

Más allá de la alienación y del autismo

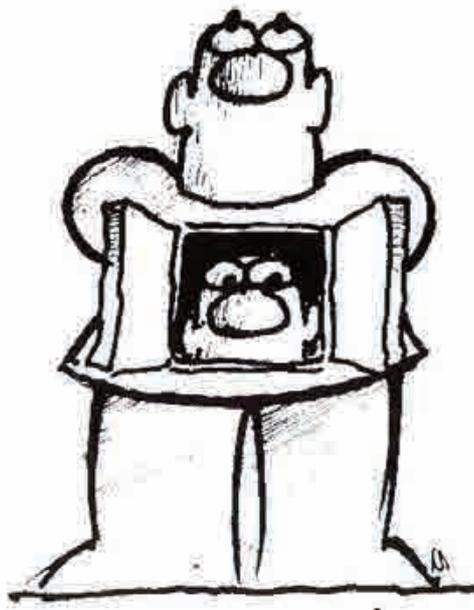
## Viaje al centro

José Antonio García  
Escritor

Es una experiencia universal. Cualquiera de nosotros podría afirmar que se experimenta a sí mismo como "uno", no múltiple, y que, no obstante, se vive a distintos niveles. Somos *uno*, pero un uno hecho de sentidos, que unas veces vive de espaldas a su sensibilidad y otras se polariza indebidamente en ella. Un uno dotado de inteligencia con la que comprender y ordenar la realidad, que a veces ejercemos como intelectualismo infecundo. Un uno capaz de emitir afectos hacia fuera y ser visitado por ellos hacia adentro. Somos finalmente una realidad última en la que parece concentrarse nuestro ser y a la que nos referimos con expresiones como yo personal, espíritu, corazón... Una especie de círculos concéntricos que van de lo más exterior a lo más interno y que se mantienen en una constante y siempre inacabada interacción entre sí mismos y con el exterior, tal viene a ser la descripción fenomenológica de nuestro yo.

Se entiende entonces que un primer peligro en la construcción del sujeto humano consista en no tomar suficientemente en serio esa complejidad interna de la persona viviendo exclusivamente de la piel hacia fuera. A una existencia así se la denomina "existencia alienada". El yo que subyace a esa existencia aparece como un yo mutilado, inauténtico, ajeno a sí. En contraposición al yo que vive desde dentro, *immer-directed*, o desde sí, *self-directed*, R. Musil calificaba a ese yo recortado como *other-directed*, es decir, como una existencia vivida a golpe de meras sollicitaciones externas.

Un viaje de ida  
y vuelta (de la  
realidad  
al interior y  
del interior  
a la realidad)  
que persigue  
la unificación  
de la persona.



Así lo describe en su famosa obra *La muchedumbre solitaria*.

En el extremo contrario el peligro se llama autismo psicológico: una vida tan vuelta hacia el interior que pierde contacto con la realidad externa; una polarización tan fuerte en los procesos interiores que conduce a un subjetivismo olvidadizo del mundo; una tal "hiperinversión de energías en las cuestiones del yo" (G. Lipovetski, *La edad del vacío*) que los otros desaparecen en cuanto tales, sólo son reales en cuanto objetos de la voracidad del yo.

El viaje interior que proponen estas breves páginas quiere tomarse en serio ambos peligros, el de la alineación y el del autismo. Hemos de atrevernos a hacer el viaje al centro so pena de ser unos extraños para nosotros mismos, pero hemos de hacerlo sabiamente sin caer en el extremo opuesto, el autismo psicológico. He aquí algunas pistas para intentarlo:

### **Alguien nos invita a hacer ese viaje interior, pero ¿quién es?**

He ahí un primer discernimiento. Desde los años cincuenta el tema del viaje interior, bien sea través de

las drogas, o de experiencia exóticas, o de búsquedas religiosas no ha hecho más que crecer. ¿Por qué? ¿Por qué la generación de nuestros padres no experimentó la urgencia de ese viaje y la nuestra sí?

Todos los analistas culturales estarían de acuerdo en afirmar que la causa mayor, si bien no única, de tal fenómeno hay que buscarla en el pluralismo moderno. Al desaparecer las coherencias exteriores, las visiones compartidas, el ser humano se ve psicológicamente "forzado" a buscar dentro de sí lo que de ninguna manera encuentra fuera. Puesto que no puede hacer pie fuera de sí, ya que la realidad social está muy fragmentada, trata de dar con un suelo firme dentro. Que lo logre o no es ya otra cuestión. Menos cuestionable es que en ese movimiento forzado, la identidad humana tiende a convertirse en una identidad "especialmente subjetivada, especialmente individuada, especialmente separada", tal como la describe P. Berger en *Un mundo sin hogar*. Es decir, en una identidad fuertemente llamada a bucear dentro de sí, a viajar al interior del propio yo. Nunca apareció la Psicología tan interesante y llena de promesas para el hombre como lo

es hoy. La razón de este hecho está, más allá de sus eventuales resultados, en la fascinación que ejerce sobre nosotros todo lo que se refiere al mundo de las experiencias interiores. De esa fascinación nace el tirón que ejerce en el momento actual el viaje interior.

No lancemos todavía las campanas al vuelo. Ese movimiento, como todo aquello que no es libre sino fuertemente inducido, pertenece al reino de la necesidad. No es que tener necesidades sea malo, se trata simplemente de que es necesario pasar, como quería Freud, del reino de la necesidad al "reino del deseo". Se trata, pues, de que el viaje al centro no sea impuesto por necesidades externas o pulsiones interiores, sino de que sea libremente buscado, enteramente querido. ¿Por qué y para qué?

### **Acoger la Realidad, liberar al Yo**

La meta de este viaje es clara. Consiste en que la realidad exterior llegue hasta el corazón del hombre, sin quedar prisionera en los vericuetos del camino. Consiste paralelamente en que el yo humano salga al encuentro con la realidad desde su propio centro, no desde sus periferias. Para eso es el viaje interior, un ejercicio que antes de responder a una necesidad cultural o pulsional quiere ser un acto libre de acogimiento de la realidad exterior, y de recogimiento del yo en su más honda autenticidad. Viajamos al interior de nosotros mismos para que la realidad pueda encontrarse dialógicamente con nuestro yo, y para liberar al yo de sus posibles alineaciones en su encuentro con la realidad.

Veamos cuál es la naturaleza de ese viaje y su doble movimiento de ida y vuelta.

• *Viaje de ida; de la realidad al centro.* Cuando intentamos acceder a la realidad, o cuando la realidad se encuentra con nosotros, lo

primero que aparece entre ambos es... nuestros sentidos. Ellos son la zona de contacto entre ambos: puerta de entrada de la realidad hacia el yo, puerta de salida del yo hacia la realidad exterior. ¿Qué sucede en ese primer encuentro?

Pueden suceder muchas cosas, todas ellas reducible a dos: o que los sentidos acojan la realidad y se conviertan en su "camino de tránsito" hacia el centro del yo o, por el contrario, que actúen de interceptores de ese tránsito, de "cárceles de la realidad". Un primer encuentro decisivo, de cuya trascendencia pocas veces somos conscientes...

El enemigo mortal de este primer encuentro es el ansia posesiva: que nuestra sensibilidad se lance sobre las cosas como una fiera hambrienta sobre su presa. Si dejamos que suceda eso, ahí terminará el viaje. Para evitar que suceda es preciso que nuestros ojos, oídos, olfato, tacto y gusto acojan las sensaciones que produce en ellos la realidad, cualquiera que ésta sea, sin aprisionarlas, es decir, sin quererlas "poseer", contemplándolas, saboreándolas, gustándolas. Sólo así se facilitará que el material elaborado por los sentidos, las sensaciones, prosiga su camino hacia el interior del yo, hacia su centro.

En un segundo estadio del camino, las sensaciones que han elaborado los sentidos pasan a la inteligencia, y en un tercero a la afectividad. Inteligencia y afectividad tienen igualmente la doble posibilidad de aprisionar la realidad o de permitir que prosiga mar adentro hasta alcanzar al yo en su propio corazón. (El enemigo en este estadio del viaje vuelve a ser el mismo; la

«...Todo hombre y mujer está vocacionado a recibir la realidad en el corazón y a salir al encuentro de ella desde el corazón.»

posesividad. La oportunidad es también la misma: la actitud contemplativa. Contemplar algo es mirarlo y admirarse de ello, entrar en su porqué, agradecerlo, responderlo... Poseerlo es devorarlo, matar su posible significatividad).

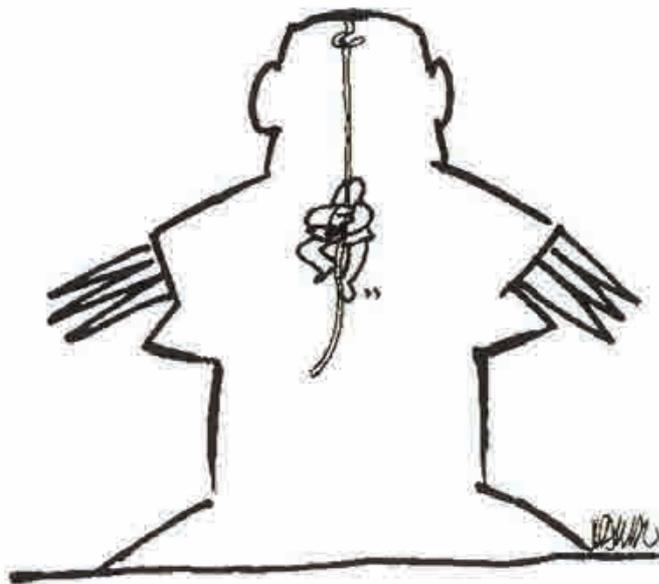
El corazón de la persona es mucho más que una metáfora romántica, infinitamente más que un órgano de nuestro cuerpo. Es ese centro último e irreductible desde el que existimos, nos movemos y somos; ese habitáculo del yo desde el que salimos al encuentro de los otros y de lo otro; ese crisol en el que sedimentan nuestras sensaciones, ideas y afectos. Todo hombre y mujer está vocacionado a recibir la realidad en el corazón y a salir al encuentro de ella desde el corazón. En caso contrario, la realidad quedará prisionera de un yo mutilado, alienado de sí, des-centrado.

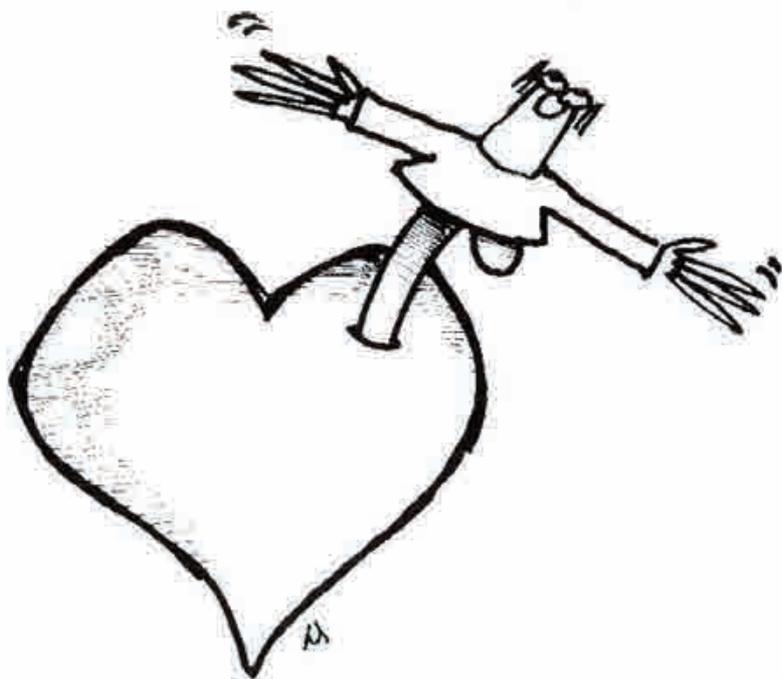
El corazón es el lugar de la admiración ante todo aquello que de ninguna manera nos es debido; el lugar de la contemplación que tala-

dra la realidad de las cosas y descubre en ellas el don y al Dador; el lugar también de la adoración y de la respuesta a tanto bien recibido.

• *Viaje de vuelta: del corazón a la realidad.* No existe humanismo o religión que no insista en la importancia decisiva de "cuidar el corazón", de mantenerlo incontaminado, limpio. En el Evangelio, Jesús atribuye una dicha especial a la gente de corazón limpio, nada menos que la dicha de ver a Dios (Mt. 5.8). ¿Por qué es importante cuidar el corazón? ¿Qué significa tener un corazón limpio?

Erich Fromm escribió un librito que haríamos muy bien en leer de nuevo. Su título es precisamente éste, *El corazón del hombre*. Somos hombres, no Dios; somos por tanto ambiguos. Nuestro corazón está hecho de materias primas preciosas —en él palpita la imagen de Dios que somos— pero también de profundos agujeros negros. Algunas de las formas que toman estos agujeros negros son lo que el autor define como "necrofilia, narcisismo y miedo a la libertad". El síndrome que pone de manifiesto los dinamismos buenos del corazón se llama "amor a la vida, la capacidad de amar y la opción por la liber-





tad". Creemos cuando crece esta parte del corazón. Nos achicamos cuando crece la otra.

(En ese sentido, es cierto lo que afirmaba un autor famoso: "nacemos viejos y el problema de la vida es cómo hacemos progresivamente jóvenes" (R. Garaudy). En clave de maduración humana, un niño es lo más viejo de este mundo, lo más fusionado y menos dialogante con la realidad, lo más autista; hacerse humanos consiste esencialmente en transformar las pulsiones de fusión en deseo, libertad y amor).

La urgencia de cuidar el corazón, de velar por él y de mantenerlo "limpio" es sin duda el equivalente humanista o religioso de esto mismo.

¿Cómo dudar, por otra parte, de que el viaje de vuelta desde nuestro yo a la realidad —a los otros y a lo otro— se verá profundamente afectado por el estado en que se encuentre nuestro corazón? Un corazón dominado por los impulsos necrófilos multiplicará las formas de muerte a su alrededor; si tiene una fijación narcisista su mundo de relaciones será de un irrealismo y una posesividad insostenibles; caso de estar preso en el miedo a la libertad será incapaz de

asumir riesgos que comporten algún tipo de soledad o de sufrimiento... Por el contrario un corazón biófilo amará la vida por encima de todo, disfrutará colaborando y cooperando con otros, se enrolará en formas accesibles de lucha contra la muerte; será capaz de amar a alguien y a algo distintos de sí mismo; y si todo ello le comporta riesgos y algún que otro sufrimiento, los asumirá de un modo realista al tiempo que esperanzado.

Está claro. El viaje de ida al centro no es un viaje intimista, pensado para quedarse enredados en los vericuetos de nuestro narcisismo. Es para volver desde el corazón al mundo, desde el yo más auténtico al diálogo fecundo con la realidad.

### Cuatro ejercicios para el camino

La Psicología sabe muy bien que los hábitos sólo se crean por repetición de actos, y ya se sabe: repetir no suele gustar a nadie. Las cosas sin embargo son como son. Si queremos incorporar de un modo habitual "el viaje interior" a nuestro modo de estar en el mundo y el mundo en nosotros, tendremos

que aceptar la disciplina de entrar en un proceso de ejercicios. Sólo así se naturalizará en nosotros ese viaje como un hábito más del corazón. He aquí cuatro de esos ejercicios que, a mi modo de ver, revisiten una relevancia especial para realizar con éxito dicho viaje:

1. "*Las grandes cimas se escalan desde la cumbre*", dijo Buda aludiendo a la importancia del deseo en toda empresa humana que merezca la pena. El deseo de la cumbre —en este caso, de vivir con autenticidad alejados por igual de una existencia alienada o autista— es el primer ejercicio del viaje hacia el centro, es decir, del camino al corazón. Existe sin duda la posibilidad de vivir inauténticamente, pero ese modo de vida está transido de infelicidad. Por eso:

*Ya que merece la pena hasta tal punto viajar al centro, merece la pena "desear" ardientemente y con pasión lo que ese viaje promete.*

2. "*La contemplación, esa larga y amorosa mirada sobre las cosas*". Lo indicábamos más arriba. No se trata de viajar "solos" hacia el centro sino llevando con nosotros la realidad captada por nuestros sentidos, nuestra inteligencia y nuestros afectos. Ahora bien, ¿qué o quien será capaz de lograr que esa realidad no quede apresada en ellos, cortocircuitando así su acceso hasta el corazón? La mirada contemplativa, esa es la respuesta. Un uso contemplativo, no rapaz, de los sentidos:

Hay miradas y miradas. Existe la mirada utilitarista, la mirada transformadora, la mirada analítica... Pero existe también un tipo de mirada gratuita, admirada, larga, amorosa en la cual la realidad deja de ser cosa para convertirse en presencia: un tú misterioso y abismal que nos sale al encuentro. Por eso:

*El camino hacia el centro está hecho de una ejercitación constante de nuestros sentidos en la vía de la contemplación.*

3. "Una terapia contra las pulsiones necrófilas del corazón". Es mejor ser realistas lúcidos que tontos engañados. Un biófilo puro es un santo, un necrófilo puro es un loco. Nosotros no somos ni santos ni locos sino una mezcla de ambos, decía el ya citado E. Fromm. Pues bien si esto es así, algo o alguien tendrá que terapeutizar esas pulsiones malignas de nuestro corazón, poniendo paz en ellas, sanándolas, abriéndolas perspectivas nuevas en otra dirección. ¿Qué o quién podrá efectuar tal milagro? Los otros, lo otro, ésa es la respuesta:

Hemos de repetirle una y otra vez a nuestro yo, hemos de evidenciarle de mil modos distintos, que nuestra existencia humana sólo es posible gracias a los otros. Sin los otros, sin lo otro, no sería lo que soy: humano. Cosa sí, animal sí, humano no. ¿Cómo vivir de espaldas o como enemigo de aquellos a quienes debo la vida?

Cuando uno además de humano es creyente, es en ese santuario último del yo donde se sitúa el lugar radical de la adoración, del agradecimiento y de la respuesta a

Dios. Por eso:

*El camino hacia el centro está hecho de ejercicios de agradecimiento, de reconocimiento de la alteridad gratuita de todo aquello que yo no soy, y gracias a lo cual, sin embargo, existo.*

4. "Juntar realismo y mirada esperanzada". Al viaje interior de ida le sigue el viaje de vuelta. Una contraprueba de la calidad humana de este último la constituirá el grado de realismo y esperanza con que el yo vuelva desde su interior al mundo. Ni sólo realista, ni sólo esperanzado: la cruz de la realidad pide ser realista, las posibilidades de cambio piden ser esperanzados. Por eso:

*El viaje de vuelta está hecho de ese difícil ejercicio del amor que junta siempre realismo y esperanza.*

### Concluyendo

Precisamente por su interés en el viaje interior, a San Agustín se le suele llamar "el primer hombre moderno". El fue quien escribió en sus *Confesiones* aquella frase tantas veces repetida: "No vayas fuera, vuélvete a ti mismo. *In interiore*

*homine habitat veritas*". Lástima que muchas versiones del latín traduzcan mal el pensamiento del autor. San Agustín no dice que "en el interior del hombre" habite la verdad (así suele traducirse con frecuencia), sino que la verdad habita "en el hombre interior". Y francamente, no es lo mismo. En el interior del hombre habita la ambigüedad, no la garantía de verdad. Quien cuenta con esa garantía, según el santo, no es el interior del hombre sino el hombre interior: es decir, aquel que sorteando los peligros de la alineación y el autismo que le pueblan por dentro, accede hasta su yo más auténtico cargado con la realidad del mundo y en diálogo con él. Y aquel hombre interior que afectado en sus raíces más profundas por esa presencia del mundo amorosamente acogida y reconocida, vuelve al encuentro con la realidad dispuesto a desviarse por ella.

Viaje de ida, encuentro, viaje de vuelta... Al servicio de ese doble viaje y de ese encuentro han sido escritas estas páginas. Para animar a emprenderlo. ■



125 millones de niños  
en el mundo no están  
escolarizados

Entreculturas-Fe y Alegría es una ONGD promovida por la Compañía de Jesús

- que trabaja desde hace 45 años por una educación
- para todos en las zonas más empobrecidas del Sur.

Colabora con nosotros.

Hazte socio:

BCH 0049/0001/54/2210040401

C/ Pablo Aranda, 3, Madrid 28006. Tel: 91 590 26 72 Fax: 91 590 26 73

E-mail: [entreculturas@entreculturas.org](mailto:entreculturas@entreculturas.org) Página web: [www.entreculturas.org](http://www.entreculturas.org)

Delegaciones: A Coruña, Alicante, Badajoz, Burgos, Cullera, Gijón, Logroño, Málaga, Manzanares, Murcia, Oviedo, Palma de Mallorca, Pamplona, Puertollano, Salamanca, San Sebastián de los Reyes, Santander, Sevilla, Toledo, Ubeda, Valencia, Valladolid, Zaragoza.

