

## "Tigre" y "poeta": dos ámbitos emocionales

Teresa Guardans (5.09.2018)

*Llevamos dentro al tigre y al poeta. Uno nos ayuda a sobrevivir, el otro a explorar la vida, a abrirnos a ella, y cada uno requiere su desarrollo propio. Distinguirlos, comprender mejor las aportaciones y necesidades de cada uno, enriquece la gestión emocional.*

El mundo es lo que vemos y, sin embargo, tenemos que aprender a verlo. **(M. Merleau-Ponty)**

Lo genético no determina lo humano, sólo funda lo humanizable. Para ser humano, hay que crecer humano entre humanos. Aunque esto parece obvio, se olvida al olvidar que se es humano sólo de las maneras de ser humano de las sociedades a que se pertenece.

**(H. Maturana. Transformación en la convivencia. Dolmen, p. 33)**

El yo, el ego, es un procedimiento de la vida para simplificar la inmensidad del cosmos en función de los pequeños intereses del ser vivo humano. En un mundo así, simplificado a la medida de sus necesidades, el ser humano puede orientar eficazmente su actuación. Así es que el mundo que el ego tiene, construye y mantiene, es un mundo limitado y que se repite, porque limitada e interactiva es la necesidad.

La inteligencia que hay aquí, en mí, tiene dos niveles: el que está bajo la "función-ego" y es personal, y el que es libre de esa función y es "universal". ¿Están siempre activos esos dos niveles o normalmente sólo está activo el nivel de la función-ego y el otro nivel es sólo una mera posibilidad? El pensar y el sentir de la función-ego tienen el volumen subido porque pretende ser exclusivo. Para conseguir la exclusiva sube más y más el volumen, hasta lograr que sea imposible reconocer la percepción que resuena desde nuestro nivel silencioso.

Si se aprende a callar es para poder estar totalmente alerta, sintiendo y vibrando, atestiguando lo que hay. Se calla para apartar la pantalla que modela y diseña todo lo que nos rodea y a nuestras propias vidas en función de las necesidades.

**(M. Corbí. El conocimiento silencioso. Fragmenta, 2016)**

Lo que el poeta necesita hacer es un vaciado de su interior para dejar entrar en él al universo. El estado de creación es igual al *wu-wei* en la práctica del Tao: estado de no interferencia, de atención suprema a los movimientos del universo y a la respiración de la materia.

**(José Ángel Valente. Conversaciones sobre el muro. La Rosa Cúbica)**

Me parecía ridículo que pretendieran ofrecer la explicación definitiva del viento, la escarcha, la formación de las nubes, los vientos alisios, los rayos y los truenos. Desde siempre, la formación de una gota de lluvia, de un copo de nieve, ha sido para mí un magnífico enigma. Sentía como una ofensa que no se quisiera reconocer el absoluto misterio que impregna cualquier fenómeno natural, y se pudiera tener la pretensión de considerar "explicación" a lo que no eran más que precisas descripciones que no hacen otra cosa que convertir el misterio en más misterioso todavía. [...] Por mi parte, me esfuerzo por no dejar morir la capacidad de soñar, espoleándola con los mil prodigios que se pueden contemplar a cada instante y cuantos más años pasan, más se multiplican éstos.... **(Albert Schweitzer. Souvenirs. Ystra, 1956)**

Debería comprenderse la importancia que tiene este silencio. No es un capricho, te hace ver más claramente la unidad universal de todas las cosas. Se estimula un espíritu más comprensivo y solidario entre los seres humanos y con la naturaleza. **(A. Tàpies. Conversaciones sobre el ...)**

### **Síntesis. Las dos vías del conocer-vivir humano: proyección y recepción**

En el **modo proyección**: actuamos y vivimos desde la experiencia adquirida, y en función de un propósito. Funcionamos en "piloto automático". Es el modo de la simplificación, la abstracción, que nos permite describir, interpretar, interactuar, proyectar, gestionar.

En el **modo recepción**: las capacidades cambian totalmente de actitud. Atienden, escuchan, se abren a la realidad, se dejan "tocar" por su presencia. Para ello, tenemos que bajar el volumen de nuestras palabras, de los automatismos de nuestros hábitos de percepción y reacción, procurar "no interferir" (J.A. Valente). Aporta la noticia del valor infinito de todo lo que existe. No ya el "valor" en función de una necesidad o un propósito, sino de del hecho mismo de existir. > Al bajar el volumen de lo conocido: novedad, sorpresa, asombro > percepción del valor > mayor interés > compromiso.

> Del desarrollo armónico del circuito en sus dos direcciones depende una relación respetuosa y amante hacia todo. *El equilibrio nos lo da el correcto funcionamiento de ese circuito doble.*

Es difícil –imposible, de hecho- plasmar en palabras el momento de Verdad que me invadió. [...] Cuando después traté de recordar la experiencia, me pareció que el yo había estado totalmente ausente: yo, los chimpancés, la tierra y los árboles y el aire, todo parecía fundirse para devenir uno con el poder de la vida. [...]

Aquella tarde fue como si una mano invisible hubiera retirado una cortina. Como si en un instante de "visión" hubiera conocido la infinitud.

[Y acaba ese relato diciendo:] Tumbada boca arriba contemplaba cómo el cielo se iba oscureciendo. Qué triste sería, pensé, que los humanos perdiéramos el sentido del misterio, la capacidad de admirar y sentir ese profundo y sobrecogedor respeto.

(Jane Goodall. *Gracias a la vida*. Mondadori, 2000.pgs. 160-167)

Aprender a mirar es, fundamentalmente, aprender a prestar atención. [...]

El mundo se nos muestra, pero no automáticamente. En el fondo, depende de nosotros el que se nos muestre, y para ello, hemos de "aprender a mirar". Sólo así, aprendiendo a mirar, se nos mostrará lo que puede llegar a mostrarse.

[...] ¿Cómo se aprende a mirar? Se aprende a mirar, mirando, así como se aprende a pensar pensando. El ejercicio es el principal maestro.

La acción de prestar atención es un tanto paradójica: el esfuerzo requerido por parte del sujeto no supone un aumento de su estar presente sino más bien su vaciamiento y su apertura hacia lo otro. [...] Aminoramos así nuestro ser con el fin de atender a la existencia de algo más.

(J.M. Esquirol. *El respeto o la mirada atenta: una ética para la era de la ciencia y la tecnología*. Gedisa, 2006)

Cada obra de arte se ha engendrado absolutamente para nada, fuera de esa sensación que se vive en el intento de aprehender la realidad. Ver, comprender el mundo, sentirlo intensamente y ampliar al máximo nuestra capacidad de exploración. [...] Cuanto más trabajo yo, más desconocido se vuelve todo, absolutamente desconocido. A medida que trabajo, mi visión se transforma, la realidad crece día a día, más y más bella, más y más desconocida. Más me acerco yo, más crece [...] y aunque no pudiera llegar a ofrecer ningún resultado, trabajar así ya merecería la pena. [...] Es la más extraordinaria de las aventuras.

*Una anotación en los márgenes de un cuaderno*: "infinito resplandor de todo. Soy inmortal e infinito, y conmigo todos vosotros. Esto es la vida".

(Alberto Giacometti. *Écrits*. Hermann, 1997. p.279)