

# el ojo interior

SEMILLAS PARA LA CONSCIENCIA CIUDADANA



*Ser libre y natural*  
*Retornar a la Madre Tierra*

Distribución Gratuita



AHAD  
Consultoría Integral



Promoviendo el compromiso con la Educación, la Salud y la Protección de la Naturaleza

**ASOCIACIÓN CULTURAL  
EL OJO INTERIOR**

Dirección

Patricia Meléndez

Franco Castañeda

contacto@elojinterior.org

☎ 9980 786 20

COLABORADORES - 48va Edición - Año V - 2020

**Kingsley L. Dennis**

Sociólogo y escritor inglés radicado en España. Fue profesor universitario de literatura inglesa y americana en Estambul, y de sociología en el Reino Unido.  
www.kingsleydennis.com

**Alonso del Río**

Dirige el centro de sanación y enseñanza del Camino Sagrado Americano Ayahuasca Ayllu, y la escuela intercultural Wiñaypaq que da educación gratuita a más de 80 niños en la región de Cusco.  
www.ayahuasca-ayllu.com

**Paola Valladares**

Psicomotricista de la Práctica Psicomotriz Aucouturier Educativa y Terapéutica. Educadora y especialista en Pedagogía Libre, Fundadora y Directora de la Propuesta Crianza Educativa de Casita Munay.  
paolavalladarescasitamunay@gmail.com  
www.lacasita.pe

**Pedro Favaron (Inin Niwe)**

Poeta y fundador de la clínica de medicina tradicional Nishi Nete en la comunidad nativa de Santa Clara de Yarinacocha, del pueblo shipibokonibo.

📘 Nishi Nete Medicina Tradicional

**Leonardo Barbuy La Torre**

Investigador y artista. Fundador y director de la Asociación MARES y la Productora de Cine MOSAICO.  
📘 Propuesta MARES

**Adam Chlimper Celis**

Fundador de Ecoaldea Tierra Langla  
www.tierralangla.pe

 📘 Tierra Langla  
https://www.instagram.com/tierralangla/

www.elojinterior.org

Esta edición se hace en concordancia con lo dispuesto por la legislación peruana vigente sobre los derechos de autor, Ley 13714, Art. 69



*Falta valentía en el ser humano  
para luchar por la belleza del mundo.*

ABG

*Les pido que estén atentos al mundo.  
No basta con seguir a un maestro espiritual  
y considerar que por este mismo hecho  
uno forma parte de una élite.*

*También hay que estar encarnado.  
Está muy bien recitar mantras y meditar,  
pero no es suficiente.*

*También hay que comprometerse  
en acciones para transformar el mundo.*

PIERRE RABHI

Esta publicación es gratuita y se sostiene gracias al apoyo de personas que creemos que sembrando consciencia podemos cocrear un mundo mejor. Si tienes la posibilidad de colaborar económicamente con este proyecto, hazlo en:

**INTERBANK (DÓLARES): 612-3095152880 / NRO DE CCI: 003-612-013095152880-96**

Alonso del Río



En este tercer altar el poder sin un buen entendimiento suele ser muy peligroso. Si bien solo muy pocos llegan a ejercer pleno poder de dominación y sometimiento sobre los demás -a una escala peligrosa- esta energía distorsionada duerme agazapada hasta en el más modesto ser humano esperando solo el momento de manifestarse.

No es necesario llegar a ser un sanguinario dictador para dejarse destruir por el mal uso de esta energía. Basta desarrollar el intelecto hasta un nivel ligeramente superior al promedio, para empezar a percibir su distorsión y sus desastrosos efectos.

La educación para manejar el poder es mínima o inexistente en la sociedad moderna, es por un lado un gran tabú y por otro un eufemismo. Tabú porque ciertamente no se habla de ello públicamente, pues no conviene despertar a la gente en esta dimensión, y eufemismo, porque es casi ridículo para la persona promedio hablar de poder cuando el gran negocio de la sociedad está en negar, camuflar, ignorar o desaparecer el pequeño pero verdadero poder que tiene cada ser humano (empezando por el poder de expresarse y siguiendo por el poder que tenemos como "consumidores").

Cuando lo enfocamos desde el punto de vista del tabú, notamos que el poco interés que ha puesto la sociedad para educarnos en el buen uso del poder hace que muchas personas que tienen la oportunidad de usarlo lo hagan negativamente, es decir poniendo

el beneficio personal por encima del bien común. No estamos hablando solo de gobernantes o políticos sino del ciudadano más humilde, quien motivado por el beneficio económico o por algún tipo de satisfacción emocional distorsionada (el abuso, la prepotencia o el reconocimiento), hace uso ilegítimo del poder y pierde la correspondiente oportunidad de elevarse al siguiente nivel de consciencia.

Sin embargo, un pequeño grupo de adictos terriblemente enfermos ha tomado el control y no lo van a soltar fácilmente. Son dueños de los bancos, el petróleo, las noticias, el sistema legal, las industrias farmacéuticas, alimentarias, sanitarias, bélicas, educativas, sistemas de comunicación, en fin, todo lo que te puedas imaginar pertenece a unas cuantas familias. Durante el último siglo han perfeccionado su sistema de dominación controlándolo todo y deshumanizando al ser humano para sustituirlo por un personaje que ellos crearon a su medida: El consumidor. Sí, así es como te llaman. Han perdido el sentido, la claridad de establecer cual es la mínima calidad de vida que debes dar a tus consumidores "esclavos" para que el sistema sea sostenible.

Los movimientos de protesta, que se están dando en todo el mundo, para cambiar este viejo orden son cada vez más grandes y más eficientes. Ya casi no se pueden ocultar, a pesar de los mejores esfuerzos de las cadenas de noticias (propiedad de los banqueros y petroleros).

Los jóvenes en Wall Street (el corazón financiero del mundo) reclamaron en el 2007: "Somos el 99% de la población. No es justo que el 1% de la población nos esclavice" (ahora son el 0.4 % y sigue la concentración de poder).

Ya no protestamos solo para que nos aumenten un centavo en el sueldo o nos devuelvan el trabajo de esclavo que perdimos por "culpa de la crisis". Queremos que nos devuelvan la libertad. ¿Hasta dónde vamos a tolerar que reduzcan nuestra calidad de vida antes de asumir la responsabilidad y hacer algo? Esto tiene que ver con el desarrollo de tu propio poder.

Esta reflexión no viene, como en décadas pasadas, desde la amargura o desde el odio, viene desde la compasión y el verdadero amor por esa gente que cree controlar el mundo. El poder que ellos ostentan está basado en el desconocimiento de tu propio poder. Ellos cuentan con nuestra incapacidad para ponernos de acuerdo, con el egoísmo que nos divide, con nuestra incapacidad de actuar como un solo Ser que ama y respeta la vida y dice: ¡Basta! por el bien del planeta y hasta por el de ellos mismos.

Nunca en la historia de la humanidad hubo tanta concentración de poder en tan pocas manos. No son malos, solo están enfermos... pero a los enfermos hay que curarlos y no dejarlos que gobiernen las vidas de miles de millones de seres.



# El Silencio, una reserva de energías

Hoy en día todo el mundo se siente obligado a correr, a moverse, porque es necesario producir, vender, comprar cada vez más... ¡Parece ser que así lo exige la economía! Así pues, en interés de la economía, se considera normal agotar a los humanos, y de esta forma la economía florecerá, será magnífica, mientras que los humanos, extenuados, abrumados, andarán por los suelos. En efecto, el sistema nervioso del ser humano se debilita, y no solamente el sistema nervioso, sino que también sufren el corazón, el estómago, los pulmones, pues toda esa actividad, toda esa producción, ese consumo acelerado generan una polución que envenena la atmósfera, los mares, los bosques, el agua, la tierra, los alimentos, etc. Pues bien, yo afirmo que eso no es inteligente ni razonable. Una, digamos, “economía” que deteriora, que destruye, que ensucia, que

derrocha... ¿es acaso la verdadera economía? Por ello, hay que encontrar el modo de restablecer el equilibrio, de recargar a los humanos de energía pura.

Lo primero que hay que hacer para recargarse, es aprender a detenerse. Sí, de vez en cuando, a lo largo del día, haced una pausa, dejad de correr, de moveros, de hablar. Si no, es como si dejaras abiertos todos los grifos del agua, del gas, de la electricidad: pronto no quedará nada, toda la energía escapará. La inmovilidad, el silencio, sirven para recargar los depósitos.

Así pues, en la primera ocasión que tengáis, deteneos, cerrad los ojos, uníos a la Fuente de la energía y de la luz: algunos instantes después, os sentiréis recargados y podréis reemprender tareas importantes, sin agotar vuestras reservas.

Cuando nos reunimos para meditar en el silencio, realizamos ese mismo ejercicio: captar y acumular energías espirituales que nos reforzarán y que podremos utilizar para nuestro trabajo. Pero para que el ejercicio aporte verdaderos frutos, debéis permanecer completamente inmóviles, sin que se oiga el más mínimo roce o crujido; primeramente, porque conviene que el silencio no sea perturbado por ningún ruido, por imperceptible que éste sea, y en segundo lugar, porque si no sabemos estar absolutamente inmóviles, perdemos energías.

Antes de la meditación, os podéis mover tanto como queráis, durante la meditación no hagais ni el más leve movimiento, de lo contrario, nunca conseguiréis concentrar vuestras energías para el trabajo espiritual.

Quizá diréis que os movéis porque tenéis cierto hormigueo en las piernas. Es posible, pero si no podéis dominar a esas “hormigas” ¿cómo dominaréis a las fieras con las que debéis enfrentaros en la vida? La tarea del discípulo de una Escuela iniciática, consiste precisamente en aprender a dominarse para poder entrar en el mundo del silencio y de la armonía, y es entonces cuando os sentiréis magnetizados, llenos de fuerza, dispuestos a emprender el trabajo: de pronto, de una sola vez, las reservas se llenarán y las baterías se recargarán.

¿Por qué están inactivos nuestros aparatos espirituales? Porque no reciben las energías susceptibles de hacerlos funcionar. Si ponéis agua o vino en el motor de vuestro auto, éste no se moverá; si no conectáis vuestra radio a la corriente eléctrica, no oiréis nada: cada aparato necesita de una determinada energía para funcionar. Lo mismo ocurre con nuestros aparatos espirituales. Sólo pueden funcionar gracias a las corrientes de energías puras y luminosas que accionamos cuando entramos en contacto con la región del silencio.

Vigilad también, a partir de ahora, de que los esfuerzos que hacéis para realizar el silencio y la inmovilidad no os ocasionen una tensión. Sí, muy a menudo el silencio va acompañado de tensiones, ya que, para evitar hacer ruido, nos crispamos. No, hay que relajarse a fin de liberar el pensamiento, y sólo así podrá éste realizar su trabajo. Para ello, vigilad particularmente vuestras manos, pues aunque creáis estar distendidos, a menudo, vuestras manos todavía están crispadas. Las manos expresan, más que cualquier otra parte del cuerpo, nuestro estado interior. Ved cómo las personas agitan sus manos al hablar... Incluso cuando no hablan, las cruzan, las descruzan, manipulan objetos innecesariamente, se rascan, garabatean, se frotan. Inmovilizar y relajar las manos es una de las cosas realmente difíciles. Por ello, observad bien vuestras manos; si conseguís detenerlas, sentiréis que un bienestar os invade hasta vuestro plexo solar.

Ahora bien, hay que aprender a utilizar esas energías que captamos en el silencio, no sólo para nosotros mismos, sino con el fin de agruparlas para realizar un trabajo en bien de toda la humanidad: proyectar en el mundo ondas armoniosas, corrientes poderosas que serán captadas por todos cuantos vibren al unísono con este ideal del reino divino sobre la tierra, y su consciencia se despertará un día para este trabajo.

**OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV, MAESTRO ESPIRITUAL**



## Humanidad y Generosidad

A veces tengo la impresión de que el planeta se ha convertido en un gigantesco casino. Se juega el dinero de mil maneras. He oído decir que hay billones de dólares de transacciones diarias. Es aún más loco que apenas un cinco por ciento de estas sumas enormes entren en la economía real. Todo el resto es virtual. Y este dinero móvil se acumula cada vez más en los bolsillos de los ricos, que se vuelven más ricos mientras que los pobres no paran de empobrecerse. Vamos de perversión en perversión y esto amenaza, créanme, con hacer implosionar el planeta. Hay que volver a la razón y a un poco más de humanidad y generosidad.

Cuando veo la profusión de la naturaleza, todo lo que se nos da, me digo que nadie en la tierra debería pasar hambre. Dense cuenta: meten un grano de trigo en la tierra y, si todo va bien, les da treinta y cinco espigas. A razón de cincuenta granos por espiga, da un mínimo de mil quinientos granos. Es extraordinario. Todo nos es dado. Una semilla de tomate, que apenas es visible, da una planta y, así con todo, a condición, por su puesto, de no hacer híbridos.

Sí, verdaderamente, lo afirmo, no dejo de maravillarme ante la riqueza y la profusión de la naturaleza. La tierra es suficientemente rica para alimentar a sus hijos. Si hoy hay tanta miseria, tantos niños que mueren de desnutrición, es a causa del egoísmo de los pueblos ricos y también de la complicidad de ciertos poderes en los países del tercer mundo. Si lo quisiéramos, si tomáramos las medidas apropiadas, a costa quizá de una disminución de nuestros niveles de vida, a costa de un poco de sobriedad, no necesitaríamos mucho tiempo para hacer cesar este escándalo.

**PIERRE RABHI - ESCRITOR, AGRICULTOR Y ACTIVISTA ECOLÓGICO**

**Leonardo Barbuy**

# Recuperar los cuerpos perdidos de la infancia

El árbol se sostiene aún en medio del jardín. Aún las aves lo visitan, quizá ahora con mayor frecuencia. Aún los bichos que viven en él circulan en su tronco, sus raíces, sus hojas. El auto gris se mantiene inmóvil sobre su lugar asignado en el estacionamiento, va acumulando algo de polvo, nada significativo. La vereda entre el auto y el jardín en el que se encuentra el árbol ya no se ensucia. Ha dejado de ser utilizada como vertedero de envolturas, botellas o colillas de cigarrillo. Ya no se escuchan las voces de quienes tenían algún lugar a dónde ir. Ya no pasan visitantes distantes, solo vecinos y vecinas en sus tapabocas. Aun así, esa vereda sigue conectando caminos entre distintos lugares. Y entre todos esos lugares se encuentran casas y edificios que (res)guardan personas.

Dentro de alguno de esos edificios, en algún piso, en algún departamento, vive alguna familia. Quizá una familia conformada por una madre, un padre, un abuelo y, también, aunque parezca sorprendente, por una niña o un niño. ¿Sorprendente? Pues sí. Y es que la figura de un niño o una niña, en este tiempo, parece ser algo extraordinario. Los cuerpos de los niños y las

niñas, los cuerpos de la infancia, han dejado de tener lugar en las ciudades, han dejado de ser reconocidos, considerados o legítimos: es mejor guardarlos bien por un tiempo, ahora que no se sabe qué hacer con ellos, más aún teniendo en cuenta que encontrarse cara a cara con uno puede incluso llegar ser muy peligroso.

De todas formas, la cuestión medular que ha hecho que esta circunstancia sea abordada así, de esta forma, no es nueva. Ya desde antes del confinamiento los cuerpos de los niños dentro de una ciudad estaban un tanto relegados, difusos, prejuizados, adecuados: de alguna u otra forma pre-confinados. Despertar en una casa, tener que ser asistido para salir de ella y trasladarse a una edificación cerrada en la que debe internarse durante horas y luego ser recogido de ella para ser trasladado nuevamente hacia otros recintos o hacia el mismo del cual salió en la mañana. O sea, salir de casa, ir al colegio y volver, ha sido ya una forma de confinamiento. Digamos, el solo hecho de que un niño o una niña no pueda caminar solo o sola con cierta tranquilidad por la ciudad es ya razón clara de la desestimación de su presencia. Y si ya desde antes de esta coyuntura los cuerpos de la infancia

estaban un tanto desestimados, ahora podríamos decir simplemente que se nos han perdido.

Entonces, ¿dónde están los cuerpos de nuestras niñas y niños? No basta con decir que están en sus casas cuidándose de no contagiarse y de no contagiar a los más vulnerables (una vez más ellos conteniendo nuestras expectativas). No basta porque esa explicación podría una vez más tranquilizarnos, a los adultos, darnos razones y con ello desestimar el acompañar ese nuevo estado que están transitando.

¿Y qué podríamos hacer si convivimos con un niño o una niña?

¿Cómo podríamos acompañar ese particular proceso por el que pasa su cuerpo?

¿De qué manera podríamos considerar lo que le ha ocurrido?

¿Qué podríamos ofrecerle, entregarle, proponerle?

Y, ¿qué podría ser importante incluso dejar de hacer?

1. En principio, algo que definitivamente deberíamos evitar es llenar su tiempo. Darle tareas, entregarle un plan definido, entretenerlo... todas son formas de evadirlo. Y, además, son formas de enseñarle a evadirse a sí mismo. Es decir, todas las estrategias

que buscan que los niños tengan siempre algo valioso para hacer durante el día, terminan negándolos de alguna forma. Terminan negando la posibilidad que tiene un niño o niña de mirarse a sí y reconocer algún deseo, alguna proyección, alguna angustia, alguna nostalgia. Terminan negando la posibilidad del relato de sí. Terminan negando la posibilidad de re-conocerse y de, por lo tanto, ubicarse en lo que ocurre.

Evitemos entonces llenar su tiempo. Al contrario, démosle tiempo. Entreguemos a las niñas y niños un tiempo que sea suyo, legítimamente suyo. Y con ello me permito hacer un énfasis en algo especialmente importante: *para que sea legítimo, el niño o la niña ha de contar con la posibilidad incluso de “desperdiciar su propio tiempo” ante nuestros ojos.* Sin que tengamos ni siquiera que advertirle que creemos que lo está desperdiciando. Mamá, papá: date la chance de pensar que quizá seas tú quien no esté entendiendo lo que ocurre cuando aparentemente nada ocurre. No hay nada mejor que no saber qué hacer para experimentar la génesis de algo.

2. En segundo lugar, hablemos sobre relatar lo que acontece: podría ser muy interesante considerar que lo que creemos que es obvio no lo es. Quizá vale la pena hacer el ejercicio de sentarnos con nuestras hijas o hijos a charlar para recordar cómo nos llamamos, con quiénes pasábamos el tiempo antes de confinarnos, qué lugares nos gustaba recorrer y a dónde nos sentimos alegres de no tener que regresar.

Tal vez nos parezca obvio el sentido que entendemos por las palabras cuarentena, confinamiento, encierro, virus, pandemia, decreto, etc. Pero, ¿cómo lo entiende tu hijo o tu hija?, ¿qué palabras le pone a sus significados?, ¿con qué los relaciona?, ¿qué dice sobre cómo se sitúa a sí en ese confinamiento?, ¿cómo narra el hecho de que ellos sean los últimos en ser considerados para salir?, ¿cómo relata el sentido de una postergación de fecha final de cuarentena?, ¿cómo entiende desde sus nociones que no-se-sabe-hasta-cuando-estaremos-así?

Ahora, no es lo mismo dar lugar a estos temas para que tu hijo o hija creen un imaginario propio al respecto, que hacerlo para que tú les cuentes tu imaginario sobre ello. Una cosa es permitirse reflexionar en conjunto, y otra cosa es dar una lección, una cátedra o una explicación sobre lo acontecido. Entonces, una opción interesante siempre va a ser describir y/o preguntar: “hay gente dentro de esos departamentos”, “el presidente ha dicho esto, ¿sabes qué quiere decir?”, “¿y tú qué piensas de esto?”, “ya llevamos tal cantidad de días dentro de este lugar, ¿sientes que ha cambiado?”, “¿en qué otro momento recuerdas haber estado sin poder salir de un lugar?”, etc. puede que sea mucho mejor que dar una explicación certera e ilustrada. Quizá algo que sí valga la pena a veces es narrar las posibilidades de lo incierto. Jugar a determinar lo que no se sabe, lo indeterminado.

3. Una tercera cuestión es la presencia del cuerpo, tanto la del suyo como del tuyo y especialmente la relación de las presencias de los cuerpos. Entonces no está demás abrazar sin motivo o sin pedido y así dar un lugar afectivo al cuerpo, evidenciarlo, darle noción de temperatura comparada, de altura o de peso sin siquiera pronunciar una palabra. No está

demás destinar espacios distintos para actividades diferenciadas; la luz, las distancias, hasta dónde se pierde la vista, entre otros factores pueden ser significativos. No está demás cambiar la distribución de los muebles en la casa y hacer más concreto que la casa ya no es solo un lugar de entrada y salida diario en la rutina y que se ha convertido en el todo parcial del mundo o en una plataforma de representaciones múltiples que podemos configurar y reconfigurar. No está demás anticipar y contarle qué harás, dónde estarás haciendo qué y también dejar espacios no descritos. No está demás buscar “desaparecer” un rato de su vista y permitirle “desaparecer” de la tuya. Habrá quizá algo de chance para extrañar un poco la presencia de la relación de sus propios cuerpos y con ello redescubrir ese vínculo.

El cuerpo de un niño o una niña claramente ocupa un lugar en el espacio de la casa. Evidenciar ese espacio ocupado le permitirá al cuerpo reconocerse. Y en reconocerse se dará mayor posibilidad a identificarse y situarse en este hurto de su presencia fuera de casa. Y con ello, finalmente, elaborar posteriormente todo el tiempo en el que su cuerpo dejó de ser un cuerpo posible para la ciudad: Esa elaboración que recién iniciará cuando se dé cuenta del contraste implicado en salir. Ahí empezará otro tipo de recuperación.

4. Un cuarto y último tema: no todo pasa por la palabra (así sea reflexionada con cuidado y de forma compartida). ¿De qué maneras estamos permitiendo que nuestras niñas y niños tengan la posibilidad de dialogar con su universo subconsciente?, ¿de qué forma podemos promover ese factor expresivo ilimitado y espontáneo?, ¿qué podemos hacer para favorecer el no limitar estas posibilidades expresivas?

Papeles en blanco, cartones, afiches reutilizables, papel periódico, revistas, superficies diversas a disposición. Tijeras, gomas, cintas, engrapadoras, perforadores listos. Colores, pinceles, témperas, acuarelas, pasteles, crayones, tizas, lápices, tintes y otros elementos para intervenir diversos soportes. Masas, telas, cintas, cuerdas, pitas, partes de objetos inservibles. Superficies planas, mesas, sillas, sectores de los pisos predispuestos y disponible o alguna pared para recibir la intervención espontánea del trazo, de la acción, de la transformación de la materia. Etcétera.

Elementos capaces de producir sonidos, instrumentos convencionales, momentos para escuchar música conocida, momentos para escuchar música desconocida, la posibilidad de cantar o de escuchar lo que nunca se había escuchado antes. Espacios abiertos, así sea en dos metros por dos metros, en donde quepa el cuerpo echado, levantado, girando, colgado, estirado, saltando, cayendo, enrollándose o encogiéndose, dándole opción a moverse hacia algún estado diferenciado del movimiento funcional del día a día. Etcétera.

Y con todo esto, con cada una de las posibilidades expresivas, permitir que se puedan dar sin tener que explicarlas, sin tener que definir las, sin tener que preguntarle ¿qué es?, ¿por qué haces eso?, ¿qué quiere decir?, menos aún narrarle lo que supuestamente uno ha entendido de lo que él o ella han elaborado. Ya que este mundo adulto le ha quitado la posibilidad de transitar las distancias del territorio, ¿qué tal

si al menos le permitimos crear y transitar las distancias de su imaginario propio?

¿Y si me pregunta?, ¿qué puedo hacer? Nuevamente, como lo hemos mencionado antes: describe. Recuerda que no hay una necesidad, beneficio o ganancia por opinar, felicitar, mucho menos corregir. Describe, cuéntale lo que ves, lo que oyes, lo que percibes. Cuéntale que le agradeces que te esté mostrando su creación (si te la muestra). Cuéntale que te alegra verlo crear. Pero por favor, déjale la posibilidad de narrar lo que quiere si es que quiere hacerlo y sino, permítele guardarse el misterio, que quizá sea mucho más valioso siendo incierto.

Hay muchas cosas que valdrá la pena hacer o dejar de hacer, sin duda. El cuerpo de los niños, ya perdido en la sociedad, ya perdido en la urbe, ya perdido en el territorio de lo legítimo, ya perdido del todo para lo político, puede al menos contar con la posibilidad de reconocerse en ese estado nuevo por el que transita.

¿No crees que puede ser valioso por lo menos darle la posibilidad de reconocerse, de evidenciarse, de diferenciarse, de darse un lugar, de ser legitimado en su propio tiempo?

Corremos el riesgo de que nuestras hijas e hijos olviden la práctica de tener un cuerpo al quedar atrapados en un limbo que no les permite identificar su existencia diferenciada de la de los adultos. Si no, ¿dónde quedará su capacidad de reconocer que pueden crear el mundo? ¿Que no quede sometida!

Si en tu casa aún gobierna el tiempo del cuerpo adulto, el lugar del espacio adulto, la función de la necesidad adulta, la explicación del cerebro adulto, el sueño del cansancio adulto, la tranquilidad o el estrés de la tolerancia adulta, la verdad de la comprensión adulta, el sabor del gusto adulto, el caos del desorden adulto... en fin, si en tu casa existe lugar para el cuerpo adulto pero aún no existe lugar para recuperar el cuerpo perdido de tu niño o tu niña, ¿dónde más lo podrá recuperar ahora?, ¿dónde?

(Tampoco creas que todo dependerá de nosotros, los adultos. La infancia es maravillosamente misteriosa y a veces profundamente resiliente, tiene tanto de increíble que quizá nos sorprenda encontrando sus propias salidas para darse una memoria de sí.)

Aun así, tal vez hay algunas cosas que podemos hacer: darle cobijo a la aceptación de sí con nuestro afecto, darle tiempo a su tiempo, darle lugar a su espacio, darle soporte a su creatividad, darle silencio a sus sonidos, darle presencia a su existencia, darle por lo menos la posibilidad de lo propio para relatarse en la memoria de sí luego de este imperdonable olvido.

Adam Chlimper Celis

# Ciudades en Transición, Ecoaldeas y nuevas formas de vida para tiempos inciertos.

Hace un tiempo mi comadre que vivía acá, en Tierra Langla, tuvo problemas migratorios pues había excedido su tiempo máximo de permanencia en el Perú (ella es de Rumanía). Tenía que pagar una multa por cada día que había excedido el plazo para marcharse. Para evitar la multa -había averiguado- tenía que ser considerada pobre, y la manera de hacerlo era demostrar al Estado que el lugar en el que vivía estaba dentro de los parámetros de lo que se consideraba “pobre”.

Llegaron entonces los asistentes sociales de no sé qué ministerio a nuestra casa, una pequeña ecoaldea ubicada al sur de Lima, cerca de Lunahuana, y vieron nuestras casas hechas de barro, nuestros pisos de tierra, nuestros baños secos (sin agua) y la carencia de muros divisorios con terrenos vecinos, y llegaron a la conclusión de que efectivamente mi comadre y entonces todos quienes vivíamos acá, éramos pobres. Mi comadre pudo evitar así la multa con su certificado de pobreza.

Esta historia real, me hace pensar en la inmensa paradoja que es el hecho de que en un lugar que tiene tanta riqueza (las razones en el siguiente párrafo \*) sea considerado “pobre” de acuerdo a parámetros oficiales.

(\* Tenemos sol todo el año, tomamos agua pura de manantial y nos bañamos en uno de los pocos ríos no contaminados de la costa del Perú. Gozamos de aire puro para respirar, mínima saturación de ondas electromagnéticas, tierras fértiles con generosas plantas y árboles que nos regalan comidas llenas de nutrientes y energía (sin agroquímicos ni pesticidas). Vivimos en casas con tecnología de punta, es decir hechas de la manera como construían nuestros ancestros, usando materiales naturales, casas bellas y acogedoras usando la tierra, de muchos beneficios en comparación con el “innoble” cemento).

Cuando un árbol de nuestra casa nos da fruta para comer, eso no suma al PBI. Cuando construimos nuestra casita con nuestras manos, con tierra que está bajo nuestros pies, eso tampoco suma nada al PBI. No obstante, si bien no suman nada al PBI, la construcción de nuestra casita y el cultivo de nuestros alimentos son dos pilares clave para nuestras auto sostenibilidad y soberanía. Estos pilares nos pueden acercar a una vida más sencilla, sana y libre (y si hay cuarentena o escasez nada cambia).

En estos tiempos de virus y cuarentena, el mundo ha dado un giro totalmente inesperado. Nadie habría podido imaginar que todo se detuviera como lo ha hecho: los aviones en todo el mundo descansando en la tierra, las fronteras cerradas por tiempo indefinido y la gente confinada en sus casas sin poder salir también por tiempo indeterminado. Miles de

millones de personas se han visto obligadas a una suerte de retiro espiritual, a detenerse contra su voluntad, frenar y mirar cómo realmente es este diseño que de algún modo hemos elegido, el de la vida moderna.

Esta pausa es, para empezar, una llamada de atención a nuestro modo de vida “anti-natural” y a la vez una oportunidad única -una confabulación planetaria diría- para de verdad repensar y reformular la forma de vida que hemos estado eligiendo. Antes de este gran paro la vida avanzaba imparable en sorda inercia hacia un abismo que podíamos intuir, pero que no dejaba de sonar lejano desde las pantallas de nuestro teléfono o televisor.

La vida difícilmente será igual después de esta pandemia. Y hoy más que nunca sabemos cómo una amenaza no es algo teórico en nuestra cabeza o ideas hilarantes y alarmistas de científicos escindidos, sino más bien algo real que puede llegar hasta nuestra puerta y transformar profundamente nuestra vida y llevarse lo que creíamos normal de un solo manotazo.

Existen muchas amenazas que podrían traer las décadas venideras. Sin duda una que ahora ya no se nos hace difícil imaginar es la posibilidad de nuevos virus, o mutaciones del actual, rebrotes cada cierto tiempo. Otra amenaza es la dantesca





una sórdida realidad que es el calentamiento global que ya tenemos en nuestras narices pero que no ha propiciado ni un ápice del enorme movimiento global coordinado que ha generado el COVID-19 (pero que por cierto puede matar a más gente que el virus). Seguimos persiguiendo frenéticamente el crecimiento del PBI a toda costa, aunque eso signifique trastocar irreparablemente las condiciones para la vida en la tierra. Otra profunda transformación la está trayendo la inteligencia artificial y todas sus ramificaciones, que en las próximas décadas se llevará consigo miles de millones de puestos de trabajo, y esto, no es una suposición, sino una realidad. Existen instituciones como el *Instituto para el Futuro de la Humanidad* de la Universidad de Oxford que se dedican a estudiar y analizar los riesgos y amenazas que enfrentarán nuestras sociedades del futuro.

Entonces, dado este panorama, es fundamental que repensemos hoy más que nunca cómo hemos diseñado nuestras vidas y que exploremos nuevas alternativas. Podemos empezar a dar pasos certeros que quizás no sumen al PBI ni al consumo pero que preparen nuestras ciudades para ser más resilientes y solidarias ante las amenazas que podrían llegar. Existe ya en el mundo un movimiento global de transición para co-crear nuevas formas de vivir, más sintonizados con la naturaleza y con la vida misma. ([www.transitionnetwork.org](http://www.transitionnetwork.org)) Existen experimentos ecosociales ocurriendo exitosamente en distintas partes del mundo en donde la gente se está juntando

a soñar nuevas formas para su calle, su barrio, su pueblo o incluso su ciudad, transformándola desde adentro.

También podemos voltear nuestra mirada hacia el campo, allí donde nos espera la naturaleza y en donde podemos empezar una vida más sencilla y soberana. Incluso viviendo en una llamada ecoaldea, ya sea sumándonos a las existentes (ver C.A.S.A Consejo de Asentamientos Sustentables de las Américas), o creando nuevas, podemos organizarnos para tener trabajos remotos que hoy la tecnología nos permite desempeñar. No se trata pues de irse a vivir a una cueva, si no que tenemos la posibilidad de aprovechar la tecnología para tener mejor calidad de vida. Hay regalos inefables que nos da vivir en la naturaleza, ser parte de ella, regalos que solo experimentándolos se pueden entender. Respirando aire puro, tomando agua viva, oyendo la armoniosa sinfonía de la naturaleza, alimentándonos de plantas vibrantes, acercándonos al fuego, y aprendiendo los regalos de la vida comunitaria, nuestros cuerpos van relajándose, bajando la guardia y regresando a un permanente estado de armonía y gratitud.

La permacultura es otro movimiento global que ha cobrado mucha fuerza y en los últimos 30 años viene urdiendo una verdadera revolución, enseñándonos una nueva mirada, una filosofía de vida integradora, un sistema para diseñar nuestras vidas en sintonía con la Madre Naturaleza, de la que somos parte.

Sembrar un bosque comestible para que en unos años nos esté dando abundante alimento, es quizás la empresa más sensata que podamos emprender en estos tiempos inciertos. Quizás, al fin y al cabo, la solución sea volvernos “pobres”.

Redes Tierra Langla

<https://web.facebook.com/tierralangla/>  
<https://www.instagram.com/tierralangla/>

[www.tierralangla.pe](http://www.tierralangla.pe)

Vivir en Tierra Langla

[www.tierralangla.pe/vivir](http://www.tierralangla.pe/vivir)

Talleres de Permacultura, Bosques Comestibles, Vida sostenible en la ciudad, Construcción Natural, entre otros.

[www.tierralangla.pe/talleres](http://www.tierralangla.pe/talleres)

Pedro Favaron

# El miedo y el poder

## Breves reflexiones sobre la hipnosis social

Grandes y vanos despliegues realiza la humanidad para tratar de negar su pequeñez y la fugacidad. Pero no es esta la actitud que conviene a quienes aman la sabiduría y la buscan con ánimo sincero. Como bien afirma Platón, el filósofo es la persona que se cultiva para estar preparada para la llegada de la muerte y recibirla sin temor. Cuando fue condenado por un tribunal de Atenas, Sócrates no dudó en tomar la cicuta, sino que lo hizo con resolución, esperando encontrar nuevos misterios tras liberar su alma de la materia biológica. Sócrates aseguraba que la inmortalidad del alma está fuera de toda duda y convenía tenerlo en cuenta para la propia salud psíquica. Conviene hacer de la muerte una amiga y consejera. La muerte da cuenta de nuestra justa medida y ayuda a aclarar las prioridades de la vida; a separar la paja del trigo y lo prescindible de lo poco que, en esta vida, es en verdad imprescindible y brinda ganancia indeleble.

Quien recuerda constantemente que su propia muerte es ineludible y que su vida es como un sueño, puede abolir los engaños y la vanidad del mundo. Y no me refiero aquí al mundo en tanto naturaleza, en tanto materia y biología, sino al Leviatán de crueldad, opresión, mentira e ilusión que ha edificado la humanidad movida por su egoísmo y su voluntad de poder. Aquello que los

sabios de la india llaman *maya* (ilusión e irrealidad) y *samsara* (rueda del sufrimiento y engaño). Ante la muerte, poca cosa son la gloria, la fama, el lujo, los placeres y los excesos que la mayor parte de los seres humanos estiman tanto y a los que se entregan cada vez que pueden. La muerte revela la caducidad de toda materia, la brevedad de todo lo edificado, la nadería del poder y la inconstancia de las pasiones. Siendo tan breve la vida sobre la tierra, ¿conviene lanzarnos sobre el mundo para tratar de apoderarnos de él, en vez de nutrir nuestra alma y vincularnos con el origen?

Cuando vivimos de manera irreflexiva los seres humanos queremos, a toda costa, perpetuar nuestra personalidad, nuestro yo circunstancial. A pesar de comprender, al menos intelectualmente, que salvaguardar nuestro ego es imposible y no más que un ciego despropósito, nos aferramos a nuestras posesiones, a nuestro nombre y apellido, a nuestros cargos y a nuestro honor, pensando que podremos almacenarlos por siempre. Hay algo muy profundo en nuestra psique egoica que se resiste a aceptar la impermanencia y se engaña a sí misma. Nos identificamos tanto con nuestras circunstancias de vida particulares, con nuestras pasiones y nuestras posesiones que pensamos que fuera de eso nada somos. Se trata, sin duda, de una voluntad de vivir, como la llamaba Arthur Schopenhauer, que no precisa de razones, sino que parte desde un sustrato

instintivo; una pulsión común a todos los seres vivos, que impulsa al ser humano lo mismo que hace vivir a los animales y a las plantas.

Este instinto de preservación es fuente de nuestra vitalidad y de la continuidad de las generaciones humanas; si no fuera por este fundamento anímico, no podríamos preservarnos frente a las pulsiones tanáticas y nos autodestruiríamos. Pero cuando no es regido por la sabiduría, nos hace fáciles presas de la manipulación y de la inconstancia. El miedo que siente la humanidad cuando se percibe amenazada (ya sea por causas reales o ilusorias), nos vuelve susceptibles a caer en estados generalizados de pánico y caos. No hay peor consejera para el ser humano que la turbación irreflexiva ante la muerte. No son pocas las veces en las que, presa del terror, la sociedad no ha tenido reparos en dar más poder a las élites gobernantes, en resignar las libertades individuales y colectivas a cambio de un poco de seguridad. Esto se vuelve de especial importancia para nuestra época. En tiempos en los que el desarrollo tecnológico permite más sutiles y minuciosas formas de reglaje de la población y de manipulación emocional, viralizar el miedo a la enfermedad y a la muerte puede ayudar a legitimar el fortalecimiento de nuevas formas de disciplina social.

No siempre las tiranías se han consolidado en contra de las mayorías; diría, por el contrario, que muchas veces el autoritarismo se ha establecido en el poder con plena aprobación de amplios sectores de la población. Presa del pánico y del miedo a perder los modos de vida conocidos, la propia sociedad exige a los gobernantes mayores restricciones, un gobierno que se ejerza con mano dura, que golpee con látigo al enemigo y realice un estricto control sobre los cuerpos, las mentes y el lenguaje. A pesar de los supuestos progresos de la humanidad y a los innegables avances de las ciencias, la humanidad actual sigue siendo tan fácil de manipular como lo fueron las pasadas generaciones. Esto se debe, no cabe duda, a que los avances tecnológicos y los logros teóricos de la ciencia, no han tenido un correlato en el desarrollo de una consciencia más profunda sobre la existencia ni han promovido ninguna hondura espiritual. Es posible que, debido a la expansión del paradigma materialista en la educación moderna, nos hallemos incluso más desprotegidos que antes.

Los actuales sistemas de dominación mental, económica y política, aprovechan las crisis y las amenazas (que muchas veces ellos mismos generan) para fortalecer sus aparatos de vigilancia y convencer a la población de la necesidad de endurecer las estrategias de control. Los medios de comunicación y las redes sociales se encargan de catalizar la pandemia del temor. Lo que promete la era de las nuevas tecnologías, de la interconexión global y las pantallas, es que el poder no precisará de ejercer una violencia marcial sobre la población, sino que existen formas más sofisticadas para lograr el sometimiento voluntario; formas de control mental que, no en poco, recuerdan a las antiguas prácticas mágicas. La imposición hipnótica de condicionamientos psíquicos y perceptuales tienen aún el potencial de continuar fortaleciéndose, con mayor precisión, mediante el uso de estrategias penetrantes y calculadas de persuasión. No cabe duda de que existen reminiscencias perturbadoras entre la magia y el control social. Como afirma Octavio Paz, en *El arco y la lira*, “las recetas del poder mágico entrañan fatalmente la tiranía y la dominación de los hombres... es evidente que el rasgo característico de la técnica moderna –como el de la antigua magia–, es el culto del poder”.

Aceptando que los desafíos que enfrentamos en nuestro tiempo suelen presentarse ante nosotros como en extremo novedosos, con condiciones materiales que ninguna generación anterior experimentó, parece también cierto que los patrones de condicionamiento social se aprovechan de miedos primitivos y fundacionales de nuestra condición psicológica, de ciertas dinámicas arcaicas y básicas de lo que Carl Gustav Jung llamó el “inconsciente colectivo”. Si esto fuera cierto, resultaría conveniente, e incluso diría fundamental, volver la vista a los sabios del pasado, a aquellos maestros y profetas que desde antiguo enseñaron a los seres humanos a

liberarse del temor y de la ilusión del mundo. En esas antiguas enseñanzas tal vez encontremos respuestas que, revisándolas y actualizándolas, puedan orientarnos en el presente. Baste recordar que el mismo Jesús de Nazaret predicó su buena nueva a un pueblo sometido bajo la maquinaria imperial de Roma; las enseñanzas del sabio Rabí, resulta evidente, buscaban descolonizar la psique y el alma de los hebreos, liberarlos de las falsas enseñanzas de los sacerdotes judíos y del poder simbólico y mental que ejercían los Emperadores y sus prácticas idólatras. La sabiduría de los grandes sabios, aunque pertenecieron a una época y a una cultura concreta, alcanza cierto grado de intemporalidad.

En el tratado *De la brevedad de la vida*, Séneca recomendaba a los seres humanos dedicar su vida a las “cosas que son inmensas, que son eternas, que son comunes a los mejores espíritus”. Afirmaba que quienes se entregan al estudio de los sabios del pasado, no solo vivían bien sus propias vidas, sino que añadían a la suya “todas las otras edades”, ya que incorporaban, casi digamos digestivamente las experiencias y conocimientos de aquellos que se consagraron antes a la sabiduría. La salud psíquica y la necesidad de buscar coordenadas seguras en un tiempo saturado de información irrelevante y contradictoria, nos invita a retomar la conversación con los maestros de la antigüedad y traer su sabiduría al presente. El estudio de las antiguas sabidurías y de las sendas sagradas no puede ser un mero ejercicio teórico o intelectual, sino que debe conducirnos a la contemplación de nuestro propio corazón, de aquello que en nosotros hay de increado, esa esencia nuestra que participa de la eternidad.

Resulta necesario alejarse del bullicio y de la agitación de esta época, tomar cierta distancia de la inmediatez y encontrar lo perdurable en el propio ser. La intelectualidad moderna sufre del fetiche de la novedad, buscando a toda costa encontrar una tesis original que dé prestigio en el campo académico. Hay un desprecio generalizado a la metafísica que niega toda posibilidad de hablar de algo eterno. Sin embargo, no han de faltar quienes encontremos en los sabios del pasado ciertas verdades que nos permitan emancipar nuestra alma y romper con el hechizo de las redes y del poder. A pesar de todos los intentos desplegados por las ideologías materialistas, hay quienes aún confiamos en que existe una sabiduría que ninguna edad abolirá, ni opacará, ya que atañe a lo más profundo de nuestra constitución. Los grandes sabios, lejos de buscar seguidores irreflexivos, han tratado de emancipar a los seres humanos de toda ignorancia y condicionamiento, para que cada quien llegue a ser uno mismo gracias a una vinculación personal con lo trascendente. Una y otra vez, los maestros del pasado enseñaron que solo la persona que se libera del miedo a la muerte y encuentra la luz del Espíritu en su propio corazón, puede ser un individuo saludable, digno y pleno.

## **Cómo encontrar hermanos**

**Si tú buscas hermanos para compartir tu carga,**

**en realidad será difícil que los encuentres.**

**Pero si estás en busca de compartir**

**la carga de otro,**

**no hay escasez de hermanos.**

**JUNAID, MAESTRO SUFI**



Kingsley L. Dennis

# Faltas de libertad habituales

**«El miedo es el asesino más mortífero;  
no te mata, pero te impide vivir»  
Dicho popular**

La Declaración Universal de Derechos Humanos contiene treinta artículos; nueve de ellos contienen directamente la palabra «libertad». Por lo tanto, se espera un abanico de libertades en los derechos humanos básicos. Nos consideramos individuos «libres» e independientes. Y desde el surgimiento de las sociedades complejas siempre hemos tratado arduamente de eliminar nuestros miedos inciertos y desconocidos; saber de dónde procedían para poder afrontarlos siempre suponía un alivio. Habitualmente resultaba que no eran tan siniestros (vampíricos) como habíamos pensado o imaginado. Cuando podíamos verlos, y quizás tocarlos, la oscuridad que los rodeaba desaparecía. A veces lográbamos un sentimiento de «ajá» y dejábamos escapar un gran suspiro que mejoraba las cosas. Una vez que puedes ver algo estás en mejor disposición para hacer con ello. El miedo y los peligros potenciales solían ser mucho más familiares para nosotros; pero eso sucedía cuando el mundo era más pequeño, y nuestros vecindarios lugares hogareños a los que pertenecíamos.

El cambio a la «era moderna» se consideró como un movimiento hacia un mundo donde las calamidades y los desastres catastróficos se darían por zanjados. Sería un tiempo en el cual se eliminarían las ilusiones fantásticas y las preocupaciones infundadas. Sería un mundo «moderno» de certidumbre y avances sólidos.

Se diría que lo que una vez se consideró como un camino recto hacia delante se ha convertido en una desviación larga y tortuosa; y los únicos mapas que tenemos son sistemas de navegación por satélite con molestas voces de figurantes. El mundo moderno ha hecho poco para acabar con la presencia de amenazas existenciales que, de hecho, si acaso, se han incrementado. Ya no solo tenemos que preocuparnos por los desastres naturales, también tenemos los desplomes de los mercados bancarios y bursátiles; el colapso corporativo; el fallo de las redes eléctricas; aviones que caen del cielo; chavales con armas cortas abatiendo críos en la escuela; o yihadistas en los conciertos de pop. Actualmente es una cornucopia de posibles muertes prácticamente en cada esquina; y literalmente en nuestras escuelas, hogares y muy claramente en nuestras propias cabezas. Como Craig Brown cita, con un toque paródico: «Cada día, había nuevas alarmas globales por virus letales, mareas asesinas, icebergs mortíferos, drogas mortales, carnes criminales, vacunas letales, asesinos homicidas u otras posibles causas de muerte inminente».

Como he comentado en artículos previos, y en mi reciente libro *Healing the Wounded Mind*, una psicosis masiva propaga su virus traumático impregnando nuestras vidas cotidianas con una pandemia de miedo. No se trata necesariamente de un gran miedo del tipo «¡oh Dios mío!». Los constantes «miedos civilizados» subyacentes también mantienen dentro de nuestro ser colectivo una energía de nerviosismo y ansiedad. Tales «miedos modernos» parecen tener un programa casi civilizado, con el que se intenta hacer aceptable una vida con miedo. Esto es a lo que Thomas Mathiesen

se refiere como un «silenciamiento silente» en la medida en que «forma parte de nuestra vida cotidiana; es ilimitado y por tanto está grabado en nosotros; es silencioso y en consecuencia pasa desapercibido, y es dinámico en el sentido de que se expande en nuestra sociedad, y por ello cada vez se hace más incluyente».

Los riesgos se consideran peligros calculables en los que al menos tenemos cierta capacidad para estimar su potencial. Pero los miedos modernos son tales que no podemos predecirlos ni escapar totalmente de ellos debido a que coquetean demasiado cerca de nuestras oscuras fantasías. En tanto que los riesgos pueden considerarse como explosiones que proceden de fuera, nuestros miedos son las implosiones que estallan desde dentro. *El trauma de la mente herida* perpetúa dentro de nosotros esa lucha entre un sentido del yo y algún agente externo «ajeno», casi alienígena. El psicoanalista alemán Erich Fromm escribió que la batalla por la libertad se libra tanto dentro de uno mismo como fuera con nuestras instituciones. Nuestra dependencia, sugiere, comienza con el desamparo de nacer y la necesidad de protección y dependencia excesivamente largas. La fragilidad biológica humana, dice, es la condición propia de la cultura humana. El resultado es que a lo largo de toda la vida persiste una lucha entre el yo individual y los fuertes poderes externos abrumadores o antinaturales para nosotros. Fromm destacaba que sucumbíamos a los poderes externos a nosotros mismos debido a que somos ciegos para nuestras limitaciones, compulsiones y miedos internos, que socavan nuestro poder

real. Fromm hizo una interesante observación al decir que el ser humano «ha dejado de ser realmente el amo del mundo que ha construido; por contra, este mundo hecho por el hombre se ha convertido en su dueño, ante el cual se inclina, al cual intenta aplacar o manipular en la medida de lo posible».

Nuestra psicosis moderna ha convertido el miedo en su propio producto básico de mercado, y como cualquier buen mercado requiere consumidores, los cuales consumirán mejor si se les da una necesidad válida. Esta lógica nos dice que el miedo se siembra en tantos de nosotros como sea posible para tener la necesidad de salvaguardarnos de él. De alguna manera se parece a decir que mucha gente está obsesionada con la dieta porque nuestros medios de comunicación nos cuentan lo importante que es estar delgado. El sociólogo francés Hugues Lagrange, en su estudio sobre el miedo, llega a utilizar el concepto «miedo derivado» que es aquel que guía gran parte de nuestro comportamiento moderno. Cuando no hay ninguna amenaza inmediata actúa como un tipo de miedo secundario. Es un sedimento, un residuo, que sobrevive a cualquier amenaza real; de alguna manera la sombra de la intimidación persiste y nos persigue. Conformamos nuestro comportamiento independientemente de si existe cualquier amenaza directa. Sugiero que es este tipo de miedo el que es endémico en la *mente herida* y se siembra en nosotros a través de nuestros medios de comunicación e instituciones sociales.

Este tipo de miedo persistente e inquietante es más intangible, invisible, y por tanto no se puede cuantificar o valorar razonablemente. Es, en todas sus formas y maneras, un tipo de miedo indefinible: escurridizo, tenebroso y furtivo. Es desagradable y aun así tiene un gran poder para invadir e infectar nuestras mentes conscientes e inconscientes. Nos hace más susceptibles y vulnerables a sentimientos de inseguridad e impotencia. En cualquier momento estamos expuestos al ataque; se nos inculca desconfianza. Y, lo que es importante, estamos más dispuestos a obedecer (es decir, obediencia voluntaria) a aquellos poderes autoritarios que prometen defensa y seguridad. Cualquier persona que haya internalizado las emociones que siente por el miedo derivado estará más dispuesta a responder como si estuviera intimidada incluso sin que exista una amenaza genuina. Ese comportamiento es autopromovido, que es exactamente lo que quiere la psicosis colectiva.

Quiénes estamos en los así llamados territorios «desarrollados», vivimos en algunas de las sociedades más seguras, mimados por nuestros bienes y estilos de vida, y aun así nos sentimos más amenazados, inseguros, vulnerables, y propensos al pánico que la mayoría de las otras sociedades.

Psicológicamente, tememos ser débiles. Despreciamos ser vistos como oprimidos, como el «eslabón más débil» de nuestra familia o comunidad. Y aun así nuestros medios de entretenimiento juegan con eso. En los reality shows de televisión se vota la expulsión del «más débil», desde el cobarde que está en la selva hasta el ñoño de la casa del Gran Hermano. En el pseudoconcurso del mismo nombre se elimina al

«eslabón más débil». Esta moral nos enseña que ser débil supone la exclusión, el exilio, la marginación: la persona expulsada del Gran Hermano se enfrenta a un aluvión de abucheos. No hay nada tan corrosivo como la humillación pública. Ya no se necesita arrojar las mercancías de la plaza del pueblo y las verduras podridas: disponemos de los principales medios sociales y de comunicación para añadir el insulto público a la injuria. Y todo esto es un alimento traumático para la *mente herida* colectiva. ¿Es que no podemos ver que lo estamos interpretando ante nosotros mismos, o más bien, quizá, que se escenifica para nosotros? Las sombras danzan en las paredes de la caverna de Platón, y nosotros nos sentamos fascinados y atemorizados por nuestra falsa debilidad. Muchas de las cosas de la vida moderna que se exhiben son poco más que distracciones transitorias: la novedad retro o la moda; el milagro de una canción muy exitosa de una estrella pop que fue apartada de un *reality* de TV; una canción publicitaria de TV que uno canta en la ducha; la dieta hiperpromocionada; la última receta de un zumo; etcétera. No obstante, el miedo intangible y acechante persiste: sombrío y aun así siempre presente. Este tipo de miedo no solo se infiltra profundamente en nosotros, también nos recuerda que nuestro verdadero miedo es ser incapaces de escapar a nuestra propia condición de tener miedo. En muchos casos, este miedo interno constante nos ha obligado a dar permiso para que entidades externas intervengan en nuestras vidas privadas. Nos vemos impulsados a repartir parte de nuestro poder con otros, que es lo que quiere exactamente la mente herida: un poder colectivo para traumatizarnos. Como dijo el director de cine Adam Curtis: «en una época en la que todas las grandes ideas han perdido credibilidad, el miedo a un enemigo fantasma es todo lo que les queda a los políticos para mantener su poder».

Nuestras «nuevas seguridades» se nos ofrecen en forma de faltas de libertad. En otras palabras, hemos abierto la puerta y hemos permitido que el lobo entre como invitado.

### Privacidad, faltas de libertad e (in)seguridades

El artículo doce de la Declaración Universal de los Derechos Humanos enuncia: «Libertad frente a las intromisiones en la vida privada, la familia, el hogar y la correspondencia». Esto suena casi como una reliquia obsoleta. En la era moderna, la idea de la privacidad ha experimentado una conmoción: se ha convertido en el dominio de nuestras sociedades confesionales, donde actualmente se ha divorciado del secreto. La privacidad ha dejado de ser un espacio íntimo, solo es un espacio donde la persona puede ofrecer sus pensamientos y expresar sus opiniones. Hace tiempo era un lugar mucho más resguardado y seguro; un sitio donde los traumas personales estaban velados. Pero hoy día, con el ascenso de la esfera pública, ha dado un giro casi irreversible. El dominio privado y la esfera pública son ahora colaboradores que forman parte de la sociedad moderna pseudotransparente.

La antigua mente herida interna e individual se ha transformado en un confesionario colectivo y público.

Durante siglos vivimos con el sentido medieval de la confesión; es decir, un susurro íntimo, confidencial para el cura, o bien la confesión arrancada mediante tortura en lugares retirados y ocultos. Ahora podemos disfrutar de confesiones públicas que rayan en la autopublicidad; desde los blogs a las publicaciones en los medios sociales y los vídeos que alardean de un exhibicionismo que antes desaprobaban la mayoría de las culturas. Lo reservado –el yo secreto– se ve ahora como algo antisocial. Estos comportamientos y actitudes forman parte de la psicosis colectiva que desea compartir, difundir e influir en los demás para que se unan a este proceso público pseudocatártico. Las tecnologías que permiten tales confesiones públicas simplemente reflejan la condición humana; no es tanto que se entrometan en nuestro interior, más bien es que muestran externamente aquello que normalmente mantenemos oculto. Ahora la exposición física, social y psíquica es una parte de la mente colectiva general.

Más aún, este modo moderno de mente herida ha intentado imponer un control factible sobre el caos social y las incertidumbres ingobernables. Según el sociólogo Zygmunt Bauman: «para conducir el mundo de los humanos, de sus deseos y objetivos, hasta ahora enojosamente opaco, incomprensiblemente impredecible y exasperantemente desobediente e inconsciente, hacia un *orden completo, indiscutible y sin oposición*», se ha ejercido una mentalidad racional. «El Orden bajo la ley irreductible de la Razón». Este «orden sin oposición» necesita una mentalidad colectiva obediente, y el material ideal para manejar esto es la *mente herida* completa con sus traumas.

En las sociedades modernas, el poder y la política ya se han separado; en verdad, el poder ha dejado de ejercerse a través de nuestras instituciones políticas. Al igual que nuestras redes, actualmente ha virado hacia un espacio extraterritorial que está más allá de fronteras, naciones, leyes, visibilidad y rendición de cuentas. El poder externo es ahora invisible, intangible y casi etéreo. La necesidad de seguridad, que se está introduciendo como una fuerza social estabilizadora es, no obstante, otra forma de poder. Y a lo largo de la mayor parte de la historia humana ha sido así: brindamos nuestra cooperación para ser gobernados, y los gobernantes lo celebran. De hecho, eso esperan; confían en ello. Este acuerdo sumiso es lo que sostiene la autoridad: el cumplimiento evidente se sigue de nuevas normas sociales y de un comportamiento «previsto». También funciona a través de la seducción mediante la excitación de nuestros deseos y el suministro de sus satisfacciones. El manejo social (también conocido como seguridad) es una mezcla de relaciones públicas brillantes y nuestra propia autovigilancia cómplice: el móvil, el reloj inteligente y el «rastreador de salud»,

etcétera. Se diría que para encontrar sentido debemos suministrar datos. Como advierte el filósofo Jean-Pierre Dupuy: «estamos condenados a una vigilancia perpetua».

A todos los efectos y propósitos, la vida moderna se ha hecho dependiente de la vigilancia; y también es una dependencia adictiva. Una vez que la tenemos, sentimos que no es suficiente y que necesitamos más, hasta que llegamos al punto en el cual nos damos cuenta de que no podemos pasarnos sin ella porque hemos creado nuestro propio estado psicológico de sentirnos temerosos. Es muy sencillo: el miedo genera miedo. Actualmente, en las sociedades cada vez más «aseguradas» las inseguridades se están convirtiendo en la norma. La inseguridad se ha insinuado en nuestras configuraciones sociales y políticas. En otras palabras, la in/seguridad es ahora sistémica; pero está lejos de ser estática. Las visiones distópicas previas de in/seguridad, en especial las de Orwell y Huxley, consideraban que tales culturas eran más consolidadas. Los regímenes de seguridad/control estaban bien posicionados y eran intimidatorios. O, en el caso de Huxley, estaban enraizados en nuestros placeres irresistibles. Hoy día, nuestras in/seguridades y los regímenes de poder y control son fluidos, inciertos, invisibles, y están en continuo movimiento, se adaptan, se resitúan y se reconfiguran.

Ahora, el miedo y la inseguridad se difunden de una manera no lineal y asimétrica a través de nuestras diversas culturas. Son impredecibles, poco claros, sin anclajes, y con agendas o motivos no explícitos. Estamos obsesionados por un ambiente de continua propaganda de cosas desconocidas, de peligros amenazantes con miles de caras, que se nos dice que están por todas partes. A menudo, nuestras agencias de propaganda social empaquetan ingeniosamente estas amenazas «flotantes» intangibles como «cosas conocidas», tales como una organización terrorista o grupos étnicos estereotipados. En otras palabras, los «sospechosos habituales» se dan a conocer, cada vez con un nombre diferente o un acrónimo como de juguete. A cambio, «nosotros, el pueblo» nos encuadramos en contra de tales amenazas como una manera de ser vistos como algo separado de ellas: «todos necesitamos señalar a los enemigos de la seguridad para evitar ser contados entre ellos... Necesitamos acusar para ser absueltos; excluir para evitar la exclusión». Y esta ha llegado a ser la cara pública de nuestra *mente herida* colectiva. Ella teme, y por lo tanto nosotros debemos temer.

Al final, esa «seguridad» realmente genera un aumento de la inseguridad, ya sea como un subproducto o quizá como una política integral deliberada. Esto ha creado una «obsesión por la seguridad» con mucha gente que vive en entornos urbanos modernos en los cuales se anima a los ciudadanos ordinarios a responder

a estas inseguridades de dos maneras, ya sea con una estrategia de defensa (por ejemplo, acopiando suministros) o de ataque (como apoyar medidas gubernamentales extremadas, incluyendo la vigilancia doméstica). Nuestra mentalidad pública colectiva se condiciona todavía más con sentimientos de inseguridad inculcados por los políticos y los medios de comunicación, y mantenidos mediante la fortificación urbana, la vigilancia tecnológica y la vulnerabilidad económica. Nuestros densos enclaves urbanos modernos se están llenando ahora de comunidades cerradas, vecindarios con patrullas privadas, y zonas de seguridad. Estamos viviendo cada vez más junto a muros visibles e invisibles, torres de vigilancia y recintos, todos ellos protegidos agresivamente por unas fuerzas de seguridad armadas florecientes. La *mente herida* quiere hacer que todos nos sintamos de alguna manera vulnerables y heridos.

Pese a todo ello, tenemos que recordarnos constantemente a nosotros mismos que esta mente herida necesita nuestras mentes para manifestarse; necesita nuestra conformidad voluntaria, y es aquí donde reside la maniobra inteligente pero miserable de presentar lo cruel e inhumano como algo normal.

#### Normalizar lo inhumano como humano

Adolf Eichmann fue juzgado en Jerusalén acusado de estar implicado en la muerte de alrededor de seis millones de seres humanos. Su defensa trató de convencer al tribunal de que su única motivación fue el trabajo bien hecho. Es decir, hacerlo lo mejor que podía para sus superiores, como haría cualquier trabajo. Alegó que él no tenía interés personal o resentimiento contra la gente y que no podía aguantar la visión de un asesinato, que prestaba un servicio leal a sus superiores y que la muerte de millones era un daño colateral. Pensemos en esto durante un momento: ¿hay algo incorrecto en querer cumplir las órdenes de la mejor manera posible? Aquí basta con hacer referencia a los tristemente célebres experimentos de Stanley Milgram para darnos cuenta de que si alguien con una bata blanca nos lo dijera haríamos casi cualquier cosa. Hemos sido condicionados socialmente muy a fondo para aceptar y someternos a diversos despliegues de poder.

Como he comentado con anterioridad, lo que denomino el «Proyecto de Modernidad» ha injertado dentro de la psique colectiva una obediencia subconsciente a la autoridad. Es como una forma de condicionamiento artificial. En las sociedades modernas el concepto de justicia es reemplazado por la necesidad manifiesta de orden y estabilidad. Además esto se refuerza mediante estrategias de miedo para establecer y mantener la obligada necesidad de seguridad. No disponer de una estructura fiable de seguridad insinúa la alternativa del caos y el desorden. Dentro de los sistemas sociales complejos la amenaza de caos –y con ello la pérdida de privilegios sociales– normalmente es suficiente para que las medidas restrictivas de seguridad obtengan apoyo. Para conseguirlo, ha habido una maniobra sutil

e ingeniosa –pero devastadora– para aclimatar y desensibilizar a la gente a fin de que realice actos inhumanos. La psicosis no solo es prevalente entre quienes son corruptos y peligrosos o aquellos que ostentan un gran poder. También está generalizada entre la «gente amable» que trabaja en las oficinas, o los técnicos de laboratorio, los funcionarios y, por supuesto, los propietarios, los directores y los accionistas: toda la gente que no solo ostenta sino que además está dispuesta a aplicar nuestras formas burocráticas de gestión social.

Es un escenario kafkiano donde la burocracia y sus justificaciones profesionales cancelan cualquier noción de alma, sentido, compasión, y especialmente amor, todo se reduce al concepto final del «servidor leal». Erich Fromm, en su altamente respetada obra *El miedo a la libertad*, reconocía que un poder enormemente influyente, casi secreto, se estaba ejerciendo sobre la totalidad de la sociedad de una manera que ha influido en nuestra mentalidad social. Escribió que: «Debido a que nos hemos liberado de las formas públicas más antiguas de autoridad, no vemos que nos hemos convertido en víctimas de un nuevo tipo de autoridad. Nos hemos convertido en autómatas que viven bajo la ilusión de ser individuos que se gobiernan por su propia voluntad». Y mi argumento es que esta ilusión está sustentada y desarrollada por la mente herida traumatizada. El resultado es que hemos entrado en una crisis psicológica colectiva.

Hoy día, nuestra crisis –nuestra psicosis actual– es que muchos de nosotros estamos, en palabras de Erich Fromm, viviendo bajo la ilusión de ser individuos que se gobiernan por su propia voluntad. La ingeniosa maniobra de la mente herida nos ha contagiado la ilusión, o alucinación, de que todo lo que pensamos, y por lo tanto hacemos, emana de nuestro propio libre albedrío. La contradicción frustrante es que, si podemos actuar desde *nuestras propias mentes*, podemos tener y tenemos entidad individual. Para conseguirlo, debemos separar nuestro sentido del *yo genuino del yo social* programado que actúa como nuestra personalidad: nuestra máscara. Tenemos que despertar y ver la manera en la cual nuestras vidas han sido, y continúan siendo, manipuladas y programadas.

Actualmente, ocupamos un espacio donde puede suceder cualquier cosa, pero nada puede saberse con certeza. Lo que es cierto, sin embargo, es que el futuro tiene que estar en nuestras manos. La única libertad real y genuina debe lograrse ahuyentando de nosotros el miedo: cortando sus raíces (erradicándolas) y expulsándolo de nuestras mentes colectivas e individuales. Hasta que lo hagamos, seguiremos viviendo dentro de un mundo irreal, un mundo que es una tiranía contraria a la consciencia humana.

Paola Valladares

## LA CASA, un espacio de AFECTOS

La casa, para los niños y niñas, puede llegar a ser ese gran útero en el que encuentran la contención a sus necesidades auténticas. En ese espacio cálido se van llenando los afectos y emerge una sensación de unidad que los reconforta.

En ese espacio de dimensiones diversas, surge un orden único y singular en cada familia. Surge la necesidad de estar juntos y estar solos en aquellos rincones que pueden preservar el silencio, bombeando así la cercanía y la lejanía del vínculo, jugando con el cordón invisible que nos une.

La casa se llena de aromas, que son necesarios para nutrir el alma y llenarnos de amor y aceptación.

Una casa abierta deja entrar el aire para refrescar, limpiar, y deja entrar la luz para saber despertar nuestra voluntad con el sol y dejarla descansar cuando asoman las estrellas.

La casa está llena de ritualidad, con ceremonias invisibles que cada familia construye en lo cotidiano para darle continuidad y sentido a los momentos que habitan.

La casa es el límite que me contiene y a la vez me construye. Es el lugar que me separa del afuera y me prepara a la vez para cuando sea el tiempo de volver al mundo que espera que renazcamos diferentes.

La casa cuando se vuelve cuerpo se convierte en Hogar.

Los niños y los adultos merecemos construir hogares donde avivemos el fuego de la esperanza, aún cuando solo queden al final del día algunas cenizas. Preservemos en los niños su vitalidad, su alegría, ellos aman y admiran con intensidad este mundo, juegan con fantasía e ilusión a pesar que saben que atravesamos por circunstancias difíciles.

Permitamos que el hogar nos enraíce en medio de la incertidumbre, aquiete el movimiento, lo serene, lo concentre y nos abra nuevas percepciones valiosas, sutiles y mágicas de lo cotidiano.

ILUSTRACIÓN GABRIELLA BAROUCH



# *La oración de Sócrates*

*¡Oh Dioses!*

*y cuantas manifestaciones  
de lo divino haya en este lugar,  
concédanme*

*que brote en mí la belleza,  
y que lo que tenga sea amigo de  
esa belleza interior.*

*Que considere rico al sabio:*

*Que mi riqueza sea tanta como  
pueda cargar consigo un hombre sobrio.*

*Esto me basta.*

*Platón Fedro*