos? ¿Cómo podemos progresar en la comprensión cuando hemos reconocido que los conceptos, el lenguaje y la comunicación son el ruido de un contexto intelectual creado por los humanos que nos ayuda a coordinar nuestras interacciones, pero no puede explicar el propósito? ¿Cómo podemos moldear a la humanidad cuando podemos observar cuán banal y predecible nos determina la biología de nuestro pensamiento, sentimiento y acción? – Preguntas sobre preguntas que apenas he comenzado a vivir.

¡No hay tiempo para sandeces!...

significa vivir en el esfuerzo por la profundidad. Para lograr esto, necesitamos percibir la previsibilidad y banalidad de nuestros estados de ego y dejarlos atrás. La observación silenciosa y el enfoque meditativo marcan formas en las que podemos escapar de los murmullos y del ruido exterior e interior. La consciencia contemplativa es la base de toda serenidad frente a la agitación, la amenaza o la desesperación en situaciones estresantes de la vida, pero también es la base de cualquier autodescubrimiento consciente.

⁶³ Pequeños roedores o protagonistas de juegos digitales.

En última instancia, esta consciencia no encuentra nada, sino que abre perspectivas, incluso visiones a través del ojo de la cerradura de la «puerta de la verdad», y nos anima a conectarnos con otras perspectivas. Pueden ser las perspectivas de otras personas, seres queridos o cercanos, pero también podemos elegir perspectivas y estándares éticos y morales para nuestro pensamiento, sentimiento y acción.

Homo empathicus: el perdón sobrevive

Las personas viven en el lenguaje y probablemente solo a través de él se convierten en lo que son y pueden ser. El lenguaje no solo les permite pensar conceptualmente, con cuya ayuda son capaces de desarrollar complejos sistemas de representación (imágenes interiores, historias, conceptos, teorías, visiones, etc.) sobre la complejidad natural, cultural y social en la que viven, sino que también pueden orientarse en los textos tradicionales y comunicarse entre sí. Esta *incrustación* y penetración del lenguaje es lo que hizo posible el *homo sapiens* en primer lugar. Entró en el mundo siendo capaz de crear cada vez más un mundo de ideas fuera de sí mismo, de participar en él y de enriquecerlo, un mundo capaz de proporcionarle justificación, orientación e impulsos para la acción.

El ser humano no se debe a sí mismo

Hasta donde hoy sabemos gracias a la investigación antropológica dos procesos de desarrollo se entrelazan, se presuponen y diferencian mutuamente y marcan el inicio real de una dinámica misteriosa: *la creatividad de la evolución*. Fue el cerebro en crecimiento lo que permitió a los humanos desarrollarse en primer lugar como seres intelectuales (representacionales), pero también fue, al mismo tiempo, lo espiritual (la suma de experiencias, narrativas y textos archivados, compartidos y transmitidos) lo que su cerebro necesitaba para desarrollarse en un órgano de pensamiento complejo y participación cultural. Al mismo tiempo, solo en el contexto de esta diferenciación mutua los humanos maduraron verdaderamente y se convirtieron en seres sociales. El ser humano no viene simplemente al mundo, sino que con su nacimiento entra en un espacio ya preparado cultural y lingüísticamente –un mundo a menudo llamado el «útero social»–, cuyas ofertas, especificaciones y expectativas esperan ser apropiadas, pero al mismo tiempo también posibilitan su configuración. Este mundo transforma al individuo en un ser de pertenencia, que es más que una mera expresión de su propia peculiaridad estructural.

Como ser de pertenencia, el ser humano –como ya se ha dicho– participa de conceptos tradicionales, de interpretaciones compartidas del mundo y de formas de interacción y comunicación que, aunque solo se configuran a través de él, existen sin él de manera independiente en el espacio social de la expectativa y allí perduran. En el curso de este comunitarismo («socialización»), el *homo sapiens* también se convirtió en el *homo empathicus*, un ser humano emparentado cuya identidad y desarrollo de competencias no solo está determinado por los criterios de su propia supervivencia, sino que también está permeado por el cuidado de los demás y por una conexión con su destino. Este *homo empathicus* es, en última instancia, la autoridad que trajo la moral y los estándares éticos –los valores– al mundo como «imágenes» de lo que es posible. La evolución en sí no conoce moralidad. Está claro que contribuye a que prevalezca la ley del más fuerte, sin tener en cuenta las pérdidas y sin preocuparse de las consecuencias a largo plazo de este éxito a corto plazo para sí mismo y para los demás. El *homo sapiens* garantiza el éxito de la razón, pero no puede evitar su previsible fracaso. Corre el peligro de ser destruido por su éxito. Para asegurar su propia supervivencia, debe aprender a fortalecer la empatía además de la razón, o mejor: seguir una razón empática cuyos pilares son la moderación y la tolerancia, así como el aprecio, el respeto y la justicia.

Como *homo sapiens*, los humanos dan forma a su mundo, pero solo pueden protegerlo como *homo empathicus*. Esto se aplica tanto a su propio mundo interior como a su entorno vital y a la sociedad.

Tras estas reflexiones introductorias se esconde otro poder esclarecedor de la transitoriedad. Surge del hecho de que no tenemos todo el tiempo del mundo para vivir el *homo empathicus* desde dentro de nosotros mismos. Es importante, pues, utilizar sabiamente el tiempo que nos queda para no morir un día sin haber logrado nuestro propio avance hacia la infinita inmensidad interior de la comprensión y del perdón. Quien quiera que muera con una acusación, no sobrevivirá. Por otro lado, quienes logran reconciliarse y abandonar el escenario en el que se desarrollan competencias por su propia fuerza o grandeza, al menos pueden seguir teniendo un impacto en su sentido de pertenencia.

El ser humano sigue teniendo impacto

Esto nos lleva al punto de partida: como individuos morimos, pero vivimos como el rastro que hemos dejado en el reino espiritual que nos domina y nos impregna, en el que estamos inmersos, en el que participamos, a través del cual nos expresamos y somos, un pensamiento que tal vez no sea realmente reconfortante, pero es ciertamente tranquilizador. ¿No es sorprendente que los conceptos del holismo siempre hayan tratado de señalar que, como seres humanos, somos parte de un contexto más amplio al que ayudamos a dar forma, pero que en definitiva no podemos comprender, y que no tenemos consciencia propia, sino que somos parte de una consciencia mayor?

En vista de nuestra propia transitoriedad, puede ser útil desprendernos de todo aquello que amenaza con distraernos y desgastarnos en las luchas por nuestra propia fuerza y grandeza, ya que al final todos están igualmente muertos: vencedores y vencidos. Pero el espíritu creado y moldeado por el hombre nos sobrevive y acoge a todos los que vienen después de nosotros como espacio de experiencia y maduración. Tal vez sea una exageración hablar de un «espíritu del mundo» (Hegel) en este contexto y recurrir así a una filosofía especulativa que también vive de la promesa de que lo que se articula como un principio activo en la historia mundial puede en última instancia revelarse a la consciencia humana –una consideración que opera, o debe operar, sin evidencia. Sin embargo, no es necesario compartir tales especulaciones para acercarse al ser humano como ser perteneciente en el propio devenir de la consciencia. Esta toma de consciencia no supone un avance hacia conocimientos y certezas hasta entonces ocultos, sino más bien un paso previo hacia la pregunta de qué significa realmente o qué puede significar ser humano.

El ser humano no es solo él mismo, sino siempre también expresión de los «archivos» (Derrida) que utiliza en su vida y con cuyos contenidos puede conectarse. Y al vivir su vida, comprueba, corrige y complementa este mundo compartido de lo espiritual y de la comunicación, que ayudó a crear pero que seguirá existiendo sin él.

El *homo empathicus* es el ser humano amoroso. Es la persona reflexiva y meditativa que conoce su transitoriedad y que desde hace tiempo ha comenzado a dejar atrás la etapa competitiva para dar forma a su propia vida

a modo de despedida. Vive y actúa en la profunda consciencia de que no se trata de una victoria, sino de la pertenencia y la participación, las únicas mediante las cuales podemos llegar a ser quienes podemos ser si así lo elegimos. El *homo empathicus* tiene confianza en sí mismo, pero no la que lo separa de sus semejantes con muros infranqueables. Vive en la consciencia de que él también solo ha podido llegar a ser lo que otros le han dado y le han dejado, sabe que está conectado a ellos en la gratitud y el reconocimiento, y hace tiempo que abandonó el error arrogante de que todo lo que ha logrado se debe a su mérito personal. Puede dirigirse a los demás con cuidado porque él mismo debe su cuidado.

Vivir para siempre: ¿un escenario de terror?

«Todos los hombres son mortales» (Simone de Beauvoir) y, sin embargo, muchos siguen el impulso de la vida hasta la hora de la muerte. No han desarrollado su propio plan para dejar de fumar y se adormecen con la ilusión desafiante de «y así sucesivamente». No se dan cuenta de que todos los marcos significativos de sus propias vidas deben su fundamento a su propia transgresión. ¿Cómo podríamos hacer el bien y esforzarnos por ser humanos y compasivos en nuestras propias vidas si tuviéramos todo el tiempo del mundo? ¿Quién nos impediría «dedicar» una primera biografía al egoísmo o incluso al crimen, para dejar atrás ese pacto con el mal en un segundo, tercer o cuarto plan de vida? ¿A quién nos sentiríamos pertenecientes si pudiéramos reconectarnos una y otra vez, contraer 25 matrimonios y tener 100 hijos? ¿Cómo sería la vida en común si todos viviéramos para siempre, sin el ritmo interno del tiempo del ser y el morir? ¿Seríamos todos muy viejos: 100, 200 u 800 años? ¿A quién se le permitiría tener hijos y cómo se les «permitiría» integrarse en el número cada vez mayor de Matusalenes? ¿Qué derechos tendrían en relación con la experiencia de vida «centrada» de quienes siempre han estado allí? ¿Sería aún posible el progreso si todos ya lo supieran todo porque hubieran completado quizá cuatro, cinco o seis cursos de estudio y tuvieran más de 200 años de experiencia de vida propia? ¿Cómo se podría regular la desigualdad social si cada uno tuviera siempre la posibilidad de adquirir o “ponerse al día” en todos los títulos educativos, un verbo que hace tiempo ha perdido su significado en la realidad de una vida eterna (como

también lo han perdido «formar», «completar», «educar», «hacer crecer», etc.)?

Si pudiéramos vivir eternamente, viviríamos en un escenario de terror, y al menos entonces nos daríamos cuenta, con seriedad, de que la verdadera energía de la vida resulta de sus limitaciones y de su manejabilidad. Aquellos que viven para siempre no tienen que tomar decisiones ni siquiera apresurarse; no corren el riesgo de ser desatendidos. Quien aspira a permanecer consigo mismo y con los demás el mayor tiempo posible, aún no ha comprendido la profunda idea de que es precisamente la inminente despedida lo que otorga al momento su singularidad y su energía. El lema popular «¡Lo que no nos mata nos hace fuertes!» también se aplica a la inversa: «¡Lo que nos hace fuertes nos mata!» El hombre florece mientras al mismo tiempo camina hacia la muerte. Si pudiese vivir de manera constante, no necesitaría caminar en absoluto; reflexionar sobre aquello hacia lo que redirigir constantemente su itinerario no sería una preocupación urgente. La consciencia de su propia transitoriedad no le daría ninguna fuerza; se tambalearía, impotente: sin objetivo y sin presión para tomar decisiones⁶⁴, pero también sin esperanza.

La conocida frase de Paul Watzlawick (1921-2007), «¡Antes de la llegada, somos advertidos!», pone de relieve esta condición humana: ni siquiera la llegada garantiza una verdadera realización en la vida, ya que nos mantiene atrapados en un modo de vida lleno de esfuerzo cuya energía amenaza con disiparse por completo en el momento en que alcanzamos nuestra meta. En ese momento, por fin, surge la pregunta: «¿Y ahora hacia dónde?». Acecha dentro de nosotros nuevamente. Al advertirnos sobre su llegada, Watzlawick nos invita a un modo de vida diferente al modo de dejarse ir y decir adiós, sin explicarnos realmente el poder de este modo de vida, ni hacerlo aceptable o incluso promoverlo. El antiguo lema romano «memento moriendum esse!» (¡recuerda que debes morir!) es diferente, es lo que constantemente le susurraba al general victorioso durante su procesión triunfal el esclavo que al mismo tiempo sostenía una corona de laurel sobre su cabeza. El general

⁶⁴ En castellano ya no se advierte la etimología de la palabra *decisión*, que sí que resulta patente en el término alemán *entscheidung*, que es literalmente *des-escisión*. Una *decisión* es, efectivamente, el momento en que resolvemos el estar escindidos entre diversas opciones o alternativas, zanjamos el asunto y nos *des-escindimos*.

puede celebrar su triunfo, pero solo como alguien que lo hace con la consciencia de su propia mortalidad.

Watzlawick ha «legado» con su advertencia ¡una desafortunada contradicción! Si lo analizamos más detenidamente, se revela como una expresión de error, ya que no se trata de la llegada en sí, sino del modo de esfuerzo incontenible con el que nos dirigimos hacia nuestras metas y no pocas veces las sobrepasamos. Quien llega con ambición no debe sorprenderse si luego lo paraliza una profunda desilusión. Sin embargo, para aquellos que están entrenados para esforzarse en la despedida con la consciencia de «memento moriendum esse!», cada llegada es solo una parada en el camino hacia una larga despedida.

Salir de la ilusión de la individualización

Quien vive en la constante consciencia del «memento moriendum esse» no tiene por qué vencer, aunque también para él haya momentos en los que no pueda rendirse ni darse por vencido. Pero estos momentos son seleccionados. Son la excepción más que la regla. Sin embargo, aquellos que actúan de una manera fundamentalmente irreconciliable pierden la oportunidad de conectarse con las diferencias y superar su propio ego. La ilusión de la individualización los deja solos. Porque aquellos que confían en su propia singularidad pueden aferrarse a la tristeza de que, con su fin, el universo también terminará. Por otro lado, aquellos que se saben conectados con otros pueden al menos cultivar la percepción de que no nos debemos a nosotros mismos, sino a otros que continúan trabajando en nosotros a través de la socialización, la interacción o a través de los archivos tradicionales y el amor, así como nosotros continuamos trabajando en los demás. Esta percepción puede generar una certeza que puede liberarnos de los limitados horizontes que supone la ilusión de la individualización. Puede que no nos salven la vida, pero morir es diferente cuando abrimos dentro de nosotros un horizonte que está más allá de nuestro propio horizonte. Al hacerlo, la propia alma se expande, tal como en el intento delineado más arriba de desprenderse del esfuerzo por llegar para pasar de manera más consciente a un modo de esfuerzo de despedida.

Soyal Rimpoché (1947-2019) budista tibetano, no exento de polémica, y lama de la tradición Nyingma, escribe en *El libro tibetano de la vida y la muerte*:

¡Cuando no te conviertes en quien eres!

«¿Pero quizás la verdadera causa de nuestro miedo es el hecho de que no sabemos quiénes somos realmente? Creemos en una identidad personal, única e independiente. Pero si nos atrevemos a examinar esta identidad, descubrimos que depende completamente de una serie interminable de cosas: nuestro nombre, nuestra “biografía”, nuestra pareja, nuestra familia, nuestra casa, nuestro trabajo, nuestros amigos, nuestras tarjetas de crédito... Sobre estos soportes frágiles y transitorios construimos nuestra seguridad. Si nos quitaran todo esto, ¿aún sabríamos quiénes somos realmente?

Sin estos elementos familiares, seguimos siendo nosotros mismos: una persona que no conocemos, un extraño sospechoso con quien hemos vivido todo este tiempo, pero al que nunca nos hemos atrevido a encontrar. ¿No es por esto por lo que hemos tratado de llenar cada momento de nuestro tiempo con ruido y actividad, sin importar cuán trivial o aburrido sea, para asegurarnos de que nunca tengamos que estar solos con este extraño en el silencio?

¿No indica esto algo fundamentalmente trágico en nuestra forma de vida? Vivimos en un mundo de cuento de hadas neurótico bajo una identidad falsa [...]. Fascinados por la aventura de construir, construimos la casa de nuestras vidas sobre arena. Este mundo puede parecer maravillosamente convincente hasta que la muerte destroza la ilusión y nos saca de nuestros escondites. ¿Qué será de nosotros si no tenemos idea de una realidad más profunda?

Cuando morimos, dejamos todo atrás, especialmente nuestro cuerpo, al que tanto valorábamos, en el que confiamos ciegamente y con el que nos esforzamos tanto por mantener con vida. Pero nuestra mente no es más confiable que nuestro cuerpo. Simplemente mira tu mente durante unos minutos. Ya verás, es como una pulga: está constantemente saltando de un lado a otro. Descubrirás que los pensamientos aparecen sin causa alguna y sin conexión. Arrastrados por el caos del momento, somos víctimas de la inconstancia de nuestra

mente. Si éste es el único estado de consciencia que conocemos, entonces sería una apuesta absurda confiar en esta mente en el momento de la muerte.⁶⁵

La mayor distinción

La muerte es la mayor diferencia que experimentaremos algún día, a menudo sin preparación, atrapados en la ilusión de la individualización y todavía esforzándonos más (por ejemplo, buscando soluciones) porque no hemos aprendido ni hemos sido capaces de cultivar el ser de la despedida. Una salida a ambas trampas es el perdón. Aquellos que perdonan se despiden de lo que pasó antes para poder permanecer en conexión. Abrazan lo diferente, lo extraño, y lo toman dentro de sí. Al mismo tiempo, el perdón es la expresión de un esfuerzo que rompe la ilusión de la individualización y deriva más conscientemente sus energías de la unión: un movimiento interior de la otra persona. Ser capaz de perdonar adecuadamente es algo que hay que aprender. Sigue la lógica de la muerte: dejamos ir algo que previamente ha (co-)determinado nuestro pensamiento, sentimiento y acción para poder seguir adelante – no es una partida, pero es ciertamente un avance hacia un nuevo nivel de pertenencia. Al perdonar, aceptamos la oposición –previa– dentro de nosotros, así como un día permitiremos que la muerte entre en nuestras vidas.

Tania practica –tarde– el perdón

Desde hace dos años, Tania se ha distanciado de su anciano padre. Se había separado de su madre hacía más de 20 años y se había casado con otra mujer. A Tania no le gustaba esta mujer y se lo dejó claro repetidamente a su padre. Su padre había condenado esta «presunción», como él la llamaba, y le pidió que se disculpara con su esposa. Ella ya estaba harta y le envió a Tania un mensaje claro diciéndole que nadie que obviamente la desagradara era bienvenido en su casa. Al mismo tiempo, su padre la había retirado la invitación de una reunión ya concertada y le escribió: «¡Espero que tú, como

⁶⁵ Rinpoche, S. (1996): Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben. Berna (Barth), pp. 32 y s.

hija mía, soluciones esto primero!» De esta forma se puso claramente del lado de su esposa y se distanció del comportamiento de su hija. Todo esto provocó que Tania se retrajera, lo ofendiera y lo castigara, según sentía, impidiéndole tener un contacto real y vivo con ella o con sus nietos. Cuando le preguntaron sobre esto, respondió: «Conocí una faceta de ti que no conocía. ¡No quiero tener nada que ver con ella!». Pero también dijo: «Incluso de niña, siempre tuve que estar ahí para ti. ¡Nunca se trató realmente de mí!».

Tania evitó el camino del arrepentimiento y el perdón durante demasiado tiempo. Siguió un camino que correspondía a la actitud de «¡La otra persona se está comportando mal!» y rechazó indignada toda posibilidad de detenerse, desviarse o incluso dar marcha atrás. El silencio y la insensibilidad se extendieron entre ella y su padre. Cuando su padre envejeció y enfermó, ella no se dio cuenta. Los muros de acusación y silencio con los que se había separado de él eran demasiado densos. Vivía con una desafiante sensación de tener razón, lo que la hacía cada vez más inalcanzable para los demás. Cuando su propio marido se distanció de ella y sus dos hijos también se independizaron, cayó en una profunda depresión; se sentía incomprendida, abandonada y sin perspectivas. «¡Y ahora esto, cuando siempre he estado ahí para todos!» se convirtió en el mantra de su autocompasión; no se dio cuenta del viejo patrón en el que había quedado atrapada.

Cuando finalmente buscó apoyo terapéutico, reaccionó con enojo cuando el terapeuta le preguntó sobre su relación con su padre. No lo dejarían engañar con declaraciones como: «¡Tenía un lado que me era extraño!» o «¡Nunca se trató de mí!» pero persistió hasta que estalló: «¡Me decepcionó, cuando yo siempre estuve ahí para él!». Fue un camino doloroso hasta llegar a comprender que esta interpretación de los acontecimientos era muy idiosincrásica. ¡Los padres no abandonan a sus hijos cuando se separan de sus esposas! La terapeuta respondió, apoyando a Tania en el proceso para centrarse en el cuidado, la presencia y el apoyo que su padre le había demostrado y expresado a lo largo de su vida. «¡Tómate un momento para sentir los sentimientos negativos que tienes hacia su esposa!». Él le había preguntado: «¿Es competencia? ¿Desesperación? ¿O incluso odiarte porque ella tomó algo que te pertenecía?». Tania lloró. Solo después de un largo proceso se abrió al camino del perdón. Esto no era un perdón por lo que su padre había hecho o dejado de hacer. Fue un autoperdón, pues sentía cada vez más que se había extraviado en su camino emocional. «No puedes

alejarte de tu padre solo porque ama a una mujer que no es tu madre. Si realmente amas a tu padre, lo harás incondicionalmente. ¡Entonces serás feliz cuando encuentre una mujer que lo ame! A menos que tú mismo te hayas desviado internamente. Esto puede pasar, pasa con frecuencia y nadie tiene la culpa», le había dicho su terapeuta, y agregó: «¡No se trata de culpa, se trata de perdón!».

Los padres no son simplemente compañeros en nuestras vidas, como conocidos, amigos, colegas, etc. No los elegimos, pero estamos conectados con ellos. Por eso realmente no podemos abandonarlos. Incluso si nos alejamos de ellos en una discusión, siguen siendo efectivos dentro de nosotros. Si no logramos conectarnos con la energía, el destino y el itinerario vital de nuestros padres —con humildad y respeto—, entonces nosotros mismos no podremos de verdad crecer. En consecuencia, nos quedamos estancados en acusaciones en lugar de dejarnos permear y apoyar sustancialmente por la sabiduría de la conexión intergeneracional. Las personas que siguen acusando internamente a sus padres, que incluso los rechazan por completo o incluso los evitan, cortan ellas mismas esta línea de poder. A menudo les resulta difícil volver a su posición de niño interior. A menudo, toda su vida es la búsqueda de una conexión incuestionable, de cuya verdadera fuente se separaron en un momento dado a través de su propia acusación, de modo que todavía siguen ese patrón de acusación. Lo que les permanece oculto es que la inevitabilidad de nuestros padres es probablemente el impulso más destacable para nuestro propio posicionamiento ante la vida. Sin este impulso, uno vive con menos energía y corre el riesgo de morir en el reproche.

Las personas a menudo se encuentran en situaciones de la vida en las que solo pueden experimentar lo desconocido y lo nuevo de una manera nebulosa o incluso oscurecida por sus propios «sentimientos pautados»: siguen un patrón sin ninguna apertura real a cómo los demás se acercan a ellos, a lo que ven de manera diferente y sin ninguna apertura al error en su propio caso. Sus planes distorsionan sutilmente lo que parece ser el caso. Dan a su experiencia actual un matiz que no tiene nada que ver con las intenciones de la otra persona ni con el potencial real de sus encuentros y relaciones. Tales confusiones son fatídicas. No pueden resolverse verdaderamente mediante acusaciones y argumentos o mediante una aclaración judicial. Tan solo una

mirada autorreflexiva a las imágenes que surgen dentro de uno mismo puede abrir la puerta al arrepentimiento y al perdón. Quien no encuentra esta puerta corre el riesgo de hundirse definitivamente en el reproche y de «morir un día sin haber nacido realmente», como escribió en varias ocasiones Erich Fromm (1900-1980), aislado de la diversidad de posibilidades, de la vivacidad del momento y de la profundidad de la vida. Ninguna consciencia de su propia transitoriedad les da la oportunidad de detenerse, girar y redescubrirse constantemente a sí mismos y al mundo. Permanecen fieles a la rigidez de su esquema –sin acceso a la plasticidad de lo vivo– y en cierto sentido ya están muertos, aunque todavía están vivos.

¡No hay tiempo para sandeces!...

Es una llamada al esfuerzo de la despedida. Esto necesita práctica. Por regla general, fracasa ante aquellos que están atrapados en la ilusión de la individualización, es decir, la gran mayoría. Para liberarnos de esta ilusión es necesario que hayamos aprendido a sentirnos nuevamente en sus componentes y particularidades, como resultado y expresión de un movimiento de pertenencia.

La pregunta que guía este proceso interior ya no es «¿en qué soy diferente?», sino «¿a qué debo mis diversas formas de pertenencia, es decir, a que debo el hecho de que soy igual a todos los demás, solo que diferente?». Quienes viven en este modo pueden superar distancias y conectarse más fácilmente con lo que inicialmente es diferente, extraño y opuesto. Para él (o ella) ya no existen límites infranqueables ni exclusiones irreconciliables. La persona que lucha por la despedida también sabe que está profundamente conectada con el contrario y reconoce en sus críticos o incluso en sus enemigos formas de expresión que son comprensibles y entendibles, incluso si no son las suyas y nunca podrían serlo. Él o ella sabe que está imbuido de la sabiduría de sus propios antepasados, recibe con gratitud consciente el cuidado de quienes le precedieron y ello se siente en la energía vital que se expresa, continúa trabajando y toma forma a través de la sucesión de generaciones.

Perspectiva subjetiva del espacio y el tiempo

El tiempo no es una magnitud objetiva. Es una forma en la que desplegamos nuestra biografía. Esta forma no solo da a nuestras vidas un ritmo fijo, sino que también las divide en un antes, un ahora y un después. Recordamos lo que pasó antes. Es la suma de nuestras historias. Vivimos en el ahora y nos preocupamos por lo que pasará más tarde. El después no está asegurado para nosotros, mientras que el antes nadie nos lo puede quitar. Se puede discutir cómo fue esto, pero lo que no se discute es que ya pasó. Sin embargo, sigue teniendo un impacto. Da forma a nuestra singularidad estructural y nos proporciona las gafas a través de las cuales miramos el ahora e imaginamos las consecuencias. En el antes fuimos creados, en el ahora estamos muriendo, y el futuro es el espacio todavía (!) utilizable para el desarrollo y la creación. Una mirada a la esperanza de vida media en nuestras latitudes marca claramente un punto final hacia el cual se nos está acabando el tiempo. La importancia subjetiva de este resultado aumenta con la edad. Por lo tanto, los jóvenes y los mayores difieren en su perspectiva subjetiva del tiempo. Ven la vida de manera diferente: la juventud amplía la mirada hacia un horizonte aparentemente infinito, la adultez ya se mueve a través de ventanas, temporalmente abiertas, de decisiones que definen el camino (educación, carrera, formación de una familia), mientras que el envejecimiento está permeado y ensombrecido por una perspectiva temporal cada vez más estrecha. ¿Cómo vivir y morir cuando el horizonte se acerca cada vez más?

La aleatoriedad de la época en la que se sitúa nuestra propia perspectiva temporal marca también un marco específico que solo aparentemente nos separa de quienes vivieron antes que nosotros y en otros contextos históricos. Sentimos que, si bien nuestras posibilidades biográficas difieren y tenemos distintas maneras de escenificar nuestra vida, nuestra propia transitoriedad nos conecta con quienes vivieron antes que nosotros. «La historia es un campo interminable sembrado de huesos»: ésta es una frase de Hegel. Nosotros mismos nos movemos por este campo interminable, siguiendo los pasos que dejaron quienes nos precedieron, determinados por las decisiones, los éxitos y las derrotas que tomaron y experimentaron. Las tradiciones son también experiencias condensadas del tiempo, enlatadas, pero aún así

nutritivas. Podemos involucrarnos con ellas, examinarlas, incluso adoptarlas y crecer a partir de ellas, ampliando así las formas de expresión de nuestra limitada biografía. Como seres culturales, los humanos pueden intensificar la duración de su vida, no extenderla. Su época es un espacio de oportunidad de maduración, de formación y de crecimiento interior, que no está abierto a todos, pero que al menos hace accesible un potencial de posibles movimientos vitales. En potencia, podemos considerar diseños, seguirlos, corregirnos, decidir y reorientarnos: una posibilidad, si bien no permanente y sin embargo significativamente ampliada, de reinventarnos continuamente.

Al conectarnos con la sustancia de las vidas tradicionales y pasar constantemente por nuevos espacios («deber»), podemos escapar de la dependencia del camino de las épocas y de las raíces sociales y locales aleatorias y convertirnos en aquellos que realmente somos capaces de ser: una posibilidad de vida autodeterminada, todavía ilusoria para muchos, pero fundamentalmente accesible.

Hay algunas evidencias que sugieren que fue solo con la modernización social que esta relevancia biográfica de las métricas se hizo más claramente aparente en la consciencia de las personas y que también las agrupó más visiblemente en grupos de edad: aquellos que aún tienen la mayor parte de su futuro por delante (niños y jóvenes), aquellos que se dedican a dar forma o incluso redondear las cosas (personas adultas) y aquellos que ya están mirando hacia atrás en ambas fases (personas mayores). Cuanto más numeroso se vuelve este último grupo en tiempos de cambio demográfico, mayor es su peso social relativo, lo que finalmente resulta en la paradoja de que el futuro común está cada vez más configurado por personas que ya miran hacia atrás en la vida: una forma de gerontocracia que casi siempre encontramos en los sistemas políticos autoritarios. ¿Son autoritarios porque los viejos gobiernan, o son gobernados por los viejos porque son autoritarios? ¿El estrechamiento de la perspectiva temporal subjetiva fomenta formas autoritarias de determinación, rigorismo y desprecio por la humanidad, quizás porque los ancianos están forjando un futuro en el que ellos mismos ya no podrán entrar? ¿La empatía, la democracia y la tolerancia tienden a ser más adecuadas para los jóvenes que aún tienen un futuro por delante, porque saben que su proceso de vida solo puede tener éxito si se comunican, acuerdan y se respetan mutuamente, además de compartir y comunicarse?

El espacio tampoco es una cantidad objetiva. El espacio también es una forma en la que diseñamos nuestras vidas. Caminamos «habitación tras habitación», como escribió Hermann Hesse en su famoso poema «Etapas». De este modo, adquirimos experiencia espacial y vivimos cada vez más «espaciosamente» a medida que envejecemos. Los hijos, la casa de los padres y el territorio familiar se amplían por el hecho de que con cada paso hacia una nueva esfera de vida a menudo adquirimos también nuevos espacios regionales y locales. A medida que envejecemos, cuando nuestra movilidad se vuelve limitada, las personas tienen la mayor experiencia espacial. Los espacios en los que se vivía, se estaba en casa, se conectaban, se separaban, formaban una rica topografía interna que a veces hace más difícil definir con claridad y de una vez por todas la propia «casa» – etimológicamente enraizada en la descripción del lugar en el que uno se instala– en el sentido originario de la palabra. A medida que la vida moderna se vuelve más densa y sin fronteras, las ideas de hogar también se vuelven más espaciales. La vida se hace más espaciosa, pero al mismo tiempo más sin morada⁶⁶.

¡No hay tiempo para sandeces!...

es al mismo tiempo una invitación a tener en cuenta la cambiante perspectiva subjetiva del tiempo y el espacio del hogar en el propio estilo de vida. A medida que envejecemos, es menos probable que nos propongamos explorar nuevos espacios. La reducción del tiempo de vida restante suele ir acompañada de una reducción significativa de la movilidad personal. El envejecimiento te hace sedentario. La experiencia externa del espacio es sustituida por recuerdos del propio viaje a través de escenarios, regiones y países. Generalmente, uno llega al espacio antes de que su propia esperanza de vida se agote definitivamente. La llegada es principalmente un acontecimiento espacial, no temporal. Limitando o circunscribiendo deliberadamente el movimiento espacial, se crea un marco para la próxima despedida.

⁶⁶ La expresión final, que hemos traducido como *sin hogar*, también podría entenderse como *sin patria* o *sin techo*.

Sobre el autor

Catedrático emérito y doblemente doctor, que dirigió el Departamento de Pedagogía de la Universidad Tecnológica de Renania-Palatinado (RPTU), campus de Kaiserslautern, hasta 2019. En esta, fue fundador y director académico del Centro de Estudios a Distancia e Independientes (DISC) y, hasta 2023, portavoz del Campus Virtual de Renania-Palatinado (VCRP). Durante muchos años fue presidente de la junta directiva del Instituto Alemán de Educación de Personas Adultas (DIE) en Bonn.

Rolf Arnold es un asesor sistémico internacional involucrado en el desarrollo de sistemas educativos, desarrollo de liderazgo y como consultor organizacional didáctico en el cambio de cultura de aprendizaje de los principales proveedores educativos. Sus conceptos de didáctica facilitadora, constructivismo emocional, pedagogía sistémica y liderazgo subsidiario influyen no solo en el desarrollo de la formación continua, sino también en la cualificación directiva y el desarrollo del personal en muchas empresas. El profesor Arnold participa, entre otros, en la gestión de los programas de máster de posgrado «Consultoría sistémica» y «Liderazgo» en la RPTU de Kaiserslautern.

Más información, así como descargas, grabaciones de audio y vídeo y el registro de conferencias, en:

<http://www.sowi.uni-kl/paedagogik> y <http://www.systhjemia.com>

Índice

Nota aclaratoria a la edición en castellano	3
Prólogo	4
El conocimiento del conocimiento	7
Salir del modo repetitivo	20
Primera posibilidad: Dale espacio a tu yo ideal	21
Segunda posibilidad: Ir hacia la distinción	22
Tercera posibilidad: pensar y escribir poéticamente	25
Vivir conscientes de la gran pregunta	28
Amar las malas hierbas	39
El encanto de la reversión	40
En camino hacia una cultura de la despedida	47
Silencio significativo	50
La vida en expresión	51
¿El silencio como individuación retirada?	51
Alcanzar con el lenguaje lo que está detrás del lenguaje	60
Practicar la contemplación	64
La contemplación como de forma vida	65
Homo empathicus: el perdón sobrevive	78
El ser humano no se debe a sí mismo	78
El ser humano sigue teniendo impacto	80
Vivir para siempre: ¿un escenario de terror?	81
Salir de la ilusión de la individualización	83
La mayor distinción	85
Perspectiva subjetiva del espacio y el tiempo	89
Sobre el autor	92

Derechos: Rolf Arnold (Universidad Tecnológica de Renania-Palatinado)

Traducción y adaptación: Francesc J. Hernández y José Beltrán

(Universitat de València)

Original y traducción: 2025.

Imagen de portada: Allegorie der Vergänglichkeit (Alegoría de la
fugacidad),

por Johannes Schmidt

Herzog Anton Ulrich Museum.