

CHRISTOPHE ANDRÉ



LA VIDA
INTERIOR

40 momentos para conocerte mejor

En cada uno
de nosotros
hay un universo

PAIDÓS

CHRISTOPHE ANDRÉ

LA VIDA INTERIOR

40 momentos para conocerte mejor

PAIDÓS Divulgación

1.ª edición, enero de 2019

Título original: *La vie intérieure*, de Christophe André

© L'Iconoclaste et France Culture, Paris, 2018

© de la traducción, Núria Petit Fontserè, 2019

© de todas las ediciones en castellano:

Editorial Planeta, S.A., 2019

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3541-9

Fotocomposición: Lozano Faisano, S. L.

Depósito legal: B. 26.911-2018

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro

es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDICE

Introducción	9
Instrucciones de uso de este libro	17
Comprender la vida interior	19
La introspección	23
La música	27
Los arrepentimientos	31
La ligera embriaguez	35
La lectura	39
La soledad	43
La voluntad	47
Caminar	51
La admiración	55
La meditación	59
La enfermedad	63
El placer	67
La vergüenza	71
El retrete	75
La escritura	79
La fragilidad	83
La sensación de extrañeza	87
La envidia	91
La fraternidad	95
El examen de conciencia	99
La aceptación	103

El paso del tiempo	107
Las rumiaciones	111
Las caras de la felicidad	115
El perdón	119
La decepción	123
La compasión	127
Los celos	131
El éxito y el fracaso	135
La oración	139
La muerte	143
La concentración	147
La mirada en el espejo	151
La ternura	155
Las resoluciones	159
El infinito	163
La sensación de impotencia	167
La interdependencia	171
La nostalgia	175
Agradecimientos	179
Bibliografía sucinta	181
Citas	183

COMPRENDER LA VIDA INTERIOR

¿La vida interior? La vida interior es todo aquello de lo que tomamos conciencia cuando apartamos suavemente nuestra atención de los reclamos del mundo exterior. Entonces nos damos cuenta de que tenemos un cuerpo, de que respiramos, de que nos invaden sensaciones agradables o desagradables, de que nos habitan emociones y pensamientos. La vida interior es el espacio en el que todo se mezcla, lo de fuera y lo de dentro, porque nuestra vida «de dentro» no es una burbuja aislada del exterior, y la frontera que separa ambas cosas, si es que existe, es porosa...

La vida interior funciona haciendo poco ruido, consiste en todo lo que espontáneamente no nos llama la atención. A menudo, lo importante se realiza en secreto y en silencio. Y deberíamos hacer con más frecuencia el esfuerzo de distinguir lo urgente de lo importante.

Lo urgente es lo que tira de nosotros y supondrá un problema o una sanción si no lo hacemos: el trabajo, las tareas materiales, la vida social y otros compromisos. Por eso le damos prioridad.

CAPTAR LO ESENCIAL

Ahora bien, al darle prioridad a lo urgente no nos queda espacio para lo importante, que a menudo requiere tiempo y

discernimiento: caminar por el campo, ver a las personas que amamos, meditar, hacer lo que nos gusta...

Así pues, omitimos lo esencial. Con los años esta carencia se hace aún mayor: solo hacemos las cosas urgentes, pero nada de lo que es importante. Entonces hace falta a veces una enfermedad, un accidente o una crisis para despertarnos. Y en ese momento es nuestra vida interior la que nos va a ayudar y tal vez la que nos salve: revelándonos lo que somos, lo que verdaderamente importa en nuestras vidas, para qué existimos...

La vida interior es la parte sumergida del funcionamiento de nuestra mente. Sumergida, pero no impenetrable. Exploraremos juntos, a lo largo de estas páginas, sus múltiples vías de acceso.

Algunas de esas vías exigen esfuerzo, como la introspección, la meditación o el caminar. Otras surgen con ocasión de momentos reveladores; algunas son verdaderas conmociones, como la experiencia de la muerte de un ser querido; otras son anodinas, como tomarse un vaso de vino.

En suma, la vida interior se alimenta de la atención que prestamos al murmullo de nuestra alma: si le dedicamos tiempo, nuestra felicidad y nuestro sufrimiento, nuestras alegrías y nuestros enfados nos dirán mucho de nosotros mismos y de la manera como vivimos.

SER MÁS HUMANOS

El conocimiento de nuestra vida interior no nos hará más eficaces ni rendiremos más (si eso es lo que buscamos, mejor dedicarse a otra cosa), pero intensificará en nosotros el gusto por la vida. Y nos hará más humanos. ¿Acaso te sientes huma-

no cuando ni siquiera tienes tiempo para pararte a reflexionar, sentir, respirar, mirar... en definitiva, para existir? ¿Cuando no haces más que trabajar, consumir, ir de acá para allá, te sientes humano? ¿O te sientes un zombi? ¿O un robot?

Escuchemos de nuevo a Christian Bobin hablándonos de la vida interior: «Al entrar en este reino, hay que abandonar las referencias del mundo exterior, donde todo se rige por la loca exigencia de la eficacia. Aquí ya no se trata de hacer algo con vistas a otra cosa, sino de sentir el paso de la vida en nosotros».

¿Te interesa sentir el paso de la vida en ti?

2

¿He perdido el tiempo haciendo para mí el inventario de mí mismo de forma tan continua y cuidadosa? Los que se analizan solo de pensamiento y oralmente, una hora de vez en cuando, no se examinan tan esencialmente y no se penetran como el que convierte esa actividad en su estudio, su obra y su oficio, comprometiéndose a llevar un registro permanente, con toda su fe y toda su fuerza.

MICHEL DE MONTAIGNE,
Los ensayos

LA INTROSPECCIÓN

VÍAS DE ACCESO

La introspección es la operación voluntaria que consiste en mirarnos a nosotros mismos, en tomar conciencia de los pensamientos, los sentimientos, los impulsos que forman nuestro paisaje interior y nos influyen. Este término, así como la acción que designa, parecen haber caído en desuso: ¿quién dedica hoy tiempo a la introspección? ¿Quién realiza ese esfuerzo de escucha y de comprensión de sí mismo? Como psicoterapeuta, a veces tengo la sensación de que el único momento en que mis pacientes reflexionan sobre sí mismos es durante el rato que dura la consulta, una vez a la semana o al mes. Es muy poco para visitarse a uno mismo...

Desde el siglo XIX y el nacimiento de nuestra sociedad de consumo, los poetas y los pensadores habían intuido ese peligro. Stefan Zweig, por ejemplo, hablaba de las «nuevas condiciones de nuestras vidas, que privan a los hombres de todo recogimiento», y Nietzsche se preguntaba: «¿Acaso no están todas las instituciones humanas destinadas a impedir que los hombres sientan su vida, por culpa de la dispersión constante de sus pensamientos?».

DETENERSE

En la introspección, el primer gran esfuerzo que hay que hacer es tomarse el tiempo necesario para huir de los cantos de sirena de la vida exterior. La introspección supone detenerse, retirarse, suspender las actividades. Renunciar a la facilidad, al dulce sabor de las distracciones, al sabor estimulante de las acciones... La sociedad nos empuja a actuar porque nos necesita para su funcionamiento. Culpabiliza los tiempos de inacción. También nos empuja a consumir, y por lo tanto sanciona los tiempos de no consumo. La introspección no es socialmente productiva. Durante la introspección no fabricamos nada, no gastamos nada. Por consiguiente, la sociedad no hará nada para animarnos a que esta tenga un espacio en nuestras vidas...

El impulso debe venir de nosotros mismos. Solo nosotros podremos decidir varias veces al día no hacer nada, dedicarnos con todas nuestras fuerzas a la no acción, que es el terreno donde se cultiva la vida interior: parar de actuar para reflexionar sobre lo que pasa dentro de nosotros.

Pero entonces topamos con otra dificultad: nuestra vida interior nunca es clara y tranquila, nunca es inmediatamente inteligible. Nuestras sensaciones y nuestros pensamientos siempre están en movimiento, en desorden, son un torrente en el que se mezclan lo esencial y lo superficial. Es inútil esperar evidencias o revelaciones de una primera mirada dentro de nosotros. Lo primero que veremos solo es desorden y confusión. Hay que permanecer allí un ratito, el tiempo suficiente para acostumbrarnos, como cuando entras en la penumbra de una bodega o de un desván. Te detienes, respiras y observas. Esperas un momento: ¿cuándo fue la última vez que te tomaste la molestia de no hacer nada?

UN PASO HACIA LA LIBERTAD

¿Qué interés, se preguntan los hiperactivos, tiene explorar nuestra interioridad? Ellos prefieren la acción, la reflexión subordinada a unos objetivos que hay que alcanzar; y cuando están cansados, buscan la distracción. ¿Y por qué no? Esta forma de vida es un buen medio para convertirse en un esclavo: esclavo de uno mismo (de su pasado, sus hábitos, sus impulsos) y esclavo del propio entorno (con sus manipulaciones y sus exigencias).

Pero para las personas que prefieren la libertad, la introspección es un acto que afirma, refuerza y alimenta su humanidad. Es el acto de conciencia que las convierte, no en consumidores dóciles o en trabajadores eficaces, sino en seres humanos llenos de dudas y de sueños...

– ¿Quién anda ahí, suspirando en el silencio de la noche?

– Un hombre que huye de los palacios y busca la música.

El señor de Sainte Colombe supo de quién se trataba y se alegró. Se inclinó hacia delante y entreabrió la puerta empujándola con el arco. [...]

– ¿Qué busca usted en la música?

– Busco los lamentos y los llantos.

Entonces empujó la puerta de la cabaña y la abrió. Se levantó temblando y saludó ceremoniosamente al señor Marais. Este entró. Primero permanecieron en silencio. [...]

El señor de Sainte Colombe carraspeó y dijo que deseaba hablar. Se expresaba atropelladamente.

– Es difícil, señor. La música sirve para hablar de lo que no se puede decir con palabras. En ese sentido, no es totalmente humana [...].

PASCAL QUIGNARD,
Todas las mañanas del mundo

LA MÚSICA

VÍAS DE ACCESO

La música se define como el arte de los sonidos. Fluida, inmaterial, impalpable, no se puede ver ni tocar. Solo podemos someternos a ella, seguirla y acogerla en nosotros.

Sus lazos con la vida interior son muy estrechos: de todas las artes clásicas (exceptuando el cine, que la usa con profusión), es la que posee mayor poder de inducción emocional. En los laboratorios de psicología de las emociones, se utilizan determinados fragmentos previamente codificados para provocar estrés o tristeza. Una música puede alegrarnos o ponernos melancólicos mucho más rápida e intensamente que una pintura o una lectura. Porque la música se dirige directamente a nuestras emociones, sin necesidad de hablar o de significar. De todas las artes, es la única que no pretende representar nada. El filósofo Alain afirmaba: «Cuando la música imita el viento o la lluvia, pierde el tiempo». No quiere describir el mundo, sino activar nuestros mundos interiores, como reconocía Balzac: «Solo la música tiene el poder de hacernos entrar en nosotros mismos...».

Naturalmente, hay una forma de escuchar que marca la diferencia. Omnipresentes hoy, las músicas ambientales tienen por supuesto un efecto en nosotros (en nuestros impulsos para comprar y consumir, por ejemplo), pero no son fecundas para nuestra vida interior. Las músicas escogidas

para acompañar una actividad (leer, trabajar) tienen sin duda una mayor incidencia.

EL ECO DE LA MÚSICA EN NOSOTROS

Pero la situación «perfecta» para escuchar música es la de la atención plena: no hacer nada más que escuchar la música. Piénsalo y verás que no es tan frecuente en nuestros días. Es más frecuente estar acompañados de músicas a las que nos someten (músicas ambientales) o que oímos (músicas de acompañamiento).

Cuando uno para y realmente escucha, pasan cosas muy distintas. Además de la música, surge también el eco de la música en nosotros: en nuestro cuerpo, en nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestros recuerdos... A veces te olvidas totalmente de ti mismo, estás pura y plenamente en la música, en su escucha objetiva; en otros momentos, te das cuenta de que estás en una escucha subjetiva, en la que tus sensaciones se mezclan con las notas.

LA PUERTA DE LOS RECUERDOS

También hay que tener presente la poesía y el misterio de la «reescucha»: una música del pasado, que uno había olvidado, se convierte en una experiencia proustiana. Uno siente entonces la enorme activación cerebral provocada por la música, que han estudiado los investigadores en términos poco poéticos como «liberación de dopamina en el cuerpo estriado»... Una melodía olvidada abre la puerta a los recuerdos y a las emociones asociadas a esos recuerdos. Las músicas que

han tenido un papel determinante en nuestra vida tienen la fuerza suficiente para abstraernos de todo, y suspender nuestros movimientos y nuestra respiración, hagamos lo que hagamos.

Y después está el silencio, que es a la música lo que la oscuridad es a la luz, o más bien lo que la noche es al día.

El silencio, tan indispensable para escuchar la música como para escuchar nuestra vida interior...

4

Me dio la espalda sin decirme adiós. Se alejó. Se fue a sus lamentaciones y me dejó en las mías. Yo sabía, como sin duda él también, que uno puede vivir en sus lamentaciones como en un país.

PHILIPPE CLAUDEL,
Almas grises

LOS ARREPENTIMIENTOS

SENSACIONES

Ocasiones desaprovechadas, errores de juicio, actos impulsivos o inhibiciones inexplicables: ¿quién no se arrepiente de nada de lo que ha hecho en su vida?

En psicología, el arrepentimiento se define como un sentimiento que asocia emociones (tristeza, cólera, vergüenza) y pensamientos (deseo de corregir el pasado).

Existen arrepentimientos «en caliente», que se producen en el momento, y arrepentimientos «en frío», que se producen más tarde. Los primeros atañen a cosas que hemos hecho y que han fracasado: son «arrepentimientos de acción». Para evitarlos, basta con no hacer nada: si no hay decisión no hay acción, y por lo tanto no hay castigo implícito en los arrepentimientos en caliente. Pero no es una buena cosa.

Los estudios realizados para evaluar qué es de lo que la gente más se arrepiente, no en caliente sino a lo largo de su vida, demuestran que lo que más duele y durante más tiempo (y por tanto de lo que más se arrepienten) son cosas que no han hecho. Son los «arrepentimientos por omisión»: «Hubiera debido seguir estudiando»; «Hubiera debido dedicar más tiempo a mis hijos»; «Hubiera debido hablar más con mi padre antes de su muerte»...

DEL BUEN USO DE LOS ARREPENTIMIENTOS

Es lo que André Gide presentía en su *Diario*: «Uno no lamenta lo que ha hecho, sino lo que no ha hecho y habría podido hacer. Y entonces la lamentación adquiere el color sombrío del arrepentimiento».

La acción comporta lamentaciones, lo cual es inevitable en toda vida humana. ¿Pero podrían usarse con un buen fin? Sin duda, aunque ello exige acabar con el mito de la elección acertada, que consiste en afirmar: «Cuando he de tomar una decisión, necesariamente hay una elección acertada y otra que no lo es; no debo equivocarme».

En realidad, la mayoría de las veces, si dudo es porque no existe una elección buena y una mala, sino solo opciones diferentes, cada una de las cuales presenta ventajas e inconvenientes.

Cuando nos enfrentemos a una elección delicada, dediquemos el tiempo necesario para reflexionar (es decir, para escuchar a nuestro cerebro) y el tiempo necesario para recabar opiniones externas (es decir, para escuchar a los demás). Entonces, dejemos reposar el tema y después tomemos nuestra decisión de una vez por todas. ¡Y decidamos conscientemente no lamentarla ni arrepentirnos después!

LOS ERRORES SON FECUNDOS

Porque vivir es sobrevivir a la suma de todos los errores que cometemos. Y es hacerlo con alegría: los errores son inevitables y a veces fecundos. Lamentarse, en cambio, siempre es estéril y muchas veces nos hace más daño que los errores cometidos.

Y, además, como escribía La Bruyère: «Los hombres se arrepienten de haber empleado mal el tiempo que han vivido, pero eso no siempre les lleva a emplear mejor lo que les queda por vivir».

Esta es la única enseñanza y el único secreto: que nuestras lamentaciones nos ayuden a mirar hacia el futuro y no hacia el pasado...