



## HACIA UNA HUMANIDAD CONSCIENTE

Bonifacio Cabrera  
Psicólogo clínico

### Resumen

El trabajo que se presenta en este escrito es un proceso. El punto inicial del mismo es la afirmación de que es necesario hacernos la pregunta «¿quiénes somos?» y esperar hasta descubrir la respuesta. En segundo lugar, se indica que dicha pregunta y su respuesta son el fundamento de la existencia. Por último, se cierra el proceso con la aseveración de que el interrogante «¿quiénes somos?» y el propio conocimiento que despliega hasta hallar la respuesta es la verdadera transformación interna y externa.

El trabajo que se presenta en este escrito es un proceso. El punto inicial del mismo es la afirmación de que es necesario hacernos la pregunta ¿quiénes somos? y esperar hasta descubrir la respuesta. En segundo lugar, se indica que dicha pregunta y su respuesta son el fundamento de la existencia. Por último, se cierra el proceso con la aseveración de que el interrogante ¿quiénes somos? y el propio conocimiento que despliega hasta hallar la respuesta, es la verdadera transformación interna y externa. En este capítulo se desarrolla sólo el primer punto, aunque al estar tan implicados se afrontan también, de una forma implícita, las otras dos cuestiones.

*Esto es una conversación entre dos seres humanos*

Quiero mantener un diálogo amigable con quienquiera que lea esta comunicación. Somos dos seres humanos que se encuentran en estos

### Abstract

*The work appearing in this article is a process, the starting point of which is the affirmation that we have to ask ourselves «Who are we?» and wait until we discover the answer. Second, it is indicated that the question and the response to it are the foundation of existence. Finally, the process ends with the assertion that the question «Who are we?» and the knowledge marshalled to find the answer is the real internal and external transformation.*

momentos. Dos personas distintas que pueden intercambiar y acercarse. Para ello se requiere que nos conozcamos mínimamente, que nos presentemos. Ahora sólo es posible que lo haga yo. Me llaman Boni. Es un nombre. Lo que hay detrás es un ser limitado y condicionado que apenas está descubriendo su inconsciencia. Ese reconocimiento sentido me hace presente y me posiciona como alguien que se está abriendo y aprendiendo. Desde ahí esperaré por si tú quisieras decir algo. Si así fuera te escucharía con atención y respeto y si no, con el mismo respeto, seguiríamos adelante.

Comprendo que nuestra conversación es peculiar, ya que realizamos dos operaciones diferentes: yo escribo y tú lees. Pero si creamos ahora algo común, como puede ser el ánimo de entendernos, desaparecerá la barrera del que escribe y del que lee.

### *Para encontrarnos se requiere saber de qué vamos a dialogar*

Se trata de las palabras y sus contenidos. Sé que todo está unificado y es simple. Sé lo que quiero comunicar, pero se complica cuando deseo exponerlo. Necesito utilizar muchas expresiones, valirme de los matices, acudir a las repeticiones para exponer sobre un papel lo que está con una cierta claridad dentro de mí. Al mismo tiempo, siempre que hablo o escribo, cuido no utilizar un lenguaje que me divida para no afianzar la división interna que ya poseo, y que no divida a quien entre en contacto conmigo. Así que, teniendo en cuenta estos considerandos, el intercambio se hace complejo, no obstante mi intención de facilitarlos. Probablemente lo que vaya a decir sea elemental para ti, lo cual me alegraría, porque entonces eres consciente de que una cosa es pensar, otra muy distinta es vivirlo y otra diferente expresarlo. Si esto te resultara ajeno, entonces necesitaríamos una charla más larga y detenida para mostrar de forma más desmenuzada lo que con este escrito no me es posible. Sea cual fuere tu situación, creo que nuestra buena voluntad conseguirá que nos podamos comprender.

Para empezar, sería conveniente ponernos de acuerdo en las palabras, los significados y lo que implica la cuestión que plantea el título de este capítulo. Con este fin expongo brevemente el sentido que encierra el enunciado. En primer lugar se indica que se trata de una reflexión acerca de la *humanidad*. Éste es un término abstracto que hace referencia al conjunto de los seres humanos, que en concreto somos tú y yo. Así que vamos a dialogar acerca de nosotros, sobre nuestra interioridad. Se afirma que es necesario que indagemos para descubrir quiénes somos y fundamentarnos en nosotros mismos, como punto de partida de cualquier transformación o cambio significativo o renovación desde las raíces, tanto a nivel individual como social.

En segundo lugar se dice *hacia una humanidad*. Con la preposición *hacia* se señala que vamos a un punto que está más allá de donde estamos. Es un proceso que se inicia en la inconsciencia y se dirige a ser consciente. Esto que es evidente en la historia de la humanidad lo hallamos también en nuestro mundo interno, donde haciendo una lectura adecuada de nuestra evolución en la vida, o de los diferentes momentos de nuestra existencia, constatamos que hemos sido cada vez más conscientes (por supuesto, dentro de la inconsciencia, es decir, no fruto de un posicionamiento personal).

Al mismo tiempo, con la partícula *hacia* se pone de relieve que tú y yo no somos seres perfectos, terminados, completos, acabados, totales, lo que contradice a ese pensar-sentir tan enraizado que nos lleva a proceder con nosotros mismos y con los demás como si lo fuéramos. Basta observar la relación que se mantiene con los límites y los errores, pasados y presentes, y su creación de culpas y temores.

En tercer lugar se habla de *humanidad consciente*. La palabra *consciente* se refiere a que podemos caer en la cuenta de lo que pasa dentro y fuera de nosotros. Somos seres capacitados para ser conscientes, lo que significa que podemos ser así, pero que aún no lo somos. Cuando tomamos conciencia de algo, la capacidad se despliega, se va realizando y, en ese preciso momento, nos estamos construyendo como seres conscientes. En ese sentido nosotros no somos seres conscientes o seres humanos sin más, aunque lo digamos y lo pensemos, sino que somos seres que podemos hacernos conscientes, que podemos hacernos humanos.

### *Nuestra investigación tiene un objetivo*

Además de lo expuesto anteriormente, el título del capítulo abarca implícitamente lo que se pretende con este trabajo: *encontrar el fundamento de nuestra existencia y la fuente de toda transforma-*

*ción.* Se busca algo que sea un soporte, una roca, un cimiento en el que esté asentado nuestro existir y nuestro desarrollo. Se pretende averiguar si hay un punto último, básico, donde podamos decir que somos eso y que sea tan nuestro que cuando se despliegue se vaya construyendo la propia identidad personal. De tal manera que dé inicio a un pensar-sentir-actuar que nos vaya transformando y que, al mismo tiempo, facilite esa transformación a los demás y al mundo.

Para que podamos cumplir el objetivo es condición indispensable ir más allá de lo teórico y de lo abstracto y charlar sobre lo que de verdad nos ha pasado y nos está pasando. Es imprescindible, pues, que el punto de partida sea nuestra situación interna real.

*Es necesario conocer y considerar la realidad. Ahí está todo. Sólo en lo real puede suceder algo significativo*

Por el contrario, si se prescinde de lo que verdaderamente acontece, no hay nada y se vive en el aire, con vacío, sin fundamento. Creo que este es el asunto más trascendental de toda la indagación que vamos a realizar. En todas las experiencias intensas y largas en el tiempo que he tenido con los demás, constato que las personas viven alejadas de lo que verdaderamente pasa en su interior. No sé si en ti ocurrirá lo mismo. En mí acontece y lo descubro en la dificultad para reconocer lo que me sucede, cosa que hago, pero después de resistirme, sobre todo cuando ese descubrimiento no es nada agradable para mi imagen o lo que pienso-siento de mí.

La realidad es lo que es. Lo que está sucediendo, lo que se vive. Lo abarca todo: lo que acontece en el interior y lo que pasa en el exterior. Pero en este trabajo nos concretaremos en lo que se produce en el mundo interno. Eso es lo que de verdad somos.

*La realidad es los movimientos internos conocidos*

Así que se requiere que nos pongamos en contacto con lo que ya vivimos. Para ello es necesario entrar en nosotros y ver qué ocurre ahí. En ese proceso de descubrimiento, de una manera muy sucinta, lo primero que se nos presenta son los movimientos internos conocidos. Aquellos que acceden al campo de la conciencia de forma inmediata y que nosotros reconocemos con facilidad: estoy bien o me siento mal. Detrás de ese sentir está la causa que los genera y que viene también con cierta facilidad a nuestro reconocimiento: me siento bien o mal, porque ante lo que sucedió pienso que...

En ese mismo nivel de conciencia hay algo que está más escondido, lo que se halla detrás de lo que está detrás y que, en general, no adviene con facilidad a nuestra percepción: me siento bien o mal, porque ante lo que sucedió pienso que...y lo pienso así porque tengo una forma de ver, o una estructura mental, o una serie de ideas muy arraigadas acerca de aquello. Estamos ante las actitudes fijas de fondo, nuestros hábitos mentales rígidos. Esas actitudes están unificadas en nuestro interior y crean una forma de mirar todo lo que acontece. Es una posición tan internalizada que funcionamos con ella como si fuera natural. No es fácil caer en la cuenta de estructuras de pensamiento con las que estamos tan identificados.

*También forman parte de lo real las situaciones internas que podemos desconocer*

Además de la realidad, que, con más o menos dificultad podemos reconocer, existen otra serie de movimientos desconocidos. Son los aconte-

cimientos internos que sobrevienen sin que nos demos cuenta, movimientos energéticos ante los que estamos inconscientes. O bien, son también aquellos ante los que se da una toma de conciencia pero que pasan muy rápidamente. Me refiero a esa serie de vivencias, fenómenos, que ocurren y que causan un impacto de tal envergadura que nos sorprenden y nos suspenden momentáneamente, dejándonos interiormente quietos. Todos los hemos experimentado alguna vez. Son experiencias que se producen de improviso, sin esperarlas ni llamarlas y que rompen la actividad habitual de nuestra mente. Con esas vivencias, profundas y grandes, o ligeras y parciales, se nos abren los ojos hacia algún aspecto del presente o del pasado, con relación a uno mismo o a los otros, al mundo de la naturaleza o al de la organización social. Suele darse ese acto de conciencia con motivo de algún acontecimiento o con ocasión de alguna muerte o a propósito de algún sentir agradable o desagradable. En los lugares más inesperados y en las actividades más dispares suceden: tanto leyendo como conversando, en contacto con el aire y el sol o estando a solas.

Eso que nos acontece es un descubrimiento, un alumbramiento, una iluminación, un relámpago de luz interna que accede al campo de nuestra conciencia. Ese movimiento es tan fugaz que no podemos concienciarnos del mismo, por lo que se difumina tan rápido como viene. Ello es debido a que no hay una presencia, estamos ausentes de esos niveles, que lo reconozca, que lo invite a sentarse para poderlo considerar, profundizar y hacer una lectura del dato que nos aporta acerca del sentido de todo.

### *Nuestra realidad ni es lo que creemos ser, ni es reconocida*

Comentamos anteriormente que lo real es lo que es, por lo que no tiene nada que ver con

las ideas grandiosas o ideales que nos forjamos, ni con las creencias de cualquier tipo que tengamos. Está más allá de lo que *deberíamos ser* y de nuestros convencimientos acerca de quiénes somos. Nos concebimos, sin embargo, de acuerdo con aquellas ideas grandiosas y creencias. Ese pensar es el que dice quiénes somos y, de esa manera, nos apartamos de lo que realmente pasa.

Me detengo y reconsidero lo anterior, nuestro alejamiento de lo real, una vez más y me ratifico en ello. No pretendo que lo afirmes o niegues, sino que lo observes y descubras por ti mismo. Para mí es de la máxima importancia aquella afirmación y no quisiera que al tratarla tan deprisa pasara desapercibida, como pienso que ocurre dentro de las personas y en la reflexión que se hace acerca de lo que somos y los caminos para *mejorarnos*, desarrollarnos, realizarnos o humanizarnos o divinizarnos.

Nosotros no somos lo que pensamos que somos. Somos lo que somos. Somos lo real que ocurre en la interioridad en este preciso momento. Somos eso y sólo eso. Esa realidad que somos hay que descubrirla, porque de lo contrario, la inventamos, la soñamos, la elucubramos, que es vivir fuera de nuestra propia casa e incapacitarnos para habitarla. De hecho, lo que acontece dentro, sobre todo en los planos más profundos, no es conocido y reconocido, se oculta y pasa desapercibido. No importa, porque lo que vivimos sigue y no cambia hasta que ocurre una auténtica toma de conciencia.

### *Nuestra verdadera situación interna ha sido sofocada y maltratada*

Lo real, pues, está desplazado. Soy aún más explícito: está reprimido, sofocado. Es sorprendente constatar que cuando uno se mira, descubre una forma de proceder, un trato o relación con lo que va pasando en el interior, por el que nos sometemos a una violencia interna. Ésta se ejerce con todo tipo de exigencias, orientaciones, consejos, juicios

y condenas que generan el malestar de la desconsideración, la desvalorización, la incompreensión, la negación, la incomunicación, la aceptación pasiva, las culpas, los temores y los innumerables efectos que provocan aquel violento proceder.

Si lo estás considerando conmigo y mirándote, habrás visto que nuestro maltrato no es total. Nos tenemos en cuenta en tantas cosas, sobre todo en las que conciernen al sobrevivir y las acciones que conlleva. Pero, cuando contemplamos los movimientos más íntimos, sí que ocurre claramente un maltrato. Incluso te habrás fijado que, cuando acogemos y respetamos lo que se produce dentro, con el significado positivo que supone, no lo hacemos como el primer acto que nos surge, sino como consecuencia de una reacción, una reflexión posterior, que se da precisamente porque antes nos hemos tratado mal.

Tampoco es total nuestro malestar. Nosotros gozamos, nos lo pasamos bien, nos distraemos y, de cuando en cuando, podemos tener alguna experiencia más intensa y gratificante que aquellas que tenemos habitualmente. Cuando se decía anteriormente que el malestar era la consecuencia de nuestro proceder interno, no se refería a un gran malestar, angustioso, seriamente obsesivo, que es fácilmente reconocible. Ni a esa otra categoría de *malestar profundo* que se presenta en forma de vacío, insatisfacción o descontento existencial, indicando que no estamos humanizados. Hacía alusión al malestar que está en el trasfondo del vivir, que todos los seres humanos experimentamos en la interioridad y que nos acompaña todos los días, al que estamos ya tan habituados que lo sufrimos como algo que es de la vida, que irremediamente viene con ella, por lo que es muy difícil su reconocimiento.

De todas maneras, el conocimiento propio nos ofrece un dato incuestionable: nos maltratamos. En general, nuestra realidad, lo que de verdad somos, no es respetada, acogida, considerada y valorada.

### *La realidad es la base y lo único que puede transformarse*

Esa situación de nuestro interior, ese nivel de ser, lo real que somos y donde estamos, es el punto de partida para conocernos y poder desplegarlos. Para un ser humano no hay, ni puede haber, otra base de la que partir. En la práctica esto se pasa por alto o se acentúa poco, por lo que no se presenta con claridad la evidencia de que, fuera de lo real, no hay construcción humana (ni divina) posible, no hay humanización, ni crecimiento, ni verdadera madurez. Ahondando se descubre que la desconsideración de lo real se debe a que el propio conocimiento no es un valor transmitido. De ahí que lo que nos ocurre dentro es utilizado sólo para aplaudirlo o condenarlo, para decir qué bien, qué bueno eres o qué mal, qué malo eres, pero no se convierte en el libro donde se pueda leer, empezar a conocernos y dejar el analfabetismo interno.

Podría parecer que considerar la realidad significaría que las cosas son como son y hay que dejarlas así. De ninguna manera. No se trata de estar pasivos ante ella, resignarse y aceptarla. Al contrario, implica poner en marcha nuestra capacidad de interrogarnos, rebelarnos y protestar. Cuando nos centramos en lo que vivimos, cómo lo vivimos y el porqué, surge un profundo desacuerdo con lo que acontece en uno y en los otros, y se experimenta después de la perplejidad inicial una fuerte e inteligente indignación.

### *Hay que indignarse con lo que ha pasado y está pasando en nuestro interior y partir de esa rebeldía para iniciar el trabajo de construirnos*

Pienso que toda indignación es poca y que se requiere el máximo de información y reflexión para que nos rebelemos más todavía y lleguemos a las raíces de la situación. La rebeldía tiene que

ser más profunda y global. Mira, lo que pienso es lo siguiente: la indignación es una reacción necesaria. Es una energía que estalla, se mueve y pone en marcha inquietudes. Indica que estamos vivos, que no estamos del todo dormidos y que vamos hacia adelante al romper la pasividad anterior. Pero indignarse puede ser sólo una simple reacción, una respuesta inmediata que se apaga después de las primeras catarsis emocionales, o que se sofoca por los valores establecidos, o puede ser el inicio de una revolución.

Cuando nos indignamos nos dirigimos contra los que creemos culpables de lo que está pasando. En lo exterior es una protesta contra cualquier tipo de imposición, de esclavitud, de alienación, de manipulación.

### *No queremos que nos impongan cómo vivir por dentro*

Pero toda esa actividad se genera en nuestro interior, que es donde se produce la rebeldía. Por eso, si inquirimos sobre el porqué de la indignación, descubrimos que se provoca porque los sistemas establecidos quieren imponernos un tipo de vida, con sus valores, con una forma de pensar y de sentir, que nos obliga a ser (no ser) y a estar de una determinada forma. Entonces, desde las entrañas, que es donde está nuestra aspiración profunda a un ser y estar distintos, surge la indignación y la rebeldía ante los que quieren moldearnos, expropiarnos, esclavizarnos e imponernos estar en el mundo sólo y exclusivamente para sobrevivir.

Si seguimos ahondando en la línea anterior, lo que muestra en definitiva el espíritu indignado es que no nos sirve cualquier tipo de vida, sino que tiene que ser una que esté en consonancia con nuestra humanidad. De esa forma, la indignación no se dirige sólo a una parte de la realidad, sino que abarca al ser humano completo, a su globalidad: dentro-fuera.

### *Hay que indignarse con nuestra forma de funcionar*

En ese sentido es necesario tomar conciencia, indignarnos, rebelarnos y protestar contra cualquier tipo de imposición de dentro o de fuera que pretenda que pensemos y sintamos todos de la misma manera. Que nos obligue a vivir interiormente adaptados, resignados y aceptando las situaciones como definitivas. Indignarnos contra la esclavitud que provoca los temores, que nos mantienen interiormente encogidos, sin poder desplegar nuestra creatividad expansiva. Indignarnos contra la alienación que supone estar en la vida sólo para sobrevivir, impidiéndonos aprender a ser humanamente inteligentes, a cuestionar y despertar la libertad interna y estar abiertos en la vida, amando. Indignarnos contra la injusticia que significa inculcarnos una idea de nosotros mismos desde pequeños, que dificulte el poder construirnos de acuerdo a la inquietud de un vivir distinto, donde uno sea el valor, los otros la compañía y el mundo la casa que cuidamos entre todos y embellecemos.

Hay que indignarse, pues, intensa y ampliamente hasta crear una revolución interna y externa. Para ello hay que construir la indignación y pasar de la reacción a la creación de una posición inteligente; de la protesta, a la reflexión y maduración continua; de las manifestaciones externas-internas, a una revolución con raíces, donde el fundamento sea el ser humano considerado globalmente.

Llegados a este punto surge la cuestión de cómo salir de la reacción e iniciar el camino de construirnos. Es necesario empezar por uno mismo y explorar en lo que ya está formado en nosotros. Se requiere acudir a preguntarnos, actividad indispensable para hacernos humanos.



*Sin cuestionarnos y conocernos no nos podemos construir como seres humanos: no podemos salir de las situaciones internas de las que queremos liberarnos*

Nosotros somos seres de interrogantes. En nuestro interior hay una constante actividad indagadora, muy solapada, por lo que, con frecuencia, no somos conscientes de la misma. Esa actividad interrogadora la descubrimos a lo largo de la historia, donde la exploración ha sido el motor y ha marcado el proceso evolutivo de la humanidad, llevándonos a inquirir y buscar todo tipo de respuestas para solucionar los retos que se han ido presentando. Primero, a los externos y, en los últimos miles de años, de una forma cada vez más explícita, a los internos.

Hacerse preguntas que sean impulsoras de una búsqueda de respuesta para nuestro ser y estar en el mundo es crucial para construirnos. Hasta tal punto que nos humanizamos en la medida que cuestionamos y buscamos las respuestas, propiciando así que se descubra algo nuevo y con ello nos transformemos. Y, al contrario, nos deshumanizamos cuando no se plantean o se hacen sobre aspectos no significativos, por lo que las respuestas que encontramos sólo sirven para repetir y afianzar la forma de funcionar interna que ya tenemos, sin que nos aporten ninguna novedad.

*Sin interrogarnos no somos, sobrevivimos*

Nosotros accedemos a nuestra profundidad sólo a través de la interrogación. Con ella se adquiere conocimiento propio y se inicia el camino de la sabiduría, que consiste en ir haciéndonos protagonistas de nuestra vida. Por el contrario, sin esa actividad exploratoria no hay propio conocimiento y la interioridad queda anónima, vacía, sin presencia. Inhabitada y vulnerable ante

todo lo que venga de dentro o de fuera, es decir, preparada para la alienación y el sufrimiento. Sin preguntarnos la vida continúa como siempre: sin descubrirse, sin liberarse, sin transformarse. La vida se hace repetitiva, mecánica y frustrante.

Las preguntas que son válidas para seguir con esta indagación se refieren a cuestiones existenciales, aquellas que hacen referencia a aspectos determinantes del ser y estar en la vida y cuyas respuestas nos construyen en profundidad como seres humanos. Son planteamientos que aparecen en la interioridad y que nos surgen en ocasiones: como quiénes somos, qué hacemos aquí o qué sentido tiene esto. Son más reconocibles cuando se presentan cuestionando qué es la vida, qué es la muerte, por qué hay que sufrir, qué es el amor, para qué es la relación y tantos otros.

Para seguir conociéndonos en la exploración que estamos realizando se precisa concretarnos en alguna pregunta significativa. Un interrogante básico que es ineludible y que está implícito en todas las cuestiones es el que se refiere a quiénes somos: porque, ¿quiénes somos?

*La pregunta ¿quiénes somos? y su respuesta han sido inculcadas y desde ese aprendizaje las vivimos*

El planteamiento de quiénes somos y sus diferentes respuestas siempre nos ha acompañado. Es una exploración que ha ido evolucionando al mismo ritmo que la historia hacia una presencia y búsqueda de respuesta cada vez más consciente.

Hasta el presente, no obstante el desarrollo de la humanidad en distintos niveles, la investigación sobre quiénes somos y sus distintas respuestas se han ido transmitiendo sin que exista la oportunidad para los seres humanos de descubrirlas por ellos mismos. Eso que se produce en la historia ha ocurrido también en la mía propia y es probable que en ti haya sucedido lo mismo.

### *Creemos saber quiénes somos*

La transmisión cultural que nos ha configurado por dentro y que nos preparó de una forma extraordinaria para sobrevivir, inculca el planteamiento acerca de nuestra identidad y su respuesta como una unidad, somos esto o lo otro, por lo que vivimos creyendo que sabemos quiénes somos. Ese aprendizaje internalizado consistente en una serie de ideas sentidas, hábitos fijos, etc., se instala en la memoria y traduce la pregunta quiénes somos en cómo *deberíamos ser* (siempre seres distintos y mejores de lo que realmente somos) y la respuesta *somos tal cosa* surge también del mismo condicionamiento...

De esa manera, identificados con lo aprendido, nos alejamos de nosotros convirtiéndonos en creyentes de la respuesta inculcada y sufrientes de las consecuencias de la actuación del *debería ser*, que ineludiblemente nos lleva a concebirnos como seres negativos, inadecuados, poca cosa...

La identificación que vivimos crea una comodidad psicológica, lo que hace que el interrogante y la respuesta introyectadas se perpetúen hasta el momento que tomemos las riendas de nuestra existencia. Así que nosotros sabemos quiénes somos por lo que se ha incorporado dentro, pero sin ningún tipo de discernimiento, ni intervención personal. Nos lo encontramos hecho. Esto hace que nuestra situación de seres humanos pasivos ante ese cuestionamiento básico provoque que el mundo interno no se despierte y que nuestro vivir, el pensar-sentir-actuar no pueda ser globalmente inteligente.

### *No obstante, en el interior sigue presente ese interrogante*

El movimiento de inquirir sobre nuestra realidad existencial se sigue presentando en la historia personal. De muchas y sutiles maneras, rompiendo

la actividad habitual de nuestra mente, accede al campo de la conciencia y se oye tenuemente su voz. Se manifiesta en determinadas situaciones de la vida que nos golpean y afectan considerablemente (ya lo intercambiamos anteriormente conversando sobre la realidad): la muerte de alguien, algún acontecimiento triste o alegre, alguna frustración fuerte, un amor o un desamor, un movimiento de paz interna o de sabiduría o de libertad. Son experiencias que siguen aconteciendo en lo interno y que pueden provocar un movimiento inteligente que apremie la investigación acerca de nosotros mismos.

Lo que ocurre normalmente, sin embargo, es que esa posible indagación no se produce o se da en tan corto espacio de tiempo que apenas tiene repercusiones determinantes para nuestra vida. De ahí que aquellas experiencias y las preguntas que suscitan no tengan fuerza para impulsar una búsqueda decidida acerca de quiénes somos.

No obstante, -y me impresiona positivamente observar cómo es nuestro funcionar interno- si ante el cuestionamiento acerca de nuestra identidad no tenemos una respuesta propia, imprescindible para hacernos humanos, si se da esa carencia de ser, sucede algo en lo más íntimo: una enorme y difusa insatisfacción, que nos puede llevar a preguntarnos qué nos pasa y, más tarde, al interrogante *¿quiénes somos?* Ese mismo descontento es el que pone en marcha y sostiene nuestra aspiración por un vivir diferente, por un funcionar que se sitúa más allá de la sobrevivencia.

En ese sentido, interrogarnos sobre nuestra identidad y la búsqueda que genera tiene que ser colocado en un plano distinto al evolutivo, donde se internaliza sin indagación la pregunta y la respuesta. Tenemos que situarnos en la postura de construir lo que no está, de crear propiamente, de engendrar algo nuevo, de poner en movimiento una capacidad dormida hasta ahora, para que la respuesta no pueda ser dada por otros, metida en la memoria y condicionada por ella. De ahí que la cuestión sobre quiénes somos y la búsqueda que



alienta no surge, ni puede surgir, de la actividad habitual de nuestra mente, que se mueve desde unos contenidos fijos que le inculcaron y que va repitiendo. ¿Entonces? Entramos en un terreno desconocido donde se requiere nuestra capacidad de descubrir. Vamos a continuar la exploración con esos presupuestos.

*Es necesario conocernos y crear una respuesta propia, personal, lo cual exige posicionarse ante el interrogante ¿quiénes somos? sin ninguna respuesta*

Entramos en una parte de nuestra investigación que requiere poner en marcha la capacidad de producir algo nuevo: una respuesta propia, personal. Así que estamos ante la cuestión de querer saber quiénes somos y no tenemos respuesta. Eso crea una determinada posición, ya que estamos rompiendo la dinámica de nuestro hábito mental de hacernos preguntas y tener inmediatamente las respuestas. Surgen resistencias porque ese estar sin responder produce impaciencia e inseguridad, manifestadas en ese sutil movimiento de ansiedad ante la nueva situación. Pero hay que permanecer en la posición inicial y volver una y otra vez a ella. Hay que mantener la actitud indagadora de estar sin respuesta todo el tiempo que sea necesario hasta que la vayamos descubriendo.

Esa postura es fundamental: no apartarnos del planteamiento. No podemos aceptar una respuesta que no hayamos elaborado, que sea el fruto de algún tipo de sugestión, o influencia, o condicionamiento, o imposición externa, o presión interna. Hay que cuestionar todas las respuestas que trae la memoria indicándonos quiénes somos y ver la limitación de cada una de ellas. Es un proceso de búsqueda.

Así, brevemente, descartamos lo que nos han dicho los otros que son significativos en nuestra vida o la transmisión cultural o lo que dicen los demás. Tampoco podemos responder y concebirnos a partir de nuestras experiencias pasadas que han formado nuestra identidad. Ni podemos admitir las respuestas que provienen de los seres sabios o de los que iniciaron las religiones (sin intención o con ella). Esto vale tanto si se toman sus respuestas sin más, como si se reflexionan y meditan hasta llegar a niveles extremos de coherencia. Todos los grandes hombres, como podemos hacer nosotros, se plantearon la cuestión de quiénes eran y buscaron decididamente la respuesta hasta fabricarla. Viviendo ese proceso se realizaron o humanizaron o encarnaron y desde ahí transmitieron lo que ellos habían descubierto. Pero eran conscientes –ya sabios– de que sus respuestas eran sólo suyas, válidas únicamente para ellos. Quiero entender que no eran seres dormidos que pretendieran que los otros aprendiesen sus respuestas de memoria y sin darse cuenta de lo que ello implicaba. Al contrario, siempre cuestionaban la adaptación a una vida sin discernimiento, a un vivir desde lo evolutivo-transmitido sin interrogarse

Así que, descartadas todas las respuestas conocidas, estamos en situación de buscarla. La única respuesta válida será la nuestra. Una respuesta personal, propia, vista por nosotros y desde nosotros. Un tipo de respuesta que se parece a la que damos cuando nos preguntamos cómo nos sentimos y respondemos. En esta posición, también se puede responder con un *no sé*, admitiendo el interrogante sin haber hallado aún la contestación. Esta es una postura inteligente que nos construye porque implica que hemos mirado y aún no hemos encontrado, por lo que continuamos investigando.

Seguimos con la cuestión quiénes somos. Atentos y sin respuesta. Desde esa disposición queremos descubrirla. Es un trabajo de propio

conocimiento. Por un momento se para la actividad mental que generalmente tenemos. Ahora se trata de ponernos en movimiento.

*Creando una respuesta personal a la pregunta ¿quiénes somos?: un proceso que va de lo externo a lo interno y desde ahí a lo más recóndito*

Cuando inquirimos acerca de nosotros mismos y miramos, lo primero con lo que nos tropezamos es con el *exterior*. Aparece el cuerpo, los comportamientos y el ambiente que nos rodea. Concretándonos en nuestra persona, es evidente que tenemos múltiples manifestaciones externas. Somos un exterior que reconocemos y desde ahí entramos en contacto con el exterior de los otros. De esa manera observamos sus rostros sociables o ceñudos, serenos o nerviosos, relajados o rígidos, desinhibidos o retraídos, cariñosos o distantes. De la misma manera somos vistos por los otros. Así que una primera aproximación al planteamiento quiénes somos nos revela que *somos un exterior*.

Esa primera constatación tiene más contenido de lo que a simple vista se presenta, sobre todo si conectamos el exterior con los sentidos, las ventanas para entrar en contacto con el universo. Al no poder considerarlo detenidamente, expreso con un breve poema inédito de Salvador Perdomo Betancor todo el mundo que se vislumbra detrás de aquella conexión:

¿Qué de la luz sin tus ojos?  
 ¿Qué del agua sin tu piel?  
 ¿Qué de los frutos sin tu gusto?  
 ¿Qué del sonido sin tus oídos?  
 ¿Qué del aroma sin tu olfato?

Seguimos indagando para descubrir nuestra respuesta. Lo que nos lleva a cuestionar: ¿eso es todo lo que somos? ¿Hay algo más?

*De lo externo a lo interno*

Nosotros no vivimos las cosas fuera. Las experimentamos dentro, en un espacio que no se ve. A ese lugar donde todo se vive se le llama *interior*. Ahí hay actividad mental y ocurren muchos fenómenos. De entre todos ellos vamos a considerar dos movimientos internos fácilmente reconocibles: los pensamientos y los sentimientos. Aparentemente son dos realidades separadas, pero no es así. Cuando experimentamos algo la vivencia es global, es decir, los pensamientos y sentimientos forman un solo bloque, no se distinguen, no tienen entidad. Después, cuando ponemos palabras a lo que entendemos y lo vamos a expresar, dividimos la realidad y decimos que hemos tenido tal pensamiento o tal sentimiento. Pero somos una unidad. Por eso, cuando se ha pensado algo se ha sentido y cuando se ha sentido, se ha pensado. El mundo de los pensamientos y sentimientos cambia continuamente, como podemos observar, pero detrás de ello hay un funcionar interno, un pensar-sentir que permanece estático, rígido, fijo: son los hábitos mentales desde los que vivimos.

*Un interior mecánico*

Nuestra vida está marcada por los automatismos. No sólo por los que son necesarios para sobrevivir y nos permiten movernos en el mundo social y en las relaciones cotidianas, sino por los que se dan en la profundidad de nuestro mundo interno. Nuestros hábitos mentales son tan rígidos que permanecen mucho más allá de la realidad que los desmienten, que las evidencias que nos aportan nuestras experiencias. Por ello, cuando nos hacemos una idea de alguien, ésta puede estar toda la vida, a no ser que suceda algo excepcional. De la misma manera, si nos sentimos afectados por una persona, la reacción que provoca dentro,

sea positiva o negativa, queda fijada y nos puede acompañar durante mucho tiempo o para el resto de nuestros días.

Esa rigidez que ocurre con situaciones más o menos triviales, acontece también en los asuntos internos más significativos y trascendentes. Un ejemplo de ello lo tenemos en la idea que poseemos acerca de nosotros mismos. La aprendimos en un determinado momento y, aunque esa idea genere malestar, se mantiene y continúa con nosotros. Lo mismo ocurre con nuestras concepciones acerca de los otros, de la vida, de la muerte, del pasado, del presente y del futuro, de la organización social, de la economía, de nuestro estar en el mundo, de Dios y de todo: las aprendimos y las repetimos.

### *Somos nuestra forma de ver*

Pienso que ese funcionar mecánico es una protección, una adaptación inteligente (aunque inconsciente) que los seres humanos hemos tenido que hacer para sobrevivir. Por eso nuestro mundo interno se estructura formando una visión, una mirada, una forma de ver, una perspectiva, que nos lleva a afrontar todo desde su condicionamiento. Estamos tan extraordinariamente identificados con ella, está tan arraigada, que nos confunde y nos hace pensar que las cosas de nuestro interior, las personas y las situaciones son como las vemos, como las pensamos y sentimos.

La exploración que hemos hecho nos lleva al segundo descubrimiento sobre nuestra identidad: *somos un interior formado por una visión, desde la que pensamos, sentimos y actuamos.*

El descubrimiento de que ya tenemos una mirada previa ante todo lo que viene de fuera o ante los movimientos internos y que ella no es natural (que la aprendimos), nos lleva a pararnos y considerar esa afirmación. Es necesario, pues, que continuemos investigando: ¿somos sólo el producto de un proceso evolutivo y nada más?

¿Somos sólo el fruto de una fuerte programación para estar en la vida y sobrevivir? ¿Es eso todo lo que sucede en nuestra interioridad?

### *Nuestro interior es complejo y vivo, se mueve*

Nuestra experiencia interna es muy compleja. Si ahondamos en ella descubrimos que está unificada en la simplicidad de lo que acontece, momento tras momento. Al mismo tiempo, lo interno se presenta con tanta riqueza que en él se encierra todo aquello de lo que somos capaces: nuestra inmensa potencialidad.

Para responder a las preguntas anteriores, prestamos atención a lo que sobreviene en nuestra intimidad cuando nos ponemos en contacto con el mundo de fuera. Al relacionarnos con él, somos afectados y nos provoca distintas reacciones. Así, en el exterior hay situaciones y personas que nos producen apertura y nosotros nos abrimos y hay otras que nos crean clausura y nos cerramos. Es como si nuestro interior *respirara*: se abre y se cierra. Constatamos que nos abrimos ante todo lo que está relacionado con el amor, la belleza, la creación, la comunicación. Y nos cerramos ante todo lo que conlleve incompreensión, fealdad, rutina, incomunicación.

Profundizando en ello descubrimos que en el preciso momento en que nos abrimos o cerramos ocurre un estado nuevo que se manifiesta acompañado de energía vital. Por ello, en la apertura, cuando hemos estado abiertos, o si lo estamos ahora, nos sentimos con energía, vitales, renovados, con íntimo bienestar y experimentamos por cortos momentos un estar distinto al que tenemos habitualmente. Por el contrario, en el enclaustramiento, cuando hemos estado cerrados, o si lo estamos ahora, nos sentimos con poca energía, desvitalizados, apagados, con malestar.

Ese fenómeno de abrirse y cerrarse sucede en todos y es revelador de lo que es un ser humano. Lo que pasa se puede considerar como el resultado de una especie de *leyes* que indican que el mundo interno se mueve abriéndose y cerrándose. Y que el movimiento de apertura supone bienestar y el de clausura malestar. Desde ahí observamos que nosotros funcionamos adecuadamente, (en el cuerpo, en la mente y en el espíritu-ser consciente), en el estado de apertura. Pero que no funcionamos debidamente, en nuestra globalidad, en el estado de clausura.

### *Somos un interior sorprendente*

Si leemos lo acontecido en nuestra vida, descubrimos que nos ha acompañado una inquietud por estar abiertos, por estar bien y que eso es lo que ha animado nuestra búsqueda. Como si estuviéramos hechos para la apertura, para un tipo de vida satisfactoria en la profundidad de nosotros mismos; lo cual se observa también en la historia de la humanidad: todos hemos ido hacia una vida consciente, que se concreta en la búsqueda constante de una vida más inteligente, con más libertad interna, donde se pueda amar y ser reconocidos. Hemos ido tras un vivir que considera lo evolutivo, pero que aspira a algo cualitativamente distinto. De ahí que, al no estar desplegada nuestra potencialidad de vivir así, en la interioridad, surgen los anhelos, los sueños, los suspiros, las aspiraciones y los deseos por una vida con aquellas características. Que ya se experimenta por momentos cuando ocurre en nosotros algún darse cuenta o iluminación interna, aspecto que comentamos anteriormente en el apartado sobre la realidad.

Así que, más allá de tener una visión estática, descubrimos que junto a ella hay un interior en movimiento, que está vivo, que anhela estar abierto. Este hallazgo nos permite seguir adelante en orden a seguir averiguando quiénes somos.

### *Atención: llegados a este momento todo cuidado es poco*

En este punto del itinerario en que hemos dejado lo externo y lo interno y vamos hacia lo más profundo, la conversación ya no se va a fundamentar en las evidencias que ocurren dentro, sino en lo que está más escondido y a lo que accedemos con más dificultad. Eso puede propiciar las abstracciones, los pensamientos sublimadores o los *deberías*, con los que nos identificaríamos e irremediablemente nos alejaríamos de la realidad que somos, enjuiciándonos y menospreciándonos.

Esto ocurre con frecuencia cada vez que se quiere *mejorar* (desde cualquier instancia), se prescinde de la realidad que ya está dentro y se pretende construir algo poniendo otra programación sobre la que ya estaba. No sé como ha sido tu historia, pero así me sucedió a mí y a otras tantas personas que conozco. Sin considerar mi verdadera situación interna (se ignoraba y se ignora cómo puede verdaderamente salir alguien de su limitación y condicionamiento, cómo ayudarlo facilitándole el encuentro consigo mismo, cuál es el camino mental que conduce a liberarse) me enseñaron muchas cosas importantes que no pudieron anidar en mí, precisamente por no darse cuenta de que mi interior ya estaba condicionado.

Después de ponernos en situación de estar atentos, seguimos interrogando lo último que descubrimos: somos también un interior en movimiento. Entonces, ¿eso es lo último? ¿Qué es lo que hay detrás de ese movimiento vivo? ¿Hay alguien ahí? ¿Quién es el que se abre y se cierra? ¿Quién es el que experimenta bienestar y malestar?

Vamos a intentar responder a estos planteamientos.

### *De lo interno a lo más recóndito*

Estamos en la cuestión de preguntarnos ¿quiénes somos? y sin ninguna respuesta. Ahora es el momento de crearla, de fabricarla desde nosotros. Empezamos por la cuestión que ya señalamos: ¿quién es el que se abre y se cierra? Todos tenemos una cierta conciencia de que en el interior hay alguien: yo, un ser, un sujeto. Pero ¿qué es lo que sabemos de él? ¿De dónde nos viene lo que sabemos? ¿Por qué percibimos lo que percibimos? Si exploramos en nosotros podemos responder: constatamos que tú y yo estamos aquí en estos momentos con nuestro cuerpo y con nuestro ánimo. Nos sentimos de una determinada manera. Para descubrirlo tenemos que inquirir: ¿cómo estamos en el cuerpo? ¿Cómo estamos en el ánimo? Inmediatamente contestamos: bien, mal o no sé. Después, podemos seguir cuestionando: ¿cómo sabemos eso que hemos dicho? Ante cada una de las respuestas continuaríamos interrogándonos: ¿cómo lo sabemos?

### *Somos seres con ojos internos, que pueden «mirar»*

De esa manera, descubrimos que lo sabemos porque lo hemos *mirado*. ¿Serías capaz en este instante de ver cómo te sientes en tu cuerpo y en tu ánimo? Prestamos atención, *miramos* y obtenemos la contestación. Es nuestra respuesta. La vemos por y desde nosotros. Es personal, propia. No hay duda.

Esa es la primera respuesta a la pregunta ¿quiénes somos?: seres capaces de ver lo que sucede, de *mirar* dentro. ¿Qué significa que podemos *mirar*? ¿Con qué lo hacemos? Es evidente: *somos seres con ojos internos*. Así que ésta es la segunda respuesta que aparece cuando queremos averiguar quiénes somos.

Es importante acentuar que decimos: *somos*, y no, *tenemos* unos ojos internos. Con ello se afirma, entre otras muchas cosas, que son fundamentales y que sin su *mirada* sólo hay un proyecto de ser humano. No es el momento de reflexionar sobre la afirmación de que somos, y no, tenemos, pero entiendo y te sugiero que si hacemos esta distinción se revolucionaría todo nuestro pensar-sentir.

### *Somos una mirada siempre presente e inocente*

Esos ojos siempre están ahí: presentes. Ellos, después de *mirar*, pueden volver a *mirar* lo que antes vieron y así sucesivamente, sin fin. Siempre que *miran* lo hacen con la misma novedad. Cada vez que se despliegan, se renuevan: siempre inocentes, sin memoria. De ahí que la *mirada* no produzca conflicto. El movimiento de *mirar* no es problemático.

Podemos comprobarlo cada vez que queramos. Es después de nuestro ligero *mirar* cuando viene nuestra forma habitual de funcionar, la actividad mental que nos causa el problema. Eso es así porque no estamos establecidos en el *mirar*, no es significativo, no está despierto; aunque puede despertar, y eso comienza por darse cuenta de que no lo está. Es lo que pretendemos hacer con este diálogo.

### *Somos unos ojos internos que se van haciendo*

Los ojos internos no están hechos. Se van haciendo cada vez que *miramos*. Si *miramos* ahora alguna situación por resolver, mientras la estamos explorando y resolviendo nos vamos construyendo; pero sabemos que nuestra atención a lo interno tiene un recorrido muy corto, por lo que apenas nos descuidamos, nos distraemos y el *mirar* desaparece.

El hecho de que la atención del *mirar* esté tan poco desplegada pone de manifiesto que, aunque es cierto que somos una *mirada*, está dormida y se activa desde ese estado. Somos, pues, más bien, una capacidad de poder *mirar*. Por lo que el *mirar* está sin despertar: es decir, no somos aún lo que podemos ser. Pero anhelamos serlo y podemos realizarlo.

*Los ojos internos son la inteligencia, la libertad, el amar*

Tendríamos que observar lo que sobreviene cuando *miramos* o tenemos alguna toma de conciencia o experimentamos un sentimiento amoroso. En esos momentos, mientras los ojos se abren, se da entendimiento sobre lo que sucedió, se entra dentro de aquello, por lo que, en la medida que vamos *mirando* los ojos se van desplegando y nos hacemos seres que entienden, inteligentes. También, cada vez que caemos en la cuenta de algo, los ojos se mueven sin ninguna presión interna ni externa, por lo que actúan con libertad y nos vamos transformando en seres libres. De la misma manera, en los brevísimos momentos que somos conscientes, se origina en el interior una apertura comprensiva, que indica que estamos amando.

Esos tres movimientos son en realidad uno solo. Por lo que cuando *miramos*, entendemos, nos hacemos libres y amamos. Cuando nos hacemos libres, entendemos y amamos. Cuando amamos, entendemos y nos hacemos libres. Y al contrario: no hay entendimiento sin libertad y sin amor. No hay libertad sin entendimiento y sin amor. Y no hay amor sin entendimiento y sin libertad. Todo esto se presenta con claridad en nuestra experiencia.

Si observamos nuestra historia personal, podemos constatar que hemos ido caminando hacia ahí. Son muchas las huellas que podemos reconocer en nuestra vida que así lo manifiestan.

Es lo que se encierra en tantos anhelos, añoranzas, búsquedas inacabadas, deseos innombrados, insatisfacciones o descontentos cuando se tiene todo e intuimos que no tenemos nada.

*Esos ojos internos son la base y el principio de toda transformación*

Los ojos internos formados por el movimiento entender-libertad-amor son el fundamento de todo. Sin ellos, el vivir es sobrevivir y la vida interna, en su base más honda, es la consecuencia de lo que nos enseñaron. Sin ellos, sin despertarse, sin desplegarse, no hay transformación. Despliegue y transformación que suceden cuando los ojos *miran* y entran en lo que se presenta, en lo que está delante, es decir, en la realidad que está ocurriendo.

Nuestros ojos se focalizan, pues, necesariamente, hacia lo real y se apartan decididamente -son inteligentes- de toda elucubración o realización individual o social al margen de lo que acontece. Nuestro *mirar* se construye, pues, poniendo en dinámica el medio del propio conocimiento para liberarnos y crearnos como seres autónomos, que van naciendo mientras van *mirando*. Guiados desde la libertad, sin temor, nuestra *mirada* se dirige inexcusablemente hacia cualquier realidad que esté aconteciendo y que ella, abierta, vislumbra y trata de entender.

Cuando *miran*, esos ojos van creando su propia y nueva visión. Hacen ver todo desde la perspectiva de alguien que se va haciendo consciente. Desde ahí se da una postura diferente, global y unificada de lo que es el ser humano, de lo que es la vida, de lo que es la muerte, de lo que es el psiquismo, de lo que es un trabajo personal, de lo que es ser espiritual y del significado del compromiso y acción con los demás. Con esa *mirada* nos podemos acercar al pasado y liberarnos; al presente y gozarlo; al futuro y abrirnos con confianza.



## *Adiós*

Espero que te hayas sentido tratado con respeto y cariño. Te agradezco que hayas estado ahí, así como tu actitud comprensiva ante mi limitación de ponerme en palabras. Hasta otro momento, amigo, amiga.