

La crisis como oportunidad: De la identificación a la identidad (Taller de Filosofía)

Luís Carlos Delgado Pastor*
Universidad de Granada

Resumen: Este taller podría nacer aquí. Por tanto, solo puedo describir su albor. Es conocido que una crisis encierra un peligro y una oportunidad. Para adoptar una perspectiva lúcida a este respecto debemos bucear hasta el fondo que alcancemos del iceberg, y respirar serenos mientras lo hacemos. Y entonces, volvemos a hacer las mismas preguntas de siempre, pero esta vez no conformarnos con las mismas respuestas. Comprender que cualquier concepto o modelo será un mapa o mera representación que solo nos puede ayudar hasta cierta profundidad... ¿Hasta dónde estaremos dispuestos a llegar? ¿Podremos soltar la dualidad de los opuestos e incluso su integradora síntesis? ¿Nos dará miedo soltar nuestra razón y prescindiendo de su luz quedarnos a oscuras...? ¿Llegaremos a ese lugar desconocido dónde las respuestas son la ausencia de preguntas?

Palabras clave: taller, crisis, identificación, mindfulness

Abstract: This workshop could be born here. Thus, I can only describe its dawn. It is known that a crisis contains a danger and an opportunity. To adopt a brilliant perspective in this matter, we have to dive down for the deepest part of iceberg we can reach and to breathe calmly while we do it. Then we will make the same old questions, but we will not put up with the same old answers. To understand that any concept or model is a map or a simple representation that can only help us down to certain depth... ¿How far will we want to reach? ¿Will we be able to let go the duality of opposites or even its integrator synthesis? ¿Will we be afraid of let go our reason and so stay in darkness...? ¿Will we reach the unknown place where answers are the absence of questions?

Key words: workshop, crisis, identification, mindfulness

Primera acepción del diccionario de la real academia española de la lengua del término *crisis*: *Cambio brusco en el curso de una enfermedad ya sea para mejorarse, ya para agravarse el paciente*. Tal como representa el ideograma chino, una crisis supone un peligro y una oportunidad. Según Hellinger¹, cuando se detiene un movimiento y el rumbo al cual se dirige se pierde, entonces ese movimiento entra en crisis. A veces, esa dirección nos trae de vuelta porque el movimiento iba en un rumbo falso que no llevaba a la meta. Si me hago un niño, digo que la verdadera economía de la humanidad esta sustentada en los recursos de la Madre Tierra y en el esfuerzo del potencial humano y su inteligencia creadora. Y entonces, ¿a dónde nos puede derivar la prevalencia de la especulación, la burocratización, la codicia y el consumo descuidado en el movimiento

* Correo-e: siulcar@hotmail.com.

¹ B. Hellinger. *Viajes interiores*. Barcelona, Alma Lepick y Rinden Edit S.L., 2007.

económico actual? ¿Es posible virar y gobernar el timón recuperando un rumbo propio acertado?

Segunda acepción *crisis: mutación importante en el desarrollo de otros procesos, ya de orden físicos, ya históricos o espirituales*. Dijo Nietzsche² poéticamente: “¿No habéis oído hablar de aquel hombre loco que encendió una linterna en la claridad del mediodía, e iba corriendo por la plaza y gritando sin cesar? ¡Busco a Dios!...¿A dónde se ha ido Dios? Voy a decíroslo lo hemos matado nosotros. Vosotros y yo. Todos somos sus asesinos. Pero...¿No hace más frío?¿No viene constantemente la noche siempre, más y más noche?...¡Dios esta muerto!, y ¡nosotros lo hemos matado! Lo mas santo y lo más poderoso que el mundo poseía hasta ahora se ha desangrado bajo nuestros cuchillos. ¿Quién puede limpiarnos esta sangre?...Finalmente el demente arrojó su linterna al suelo que se hizo pedazos y se apagó...”. Si me hago un niño y vuelvo a coger la linterna, me pregunto si no será que lo que realmente murió es la idea de Dios o el Dios-idea. Bravo Nietzsche, si Dios existe te bendecirá por matar la idea sobre Él, por librarnos de esa manera falsa de verlo. Según Durkheim³, las grandes crisis deben conducir al hombre a descubrir nuevas fuentes de fe que nunca brotarían sin el hundimiento de las creencias de su primera infancia. Cómo dice Panikkar⁴, preguntar por Dios significa caer en un círculo vicioso. Si la pregunta es ininteligible, puesto que no se sabe lo que se pregunta ¿Cómo va, pues, a poderse comprender la respuesta? Si soy una criatura mejor no preguntar, sino vivir. Si existe Dios no será un Dios-Idea sino un Dios-Viviente que Vivo. Parece que Buddha consideraba a esta pregunta última sobre la existencia de Dios como impropio e impertinente y se negaba rotundamente a contestarla. ¿Puede la recta conocer al plano sin dejar la ecuación de la recta? ¿O el plano comprender a la esfera sin abandonar su dimensión? Si me hago niño digo que parece estupendo que se caigan los modelos de la pizarra, y que incluso tiremos la tiza hastiados, para reconocer que la realidad no es ningún modelo formulado con la mente y a través del pensamiento.

Tercera acepción *crisis: Situación de un asunto o proceso cuando está en duda la continuación modificación o cese*. Según Blay⁵, el proceso de identificación es la proyección de la identidad. Es decir creer que somos algún aspecto con el que nos sentimos auto-identificados. La auto-identificación más peligrosa es aquella de la que

² F. Nietzsche. *Sämtliche Werke, Kritische Studienausgabe*. Berlín, G.Colli y M.Montinari, 1988.

³ K.G. Durkheim. *Cámino de vida*. Palma de Mallorca, Olañeta, 1999.

⁴ R. Panikkar. *El silencio del Buddha*. Madrid, Siruela, 1997.

⁵ A.Blay. *Palabras de un maestro*. Barcelona, Indigo, 1990.

no somos conscientes. Nuestro punto ciego. Sí estamos identificados con nuestro proceso de pensamiento corremos el riesgo de vivir en el mundo de las ideas como si fueran la realidad. Creernos que conocemos a través de las ideas que nos hacemos sobre lo que presuntamente queremos conocer. Puede convertirse en “vivir en la cabeza”, a menudo de forma “neurótica”. Según Wilber⁶, para establecer una identidad solemos trazar líneas o límites mentales en nuestro campo de experiencia, que lo dividen en lo “de adentro” y “lo de afuera”. Al decir “yo” trazamos una demarcación entre lo que somos y lo que no somos. Así podemos identificarnos con una imagen mental de nosotros mismos, con un ego, o con una persona, y con los procesos intelectuales y emocionales asociados a dicha imagen. Si me hago niño, digo con León Felipe⁷, que yo también soy el criminal y el violador y me desmarco de las demarcaciones.

Cuarta acepción *crisis: momento decisivo de un negocio grave y de consecuencias importantes*. A los momentos decisivos mirarlos con toda nuestra lucidez. Según Nisargadatta⁸, el hecho de realizarse le supuso darse cuenta de que todo su conocimiento era falso. “Mi ignorancia es en sí misma conocimiento del hecho de que todo conocimiento es ignorancia, de qué ‘no sé’ es la única afirmación verdadera que puede hacer la mente”. En palabras de Blay, “no es posible conocer por ideas”. Ellas, las ideas, hacen que nos identifiquemos. Según los versos de S. Juan de la Cruz, “Para venir a saberlo todo, no quieras saber algo en nada. Para venir a gustarlo todo, no quieras poseer algo en nada. Para venir a serlo todo, no quieras ser algo en nada”. Si me hago niño, me callo y miro.

Quinta acepción *crisis: Juicio que se hace de algo después de haberlo examinado cuidadosamente*. No tener miedo del miedo. Mejor enfrentarlo que esconderlo, reconocerlo que auto-engañarnos cubriéndolo con la máscara. Siempre hemos elegido, pero ¿Lo hemos hecho conscientemente? ¿Qué opción podemos elegir? ¿Quedarnos desanimados y desesperanzados? ¿Pensar que podemos hacer un cambio drástico e inmediato? Probablemente, ambas opciones son irreales y corresponden a los polos del péndulo de una actitud infantil. ¿Y, tratar de dar lo mejor de nosotros a la aventura de vivir, observando, nombrando y reconociendo, pero sin identificarnos con ello? Siempre en contacto con los sentimientos vividos y sentidos momento a momento, para que el

⁶ K. Wilber. *La conciencia sin fronteras*. Barcelona, Cairós, 2003.

⁷ L. Felipe. *León Felipe para niños*. Madrid, De la Torre, 1994.

⁸ M. Nisargadatta. *Yo soy eso*. Málaga, Sirio, 2003.

proceso se mueva y siga adelante, como sugiere Gendlin⁹. Según Nisargadatta para llegar al auto-conocimiento precisamos madurez de corazón y de mente que llega a través de la aplicación sincera en la vida diaria de lo poco que vayamos entendiendo. Si me hago niño, digo que “aquí y ahora” lo intentaré. En una crisis es importante no ignorar el peligro y aprovechar la oportunidad. ¿Qué debemos aprender de ella? ¿Qué cambio nos está pidiendo? Sea cual sea la contestación, la hipótesis de nuestro taller es que *Mindfulness* y los Valores Humanos son dos pilares que pueden sostener nuestra brújula en la búsqueda de nuestras propias respuestas y, a la vez, servir como hábiles herramientas para afrontar la situación tanto en el plano emocional como en el de la resolución de problemas. Mindfulness puede ser definido como conciencia de la experiencia presente con aceptación, para conseguir lucidez mental y equilibrio emocional; salvando la divagación mental y la evitación o sobreimplicación emocional, a través del re-conocimiento no evaluativo de pensamientos, sensaciones y emociones de un modo que procure la des-identificación y mantenga el curso de la intención valiosa. En el taller trataremos de aprender a que las habilidades Mindfulness nos ayuden a reconocer nuestra experiencia de vida y a lograr lucidez para promover la acción valiosa. Nuestro taller no queda descrito aquí y ahora, cuando estoy escribiendo sobre esta pizarra, sino que será allí y entonces, cuando juntos tratemos de olvidar el conocimiento adquirido y de descubrir como dar un paso hacia nuestra identidad.

⁹ C.Alemany. *Psicoterapia Experiencial y Focusing, la aportación de Gendlin*. Bilbao, Brouwer, 1997.