

DIÁLOGOS FILOSÓFICOS EN LA CÁRCEL

ALEJANDRO MORENO LAX



Solidarios para el Desarrollo
Programa 'Cultura en prisiones'
CENTRO PENITENCIARIO MURCIA II

DIÁLOGOS FILOSÓFICOS
EN LA CÁRCEL

Programa 'Cultura en prisiones'

Centro penitenciario Murcia II

ALEJANDRO MORENO LAX



Septiembre 2023
Edición de *Solidarios para el Desarrollo*
al cuidado de Ángeles Carnacea

Diseño y maquetación: C.M.
Dep. Legal: MU- 645-2023
Ilustraciones de cubierta e interior: Michelle Medina
Impresión: Printhus

ÍNDICE

Filosofía de los pájaros, Cristóbal Sánchez Blesa	9
Fueral, José Barrientos	15
Presentación, Alejandro Moreno Lax	21
DIÁLOGOS FILOSÓFICOS	25
Las cárceles humanas	27
El sentimiento de pérdida	29
Lo que carece de sentido	31
El estigma de la prisión	35
La violencia	37
La coraza	40
La mente repetitiva	43
La víctima	45
Lo que depende de ti	47
La liberación del ego	50
Encuentro con la soledad	52
Amar es aceptar	54
La presencia	57
El placer y el dolor	59
Conversar con Dios	61
La vida filosófica	64
Algunos libros	66
La palabra que puede y la perversión del tiempo, Remedios Zafra	67



Del claro, o del recorrer la serie de claros que se van abriendo en ocasiones y cerrándose en otras, se traen algunas palabras furtivas e indelebles al par, inasibles, que pueden de momento reaparecer como un núcleo que pide desenvolverse, aunque sea levemente; completarse más bien, es lo que parecen pedir y a lo que llevan. Unas palabras, un aletear del sentido, un balbuceo también, o una palabra que queda suspendida como clave a descifrar; una sola que estaba allí guardada y que se ha dado al que llega distraído, ella sola. Una palabra de verdad, que, por lo mismo, no puede ser ni enteramente entendida ni olvidada. Una palabra para ser consumida sin que se desgaste. Y que, si parte hacia arriba, no se pierde de vista, y, si huye hacia el confín del horizonte, no se desvanece ni se anega. Y que, si desciende hasta esconderse entre la tierra, sigue allí latiendo como semilla. Pues que fija, quieta, no se queda, que si así quedara, se quedaría muda. No es palabra que se agite en lo que dice; dice con su aleteo, y todo lo que tiene ala, alas, se va, aunque no para siempre, que puede volver de la misma manera o de otra, sin dejar de ser la misma.

MARÍA ZAMBRANO, "Claros del bosque"

En ese estado en que ya no se espera, o mejor aún, cuando se ha dejado de esperar, llega, sin ser notado, el instante en que se cumple el sincronizar de la vida con el ser; de la vida propia, en su aislamiento, con la vida toda.

FILOSOFÍA DE LOS PÁJAROS

Nací en Puerto Lumbreras en el año 68 y allí me crié, hasta los 14. Por lo tanto, pasé la infancia y primera juventud junto a la rambla de Nogalte, al pie del castillo y jugando con niños gitanos, mis primeros amigos, principalmente nietos del tío Gallito, que tenía galgos, y la tía Ramona, que tenía paciencia. Aquel mundo era rudo en las formas, pero sencillo y con un sistema de valores firme y sofisticado.

Convivíamos o frecuentábamos muchos animales que, o eran salvajes (lagartijas, sapos, insectos, aves libres...) o eran productores y trabajadores de la casa o de la finca (gallinas, cabras, palomas...). Los perros y gatos todavía no eran mascotas, esa palabra la aprendí en Madrid, en primero de carrera.

Subiendo la rambla, pasado el campo de fútbol, por cuyas faldas se precipitaba una extensión inmensa de la planta que llaman uña de gato, se llegaba a montes de esparto y bancales de secano. En aquel paraje, los árboles eran escasos, sobre todo almendros, olivos, pocos frutales y, como cosa rara, alguna encina de visita desde el Cabezo de la Jara.

En ese sitio aprendí toda la filosofía que hoy sé y que llamo “la filosofía de los pájaros” porque me la enseñaron los pájaros de la razón, los pájaros de la conciencia, los del espíritu, los muy crueles del sentimiento y, sobre todo, los pájaros que volaban por aquel cielo infantil.

Tengo el recuerdo vivo de golondrinas, zorzales, tórtolas, jilgueros, urracas, abubillas, palomas picas y palomas cucas,

mochuelos por las tardes, vencejos todo el verano, abejarucos que anidaban en los taludes de la rambla, y murciélagos, que son un tipo de mamífero trans hacia la ligereza de las aves. A los jilgueros los llamábamos colorines, aunque conocíamos aquel otro nombre por la tele. Las urracas eran grajas. Empecemos por lo que me enseñaron las urracas.

Aprendí de ellas que una pelea nunca se pierde hasta que la muerte lo decide, si se presenta. Mientras hay vida, hay capacidad de lucha. Un azor con sus garras no es invencible, a un gato se le puede molestar hasta ponerlo en fuga, un búho tiene sus puntos flacos, un zorro puede ser acosado por veinte colegas para hacerlo salir de la zona prohibida. Y la zona prohibida es donde están los míos, mis pollos, mis huevos, mi pareja, mi lugar de responsabilidad y de protección. Así son las grajas, valientes, tozudas, con un poder superior a su tamaño y a la fuerza de su pico. Pequeños córvidos sin tibieza, con el blanco y negro impreso en el plumaje. También son gamberras, sinvergüenzas, descaradas, temerarias y, de tan inteligentes, a veces se pasan de listas. Una urraca muy osada me quiso matar hace poco porque me acerqué demasiado a la rama donde aguardaban sus dos pollos, quiso matar a un sujeto de 80 kilos y 55 años.

¿Y el vencejo pálido qué me enseñó? A trabajar en paz y abstraído, o mejor, concentrado en mí. Vuelo sostenido, directo, veloz, siempre en bajas pulsaciones, tragando insectos con la naturalidad de quien coge albaricoques sin desviarse del camino, con un simple alargamiento de brazo. El vencejo me ha dicho siempre que esté tranquilo, que todo vuelve, que hay

tiempo para recomponer una vida rota o sucia. A veces encontramos pollos de vencejo en el suelo, los alimentábamos durante varios días. Como son aves que no pueden levantar el vuelo desde el suelo, había que lanzarlos al vacío para que agitaran las alas. Era un momento de vértigo, ¿estará listo para volar este pequeño? La mayoría lo estaban, los lanzabas desde una ventana alta y agarraban el aire para no soltarlo nunca. Algunos se estampaban y era un momento de fracaso infantil.

El mochuelo era un tipo nervioso, sabía de su poco temple, era consciente de sus ridículos movimientos, poco seguro de sí. Preferiría haber sido un granívoro, pero su familia es rapaz y la naturaleza no perdona, un drama tener que cazar siendo tan poquita cosa. Escuchaba con mis hermanos por las noches sus gritos agudos y quejosos frente a su condición de animal de presa. ¿Cómo vencía el mochuelo su malestar? Observando su entorno, siempre atento, siempre alerta, pendiente del movimiento del cielo y de la tierra. Estoy seguro de que el mochuelo sabía que era un mochuelo y esa autoconciencia le hacía ser eficaz, con esa eficacia de las oraciones de solo sujeto y verbo como el “yo soy”, “tú piensas” o “el ratón muere”.

Mi amigo Ismael es filósofo de la Complutense y “pensador penitenciario” de Solidarios. El gorrión es para él un “heraldo de llegadas”, así lo describe en su último libro sobre el Camino de Santiago. Él, que es ciego, sabe que entra en una población cuando se lo anuncian estos amigos alborotadores. En Puerto Lumbreras era fácil en primavera encontrar un gorriónico volantero, llevártelo a casa, alimentarlo, domesticarlo y tenerlo suelto en el patio para alegría de la familia. Pero era imposible mantenerlo en una jaula porque moría con unas

contracciones rítmicas laterales de la cabeza. ¿Qué me enseñaron los gorriones? Me enseñaron algo sobre la necesidad de equilibrio entre individualidad y colectivismo, sobre libertades individuales y derechos colectivos, también sobre la fe y la razón. Son criaturas sociales que viven del aliento humano, ven a su dios todos los días sentado en la terraza tomando una cerveza, no necesitan formularlo como “un algo mayor que lo cual no puede ser pensado” ni hacer actos de fe, nos ven y nos quieren. Y nosotros los queremos, pero les hacemos daño casi siempre por desidia. Matar a un gorrión o a un jilguero es difícil con saña, pero es fácil a lo tonto y por descuido. Los pajarillos me enseñaron la diferencia entre delitos por acción y delitos por omisión.

El verano pasado, Ismael desarrolló en Madrid IV-Navalcarnero un taller al que tituló “No me toques la moral, que soy inmortal”. Cuatro sesiones en las que nos dio otras tantas claves de la filosofía de Kant: 1. Qué es la moral, cuál es el principio supremo de mi conducta moral; 2. La libertad, primera condición de lo moral; 3. La inmortalidad, segunda condición; 4. La existencia de dios (y el sindios de existir). Cuatro días a las cinco de la tarde, en pleno agosto y con los altavoces del módulo piando a cien decibelios sobre la ventana del aula. Encuentros mitológicos, más que filosóficos.

Mi madre quiso enseñarme a observar las aves, ella lo sabía todo sobre la materia, no es que supiera de aves, es que entendía el funcionamiento del universo, incluidas las aves. Un ejemplo, sentía aversión por las jaulas. Otro, dejó a sus hijos volar libres. La axiología, la moral, la ética, la estética, la lógi-

ca, la metafísica... toda la filosofía cabe entre cuatro barrotes de una cárcel, siempre que la cárcel no se lleve en la cabeza ni en el corazón, siempre que se den las condiciones para crear un espacio de libre pensamiento y libre expresión.

Gorriones, mochuelos, abejarucos, colorines, grajas, palomas, cabras, perros, lagartijas y murciélagos. Todos saben que deben actuar, y actúan en consecuencia, como si esa manera de hacer las cosas fuera buena norma de aplicación general. Nuestro “voluntariado filosófico” se mueve por ese mismo imperativo categórico de las criaturas más sencillas, nos acercamos a un ser humano de una manera compasiva y horizontal, con un mensaje cultural y un mensaje natural, con uno racional y otro sentimental. Un mensaje salvaje y firme como nuestra voluntad y otro dubitativo y contradictorio como el acercamiento a cualquier verdad, por humilde que sea.

Alejandro Moreno Lax, perdona la falta de propiedad de este texto que busca agradecerte el gran trabajo que estás haciendo. José Barrientos, texto poderoso, comprometido, que aún digiero, gracias. Cristina Morano, buen trabajo, has creado el continente perfecto. Michelle Medina, tus pájaros me han recordado el lugar de donde vengo, gracias por la inspiración. Ángeles, “ríete como tú te ríes. No pasa nada”, gracias siempre por la poesía y ahora por la filosofía. Y a todos, perdón por la licencia casi biográfica.

CRISTÓBAL SÁNCHEZ BLESA

Presidente de *Solidarios para el Desarrollo*



FUERA!

Fuera, vete de mi casa
Tú no eres mi amiga
Que yo sigo jugando
Que más da
Sigo jugando, solo
(...)
Yo sigo jugando ¡que más da!
Sigo jugando solo
Solo
Siempre, siempre me castigas
Siempre, siempre me castigas

Hace unos meses, tuve la oportunidad de asistir a una minga de pensamiento del grupo indígena de los Quillasinga de Nariño (Colombia). Durante la reunión, la futura gobernadora se recreó narrando la sensación de libertad que proporcionaba vivir en su casa del bosque entre los cerros. Como si de Quintín Lame se tratara, nos trasladó a los silbidos de los árboles nocturnos y a la ternura de sus pájaros mañaneros que la despertaba imbuyendo todo su relato de una mezcla de belleza zambrániana y estabilidad cartesiana. Nos transportó a la dimensión insondable de la Pachamama no sólo desde el contacto armónico con la tierra de la chagra sino desde el quejido de la laguna de la Cocha contaminada por la producción sin fin de la trucha para los turistas y mancillada por la incapacidad del mestizo de entender el carácter sagrado de sus aguas. Sus palabras golpeaban como el latido de las estaciones: una sístole y una diástole que no exigían a los cultivos el

ritmo de producción capitalista sino que se sabían guardianas orgullosas del cuidado de la naturaleza.

Al otro lado, el urbanita contempla este escenario desde el exotismo indecoroso que le proporciona un viaje de verano. Ni la desesperación de un trancón en Bogotá o de una caravana infinita en Madrid, ni la demanda de una burocracia agotadora o el terror controlador impulsado por los medios de comunicación hacen a quien vive en prisión particular abjurar de su situación. ¿Acaso el indígena no está condenado a duchas sin agua caliente, por la ausencia de Internet para comunicarse con personas que se encuentran a miles de kilómetros, por la imposibilidad de asistir a un concierto de Beethoven o al último de Pablo López o por la dificultad de ir a un buen mesón y comerse un plato prohibido de pajaritos fritos? Y continúa sus preguntas hasta que llega confuso a cuestionarse si indígena e indigente no poseen una misma raíz semántica.

Sin embargo, en la noche, cuando todos los gatos son pardos en la montaña y los cuerpos caen en letargo de televisión o redes sociales en la ciudad, un residente de una onerosa urbanización capitalina se pregunta quién de los dos es más libre. Piensa en el modelo de opresión en su ciudad, en los privados de libertad y queda confuso con el término: l-i-b-e-r-t-a-d, paladea sediento... Tal vez, la libertad sea uno de esos conceptos paradójicos que requieren encarnarse para acceder a su extraña. He aquí el fruto de Alejandro Moreno. Su libro comienza entendiendo que el privado de libertad suele quedar atribulado en ideas desgraciadas en sus primeros días *a la sombra*: “entrar en prisión es como “salir” bruscamente de tu vida”

(p. 29). Alejandro lo afirma como una pérdida, sin embargo todo su libro rezuma la libertad que supone esta salida.

Recuerdo una privada de libertad de un país latinoamericano que, enseñándome una foto con una decena de amigas, iba tachando todas aquellas que hoy estaban bajo tierra. Sólo ella permanecía viva gracias a que fue la “estúpida” que cogieron los “polis”. Sus primeros meses fueron como un entierro en vida, sentía que la habían metido entre dos paredes de un domicilio y nadie quería acordarse de ella. Pensó en suicidarse puesto que le habían quitado aquello que ella valoró siempre más. Efectivamente, la libertad. Sin embargo, la filosofía (dentro de nuestro proyecto BOECIO) vino a trastocar todas sus coordenadas. Entendió que su pretendida independencia previa había estado mediada por poderes ocultos, que quienes le incitaban a no seguir las normas la usaban para sus propios intereses y que su pretendida libertad era una forma de acallar demonios interiores para no enfrentar la monstruosidad del mundo que la circundaba. Entendió, como se señala en este libro, que “todos tenemos una filosofía de vida y que todos necesitamos una filosofía para vivir” (p. 22). Supo que, de hecho, ella vivía con una filosofía pero no le pertenecía sino que ella había sido secuestrada por una ideología. Día tras día, accedió a otros saberes: en un giro muy al estilo de Epicteto, descubrió que podrían encarcelar su cuerpo, pero que la libertad de su espíritu dependía sólo de ella misma y se aperció de la cantidad de personas amarradas en sus despachos a sus pasiones debido a necesidades externas que les llevaba a producir para sus bancos o para sus perfiles en redes sociales. He ahí que no envidió a los de fuera ni los odió sino que los compadeció.

Este sendero explicado en pocas líneas requirió meses de trabajo con ejercicios que le ayudaron a reflexionar sobre los que dependía de ella (p. 50) para cambiarlo y a aceptar como indiferente lo que no estaba en su mano transformar.

Como en el caso de los participantes de Alejandro, la chica llegó a trascender no sólo su condición sino a sí misma, puesto que una gran emancipación residen en “liberarnos del ego” (p. 51). Se le mostró que la palabra metafísica no es una compleja disciplina sino que supone instalarse en el mismo promontorio desde el que hablaba nuestra gobernadora. Pues, ¿no era la metafísica hacer volar por los aires la física y a nosotros mismos? ¿no se dinamita de esta forma las estructuras que siguen justificando las instituciones penitenciarias en nuestras ciudades?

La propuesta de Alejandro se instala en este canto de liberación. Muchos pensarán que es una locura hacer filosofía en prisión, pero ¿qué otro lugar más propicio que los reclusorios! Pues, ¿dónde nacieron *Las cartas a Lucilio* de Séneca, *La consolación de la filosofía* de Boecio, *El discurso del método* de Descartes, *Claros del bosque* de María Zambrano, *Caminos del bosque* de Heidegger o las obras de los trascendentalistas? ¿No es verdad que todas ellas exigieron de una suerte de apartamiento social que dinamitase las condiciones del tráfico cotidiano? ¿Cuántos libros de Filosofía se escribieron detrás de un volante? Por otra parte, ¿no padecieron el infortunio de las rejas Sócrates, Antonio Gramsci, Sartre, Angela Davis o Michel Foucault? Desde estas circunvoluciones, se ha de cambiar la perspectiva: la prisión y la filosofía tienen mucho en común. *Diá-*

logos filosóficos en la cárcel desciende a esta experiencia. Ahora bien, no cumple con esta tarea desde la reducción académica de *powerpoint* y de la pizarra con marcadores de colores sino desde la de un filósofo aplicado que toma sus bártulos físicos, su mochila de conocimientos profundos y se devana los sesos para generar talleres junto a quienes han sido expulsados de nuestros juego de “personas libres”.

Es más, Alejandro Moreno, sencillo en su estilo pero lacerante en sus cuestionamientos, nos invita a conversar no sólo con los presos sino con nosotros mismos y así liberarnos de nuestras propias cadenas. En medio de las reflexiones emanadas de su estancia en prisión, nos recuerda las cuestiones que le llevó, pero lo hace con tal sutileza que pronto descubrimos que las preguntas nos miran inquisitivamente a nosotros. ¡Ay canalla! Al final, uno se percata de un inquietante juego: si su medicina es tan válida para quien reside en el exterior como en el interior, ¿no estaremos nosotros tan enfermizamente oprimidos como ellos? Incomoda pensar que, quizás, la única diferencia con ellos sea estar a un lado u otro de los muros sin que esto distinga esencialmente una reclusión de otra. Aunque claro, la sociedad nos repetirá hasta la saciedad que ellos son los condenados y que nosotros somos los libres... como en la comparación de la indígena y del urbanita. No obstante, cuando alguien nos obliga a poner en modo avión nuestros entretenimientos y enfrentamos nuestra realidad quedamos confusos, en el mejor de los casos, o aterrorizados, en el peor.

Por eso, pedimos a Alejandro nos saque de este enjambre de infortunio. Sabemos que nos podrá delante del abismo, que

nos avisará de que no hay red de supervivencia abajo y que hasta nos empujará si es necesario. Ahora bien, esto no es nada diferente de lo que hace el padre con sus polluelos. Gracias, Alejandro por esta invitación tan cariñosa como preñada de durezas, por lanzar a tus estudiantes al vacío con la esperanza de que al final se eleven en su vuelo metafísico.

JOSÉ BARRIENTOS RASTROJO

Timisoara, 9 de junio de 2023

PRESENTACIÓN

Hace ya siete años que acudo a la cárcel de Campos del Río para facilitar el taller “DIÁLOGOS FILOSÓFICOS: EL ARTE DE VIVIR” a través de Solidarios para el Desarrollo. Parece ayer cuando acudí un sábado al Aula de Cultura que organiza la ong para dar una charla. He de confesar que aquel evento lo viví con cierta timidez, nerviosismo y temor. Por aquel entonces yo estaba imbuido de películas americanas que repetían una y otra vez ciertos estereotipos de la prisión: un lugar violento lleno de gente malvada donde te puede pasar cualquier cosa. Pero he de decir también que esa fue la primera y última vez que sufrí esa conmoción. Cuando me propusieron impartir como voluntario un taller regular de diálogo filosófico no tuve la menor duda de aceptar, pues algo me llamaba de ese lugar. Si hay un tema clásico de la filosofía es el mito de la caverna de Platón y la afirmación de que el ser humano vive en un estado prisionero. Así que, ¿qué mejor lugar donde abordar ese y otros temas que en una cárcel?

Para mí era todo un reto llevar la indagación filosófica a un lugar en el que la mayoría de participantes apenas tienen noción alguna sobre la materia. Esto requería en mí un cambio en mi modo de expresión, ya que, por desgracia, la filosofía que se enseña en la universidad tiende a la erudición y a una complejidad muchas veces superflua.

Otro atractivo que tiene para mí mantener estos diálogos periódicos es el de propiciar un espacio donde poder ver al otro más allá de su historia de vida, verlo como un ser que tie-

ne algo interesante que contar, que carga con un sufrimiento que suele llevar en silencio, y que anhela un espacio donde poder quitarse algunos ropajes y máscaras para mostrarse de un modo más sincero y vulnerable.

El planteamiento del taller parte del principio de que todos tenemos una filosofía de vida y todos necesitamos una filosofía para vivir. Otra cosa es que esa filosofía sea más o menos consciente, más o menos elaborada. El taller ofrece justamente eso: un lugar donde elaborar de un modo más exhaustivo una serie de temas y preguntas que son universales para el ser humano. Con este breve texto, he tratado de reunir ciertos temas filosóficos que considero particularmente relevantes para quienes se encuentran en una prisión. Son temas que han ido surgiendo varias veces a lo largo de estos años, por lo que las reflexiones que aquí aparecen son fruto de esos encuentros.

Son muchos los aprendizajes que me llevo a lo largo de estos años gracias a vosotros: la importancia de apreciar las situaciones cotidianas del día a día, la dureza de muchas historias familiares que se arrastran como una condena, la fortaleza que reporta la conciencia del propio delito, la capacidad de ser libre a pesar de estar preso, la posibilidad de encontrar en la cárcel la paz y la alegría que hasta entonces nunca se había encontrado, el valor de la prisión como un lugar necesario para ciertas vidas totalmente descarriladas, la lucha interior que se vive por las noches cuando uno va a dormir, etc.

Disfruto mucho cuando la fluidez del diálogo propicia un nivel de apertura, complicidad e intimidad entre los participantes que, por momentos, llegan a olvidar el lugar en el que

se encuentran. También disfruto especialmente cuando uno de los participantes experimenta un “click” mental que le libera de algún tipo de carga o le abre una “ventana” desconocida hasta entonces. Saber que este tipo de experiencias transformadoras suceden en el espacio del taller me estimula para seguir continuando.

Por último, quiero agradecer especialmente a Ángeles Carnacea, delegada de Solidarios para el Desarrollo en Murcia, su confianza, apoyo, empeño y entusiasmo para que este taller pudiera ver la luz y seguir adelante a lo largo de estos años.

ALEJANDRO MORENO LAX

DIÁLOGOS FILOSÓFICOS

LAS CÁRCELES HUMANAS

La estancia en prisión es una de las situaciones más indeseables para cualquier persona. Nadie en su sano juicio sueña con ello, aunque bien es cierto que la prisión contemporánea ha evolucionado mucho, como estudió el filósofo M. Foucault, pues ha pasado de ser exclusivamente un lugar de vigilancia y castigo a convertirse en un lugar en el que, al menos teóricamente, se provee al individuo de herramientas para su formación y su rehabilitación en la sociedad.

Pero, ¿qué puede aportar la filosofía en un lugar como éste? En primer lugar, tenemos que distinguir lo que es la institución penitenciaria respecto de *las cárceles humanas*. La tradición filosófica coincide en afirmar que el ser humano rara vez es libre, pues más bien suele vivir en un estado de ignorancia y esclavitud mental. Esta afirmación puede sonar particularmente controvertida en una sociedad como la nuestra, que hace de las libertades democráticas y económicas una de sus principales banderas frente a otras sociedades calificadas como “tercermundistas”, “dictatoriales”, etc. Lo cierto es que estar fuera de una prisión no nos hace ajenos a todo tipo de alienaciones y condicionamientos ideológicos, sociales y familiares.

Fue Platón, con el llamado “mito de la caverna”, quien mejor ha expresado el estado de prisionero en el que se encuentra todo ser humano antes de emprender el camino de la sabiduría. Por tratar de resumirlo, el mito narra la situación de una caverna en la que se encuentran unos esclavos encadenados y

obligados a mirar una pared donde se proyectan las sombras de varios objetos que no pueden ver directamente. Lejos de ser conscientes de su condición, piensan que es real lo que no es más que un mundo de apariencias y vanas ilusiones.

El viaje filosófico consiste en el recorrido que emprende uno de los prisioneros que, harto de su condición, rompe con los grilletes que lo mantienen maniatado y decide ir hacia la tenue luz que atisba en la salida de la caverna. El camino es arduo, pedregoso, escarpado y, además, con el agravante de que la ascensión nos acerca cada vez más a la luz exterior, pero también nos ofusca, dado el viejo hábito a la oscuridad de la caverna.

Este mito es una invitación a investigar la prisión mental en la que cada uno vive sin ser consciente de ello. Todos tenemos creencias que nos limitan y que nos ofuscan, y que bien se reflejan en muchos hábitos y actitudes que manifestamos en nuestro día a día: negatividad, quejas, necesidad de llamar la atención, adicciones, nerviosismo, hablar mal de otros, mentir, etc.

A fin de que puedas tener una primera toma de contacto con tu propia caverna mental, te invito a contestar a las siguientes preguntas: ¿Estás en paz contigo mismo? ¿Te machacas mentalmente por cosas que has hecho o has dejado de hacer? ¿Sueles criticar a otros a sus espaldas para ganar complicidades? ¿Guardas rencor como un modo de castigo hacia determinadas personas? ¿Puedes vivir el presente con aceptación y sin ansiedad por el futuro?

EL SENTIMIENTO DE PÉRDIDA

La entrada en prisión supone para la mayoría una ruptura traumática con su vida habitual. Entrar en prisión es como “salir” bruscamente de tu vida. La sensación de despojo y desnudez es radical: se pierde el vínculo con la familia, con los amigos, con las rutinas diarias, con el entorno, con las pertenencias, con los propósitos, etc. A cambio, entras en un entorno gris e impersonal en el que nada te pertenece.

En esta situación de fragilidad extrema, cabe preguntarnos: ¿quién soy yo ahora que lo he perdido todo? Los sentimientos de vacío y angustia llegan con este tipo de preguntas.

Así de afligido tuvo que sentirse el filósofo y senador romano Boecio, cuando lo encarcelaron injustamente después de una vida de éxito material, fama y poder. Para encontrar consuelo ante la desdicha, escribió *Las consolaciones de la Filosofía*, un libro donde establece un diálogo fruto de su encuentro con una mujer serena y majestuosa llamada *Filosofía*.

Boecio le cuenta la aflicción que sufre después de haber perdido su fortuna, sus cargos y su reputación. Entonces la musa le replica, entre otras enseñanzas: “¿Por qué te lamentas? Si estos bienes cuya pérdida deploras te hubieran pertenecido en propiedad, jamás los hubieras perdido. (...) ¿Cómo te has forjado la ilusión de que las cosas humanas son estables, cuando el hombre mismo se ve reducido muchas veces a la nada en un momento?”.

La enseñanza que le transmite se refiere a que lo único re-

almente cierto y estable en este mundo es que todo es inestable y perecedero. De hecho, incluso los más afortunados tienen siempre un motivo para quejarse: “¿Quién es tan absolutamente feliz que no puede hallar la menor objeción a sus condiciones de vida?”.

Esta enseñanza no sólo transmite la idea de afrontar los cambios de la vida con ecuanimidad, sino también de dejar de buscar la felicidad en las posesiones materiales, los placeres efímeros o el poder: “La próspera fortuna aparta del bien verdadero con sus caricias seductoras; la adversa, trayendo a los hombres prendidos en su arpón, los hace volver muchas veces al camino de la verdadera felicidad”.

En definitiva, es una invitación a cuestionar los *apegos* mundanos para profundizar en nosotros mismos: “¿No poseéis bien alguno en el fondo de vuestro ser, para que vayáis en busca de otros bienes fuera de vosotros mismos?”. Allí se encuentra la felicidad verdadera.

LO QUE CARECE DE SENTIDO

Muchas veces han expresado algunos participantes en el taller eso de que “estar en la cárcel es una pérdida de tiempo”. Quienes así viven su estancia en la cárcel están no solo presos físicamente sino también emocionalmente, por la frustración, la amargura y la desesperación que sienten. Muchos presos buscan paliar esta impotencia refugiándose en el pasado, recordando sus días previos a la entrada en prisión y sintiendo lo que sentían entonces.

Algo semejante observó el psiquiatra Viktor Frankl cuando estuvo preso en el campo de concentración de Auschwitz, durante la II Guerra Mundial. La mayoría de convictos que ingresaban al campo pasaban una etapa inicial marcada por el shock, la curiosidad y un humor macabro. Pero, conforme su estancia se prolongaba en el tiempo, la mayoría de ellos se sentían invadidos por la nostalgia y la añoranza de su hogar, y se refugiaban en el recuerdo de pequeños detalles: el rostro de la amada, la convivencia en familia y todo tipo de escenas hogareñas y cotidianas.

En una fase más avanzada, Frankl observaba cómo muchos de ellos se veían atrapados por “la plomiza apatía, la anestesia emocional y la vaga sensación de que a uno ya nunca le importará nada”. Así lo describe en su obra cumbre *El hombre en busca de sentido*. Esta apatía se comprendía como un mecanismo de autodefensa ante las brutales escenas de humillación que presenciaban a diario. De hecho, fueron muy po-

cos los que sobrevivieron a Auschwitz. Presos por la desesperanza y las penurias que padecieron, acabaron abandonándose a la muerte.

¿Cómo no perder la esperanza en un lugar así? ¿Cómo encontrar sentido a seguir existiendo cuando no hay esperanza de un final, cuando incluso has perdido el respeto por ti mismo? Las respuestas que da Frankl ante esta situación límite son muy significativas: “La experiencia de la vida en un campo de concentración demuestran que el hombre mantiene su capacidad de elección. (...) El hombre *puede* conservar un reducto de libertad espiritual, de independencia mental, incluso en aquellos crueles estados de tensión psíquica y de indigencia física. (...) Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: *la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino– para decidir su propio camino. Y allí siempre se presentaban ocasiones para elegir. A diario, a cualquier hora, se ofrecía la oportunidad de tomar una decisión que determinaba si uno se sometería o no a las fuerzas que amenazaban con robarle el último resquicio de su personalidad: la libertad interior*”.

Estas experiencias tan trágicas y sus consiguientes reflexiones demuestran que, cualquiera que sean las circunstancias, éstas nunca nos condenan a la desesperanza o el abandono, sino que siempre hay un lugar insobornable de profunda libertad. Como dice Nietzsche: “Lo que no acaba conmigo me hace más fuerte”. En las circunstancias más adversas podemos conducirnos con dignidad y coraje, aunque, según Viktor Frankl, fueron pocos quienes así lo vieron: “Las circunstancias

excepcionalmente adversas o difíciles otorgan al hombre la oportunidad de crecer espiritualmente más allá de sí mismo. En vez de aceptar las dificultades del campo como una prueba de su entereza humana, juzgaban su situación como un error o un paréntesis del destino, como algo privado de cualquier consistencia existencial. Para esas personas se oscurece el sentido de la vida, la vida pierde todo su sentido”.

Por eso, la posibilidad de esta irreductible libertad interior, siguiendo a Frankl, es la que confiere sentido a todo, incluso para quienes viven una vida huérfana de creatividad y experiencias contemplativas, como es el caso de quienes sufren sin remedio, pues en esos casos solo cabe “la actitud erguida del hombre ante su destino adverso, cuando la existencia le señala inexorablemente un camino”.



EL ESTIGMA DE LA PRISIÓN

¿Eres peor persona por estar aquí? Así preguntó Paco, un participante del taller de *Diálogos Filosóficos*.

Lo más valioso de esta pregunta está en cómo la entrada en la cárcel afecta al sentido de la identidad. Parece que no basta con *estar* preso, sino que, además, *eres* un preso. En el primer caso se refiere a una situación transitoria de la vida, mientras que en el segundo se refiere a una identidad que te marca para el resto de la vida.

La identidad del preso trae consigo una serie de estigmas: “peligroso”, “malvado”, “despreciable”, etc. Esta enorme carga psicológica que se le añade al hecho de estar en prisión produce sentimientos de culpa y vergüenza, llegando en muchas ocasiones a ocultar a los familiares y amigos la realidad de la prisión, incluso cuando ya están en libertad.

Los telediarios, las series y las películas de Hollywood han contribuido enormemente a exagerar y distorsionar el entorno carcelario y la condición de los detenidos. La figura del delincuente aumenta las audiencias y los beneficios de la industria del entretenimiento, lo cual da buena cuenta del morbo que sienta la sociedad hacia dicha figura.

Pero, ¿es justo cargar con este tipo de estigmas? ¿De qué sirve? Es muy importante saber distinguir entre la condena *penal* impuesta por un juez y la condena *moral* que añadimos gratuitamente al cargar con este tipo de juicios. La comisión de un delito conlleva el pago de privarnos de la libertad de

movimientos, pero no exige cargar con el peso del remordimiento y la mala conciencia.

Nuestra identidad no puede limitarse ni definirse en relación a un delito. Como decía Heráclito: “Los límites del alma, por más que procedas, no lograrías encontrarlos aun cuando recorrieras todos los caminos: tan profundo es su fundamento”. Por eso no tiene sentido reducir el ser al hacer, nuestra identidad profunda a ciertos actos determinados, por más deplorables que sean.

Culparnos por el pasado nos condena al pasado. La manera de liberarnos del pasado es aceptando sinceramente los hechos sucedidos y los daños causados, así como tratando de reparar lo que esté a nuestro alcance hacer. Aceptar significa comprender que en cierto momento de nuestra vida y en el nivel de conciencia en el que nos encontrábamos (fruto de nuestra historia de vida, con sus carencias, vivencias familiares, entorno social, etc.), no supimos actuar de otro modo mejor.

Por eso, la estancia en la prisión puede ser también una ocasión para elaborar este tipo de comprensiones, a fin de transformar la culpa en aceptación y, a partir de ahí, transformar el castigo psicológico infligido contra sí mismo en asunción de las responsabilidades oportunas. Como dice Erich Fromm, “responsabilidad solo significa: *sé que lo hice*”. Ése es el comienzo de la responsabilidad y el final de los estigmas.

LA VIOLENCIA

¿Por qué el ser humano es violento? Un vistazo al resto de seres vivos nos revela que la violencia no es exclusiva de la especie humana, pues la caza, la depredación y la rapiña son parte de la vida animal. Pero en el caso de los humanos se producen formas particulares de violencia, como el odio o la crueldad, que son exclusivas de su condición.

El teólogo Thomas Hobbes hizo fortuna con la frase “el hombre es un lobo para el hombre”, dando a entender que en la naturaleza humana está impreso un mal radical. Pero, ¿es esto cierto? ¿Carecemos los humanos de una inocencia básica? Parece difícil creer esto cuando uno contempla el rostro de un niño.

Como bien es sabido, *la violencia genera violencia*. Muchas veces procede de experiencias de maltrato vividas durante la infancia que, al llegar a la vida adulta, se reproducen inconscientemente. Así sucede con muchos tipos de maltrato y abuso: en la víctima queda impreso un daño que le marca profundamente y que, poco a poco, se va transformando en resentimiento, hasta que llega un día en que aflora como una explosión descontrolada de ira. Es un gran desafío para quien ha sufrido este tipo de maltratos tomar conciencia de este fenómeno y “cortar” con la cadena de repetición que se transmite de una generación a otra.

Otra fuente de violencia surge cuando proyectamos en los demás un malestar interior no reconocido plenamente. Las

heridas internas no han cicatrizado y, cada vez que se activa el dolor atrapado en ellas, se descarga hacia los seres más cercanos como un desfogue de la tensión acumulada y no asumida.

Por último, la violencia estalla con facilidad cuando tenemos una identidad muy voluble. Entonces nuestro yo superficial no ve más que enemigos acechando a cada instante, y se siente constantemente amenazado o atacado por alguien.

En cualquier caso, la violencia surge cuando nos formamos respecto al otro una imagen distorsionada. En vez de verlo tal y como es, con sus luces y sombras, lo “cosificamos”, lo convertimos en alguien que no es realmente. O simplemente reducimos toda su rica personalidad a sus peores defectos.

Este es un fenómeno muy frecuente en las relaciones: utilizar al otro como un *instrumento*, en vez de verlo como *un fin en sí mismo*. En ese proceso de instrumentalización del otro, lo vemos no tal y como es, sino como exigimos que tendría que ser o como nos gustaría que fuera. Reducimos su singular subjetividad a un objeto manipulable. En palabras de Martin Buber, convertimos el Tú sagrado del otro en un Ello manipulable a nuestro antojo.

Por eso la violencia tiene grados: empieza con la queja y la exigencia, pasando por el juicio, la crítica, la burla, el insulto, el odio, el desprecio y las amenazas, y culmina en la agresión física, el ensañamiento y la crueldad.

Lo cierto es que la violencia no está justificada en ningún caso, salvo en improbables momentos en los que se requiere de defensa propia. No hay ideología válida para ello. La vio-

lencia tampoco es la respuesta a la violencia, pues engendra una espiral de más violencia. La respuesta a la violencia pasa por tomar conciencia de las heridas propias que quedan pendientes de atender. Pasa por aprender a actuar en vez de reaccionar. Pasa por compartir información y reflexión ante la manipulación y la dominación. Pasa también por emplear tácticas de resistencia pasiva ante la multitud de agresiones sutiles o explícitas que nos podamos encontrar.

LA CORAZA

Un tema frecuente que ha salido a lo largo de estos años en el taller es el de la necesidad de llevar una coraza para sobrevivir en la prisión. La negatividad del ambiente, las quejas frecuentes de muchos presos, las habladurías dentro del módulo, la frialdad e impersonalidad del trato recibido e incluso las delaciones ante los funcionarios son los motivos que suelen llevar a formarse una coraza.

El fenómeno del acorazamiento fue estudiado por Wilhem Reich. Siguiendo las investigaciones de este psicólogo de origen ucraniano, el hombre medio suele vivir embutido en una personalidad superficial que inconscientemente va construyendo como compensación a la frustración que desde niños vamos experimentando cuando el placer, el afecto y el vínculo emocional con el otro es negado o reprimido. Estas experiencias atañen también a la vida erótica en un sentido amplio: la relación con el pecho materno, la relación con nuestro cuerpo, la relaciones sexuales, etc.

Fruto de la reiteración de estas experiencias frustrantes surge en nosotros un sentimiento de angustia y separación. Dada la insoportabilidad de estos estados anímicos, lo compensamos con la formación del carácter, en el sentido de una máscara que nos ponemos para interpretar a alguien que realmente no somos. Lo que llamamos personalidad o carácter suele ser un residuo psicológico que se forma para proteger las heridas que nos atraviesan y que todavía no han cicatrizado.

También cumple la función de evitar nuevas situaciones de maltrato. Todo esto produce ciertas distorsiones psicológicas que dan lugar al *adulto acorazado*.

Por desgracia, cargar con la coraza durante años deja también un poso no menos problemático: energía emocional estancada en forma de contracturas físicas, bloqueos emocionales, sentimientos de rechazo y vergüenza, etc. La vivencia de la coraza nos aleja del otro, de la posibilidad del vínculo, y por tanto trae soledad a nuestro día a día. También nos insensibiliza hacia la vivencia del placer y del dolor, hacia el amor, la alegría y el disfrute en un sentido amplio de la palabra. Por último, vivir acorazado nos endurece y amarga el carácter: nos cierra al libre flujo de la vida y a la apertura de sentir.

Pero, ¿es la misma coraza la que se lleva fuera que dentro de la prisión? Sí y no. Todos tenemos residuos psicológicos de este tipo, pero lo cierto es que la hostilidad cotidiana que se vive en el ámbito carcelario dificulta la manifestación espontánea de nuestros sentimientos e ideas. También dificulta establecer vínculos de confianza donde poder expresarse con total sinceridad.

En cualquier caso, un modo de trascender la coraza pasa por abrirnos a la manifestación de las heridas ocultas, a los sentimientos de rechazo, represión o frustración vividos tiempo atrás y bloqueados en las cavernas del inconsciente. Pero, sobre todo, cuestionar las creencias de ese “pequeño yo” que teme ser traicionado por los demás.



LA MENTE REPETITIVA

Uno de los fenómenos que más sufrimiento causa a los seres humanos es la vivencia repetitiva y tortuosa de ciertos pensamientos negativos. Es cierto que la negatividad es un aspecto de la realidad del mundo: las injusticias, el hambre, la violencia, etc. Pero la negatividad a la que me refiero es un tipo de voz repetitiva que se presenta en la conciencia.

Esta voz suele tener un carácter enjuiciante o culpabilizador, por lo que la vivimos con cierto padecimiento. Parece incluso como si estuviéramos condenados a escuchar sus sentencias, exigencias y descalificaciones una y otra vez durante toda nuestra vida.

Por poner algunos ejemplos, son voces del tipo: “No sirves para nada”, “vas a estar solo toda tu vida”, “no mereces el respeto de nadie”, “has hecho algo imperdonable”, “eres un desgraciado”, etc.

La angustia que nos produce escuchar este tipo de pensamientos es tal que lo que solemos hacer es acallar ese ruido mental distrayéndonos con otras actividades o rodeándonos de más ruido, como es el caso del televisor o el teléfono móvil. También fumando, bebiendo, comiendo o ingiriendo todo tipo de estupefacientes. Sea lo que sea, el efecto obtenido es el de un alivio momentáneo antes de que regrese la misma voz torturadora de siempre.

En principio, no podemos hacer nada para impedir que estos pensamientos afloren en la mente, por lo que tampoco es

muy fructífero luchar contra ellos. Lo que sí podemos hacer es creer en ellos o dejarlos ir; es decir, “quedárnoslos” o descartarlos. Como decían los estoicos antiguos: podemos *asentir* o no ante dichos pensamientos.

Para poder hacer esta elección liberadora, primero tenemos que reconocerlos como lo que son: pensamientos repetitivos como un disco rayado. Este reconocimiento es posible realizarlo cuando no estamos tan identificados con ellos, cuando hay en nosotros un testigo capaz de ver estos pensamientos ir y venir al igual que pasan las imágenes en una película.

Así que la liberación de la mente repetitiva pasa por reconocer que no somos esa mente repetitiva, ni que estamos condenados a creer todo lo que ella asevera. Existe en nosotros la capacidad de reconocer los pensamientos por lo que son, pensamientos volátiles y repetitivos, pensamientos que van y vienen, pensamientos condicionados por el juicio negativo. En definitiva, todos estamos capacitados para reconocer ese tipo de pensamientos como algo ajeno a nosotros y reconocernos como alguien más profundo que ellos. Cuando perseveramos en esta práctica, antes o después esa mente repetitiva se acalla y nos encontramos con un silencio lleno de paz, una paz tal vez desconocida hasta ahora.

LA VÍCTIMA

Una constante en las relaciones humanas es el hecho de que frecuentemente nos hacemos daño unos a otros, muchas veces sin saberlo o pretenderlo. Cuando ese daño rebasa cierto umbral ético y legal, se convierte en un delito.

La comisión de un delito significa que hay una víctima y un victimario, pero ¿cómo afrontar y trascender el rol de victimario, más allá de la pena legal? Como dice el teólogo Jean Monbourquette, el primer paso consiste en reconocer cómo en la propia trayectoria vital de uno mismo podemos reconocernos como víctimas por parte de otros: nuestros padres, familiares, tutores, jefes, amigos, la sociedad, el sistema, etc. Probablemente encontraremos situaciones de malos tratos, de abuso, de abandono, de indiferencia, de manipulación, de amenazas, etc. Son situaciones en las que alguien se aprovecha de nuestra debilidad, ingenuidad, ignorancia, pobreza, vacíos, necesidad de afecto, carencia de apoyo, confusión, falta de referentes, etc.

Cuando vivimos en un contexto así, la inercia nos lleva a reproducirlo de una u otra manera. Así que antes de afrontar la mirada de la víctima, puedes hacer ese ejercicio de revisión de hasta qué punto tú también llegaste a ser víctima de otra persona, grupo o institución: ¿Qué daños sufriste? ¿Por qué? ¿Qué secuelas dejaron en ti? Es más, si examinas detenidamente a quienes ejercieron esos malos tratos, verás que, en el fondo, ellos probablemente también han sido víctimas de

algún tipo de abuso. Tal vez suene un poco radical, pero cabe decir que, en cierto sentido, *somos víctimas de víctimas*.

Una vez realizada esa recapitulación, enfoca tu mirada en la víctima que ha sufrido el delito cometido. De haber sido tú dicha víctima, ¿cómo te habría afectado a ti y a tu familia? ¿Qué consecuencias hubiera acarreado a ti y a tu familia? ¿Cómo hubieras reaccionado tú y tu familia?

Tal vez nunca vuelvas a ver a la víctima en concreto, pero lo más seguro es que tengas algo pendiente que te hubiera gustado decirle; palabras que responden a preguntas del tipo: ¿Qué me movió a hacer lo que hice? ¿Cómo me siento respecto al delito cometido? ¿Cómo me siento respecto a ti, que te hice daño, etc. Puedes escribir una carta imaginaria para esta persona, incluso aunque haya fallecido, detallando cuanto tengas pendiente de expresar. La verdad nos libera de la culpa, por eso es importante que escribas con total honestidad.

Este tipo de ejercicio de sinceridad nos reconcilia con el otro y con nosotros mismos. Cuando nos acercamos al rostro del Otro nos convertimos en un Yo más real. Como dicen los budistas: “Yo soy tú”. En el fondo, el dolor infligido al otro nos daña a nosotros más si cabe. Así que acercarme a la víctima me acerca a mí también. Cuanto más podemos contemplar el rostro doliente del otro, más serenidad experimentaremos en nosotros mismos.

LO QUE DEPENDE DE TI

Una pregunta inevitable que surge respecto al fenómeno de la prisión es: ¿en qué consiste la libertad? Los filósofos estoicos reflexionaron mucho sobre ello. Uno de los más famosos, Epicteto, vivió de hecho buena parte de su vida como esclavo de un senador romano.

Este filósofo, que vivió de cerca la locura del emperador Nerón, acabó liberado por su amo, posiblemente por su brillantez. Una de sus intuiciones de mayor penetración es la que tiene que ver con el discernimiento de lo que realmente depende de nosotros. Para él, esta es la verdadera libertad, la capacidad de discernir lo que depende de nosotros de lo que no depende de nosotros. Por ejemplo, no depende de nosotros el aspecto de nuestro rostro, nuestro lugar de nacimiento, el color de nuestra piel, el reconocimiento social, la riqueza, el comportamiento de otros, la muerte, el comportamiento de otros, etc. Todo esto que parece obvio, no lo es si atendemos a la frecuencia con la que nos quejamos de muchos factores que escapan a nuestro control.

La cuestión de la queja fue ampliamente tratada por Epicteto, ya que es una actitud que sí depende de nosotros el no dejarnos arrastrar por ella, y, sin embargo, está a la orden del día, dentro y fuera de las prisiones. Una de sus reflexiones más conocidas es esta: “Los seres humanos se ven perturbados no por las cosas, sino por sus opiniones sobre las cosas. Como la muerte, que no es nada terrible, sino que la opinión sobre la muerte, la de que es algo terrible, eso es lo terrible. Así que

cuando suframos impedimentos o nos veamos perturbados o nos entristezcamos, nunca responsabilicemos a otros, sino a nosotros mismos, es decir, a nuestras opiniones”.

Para Epicteto, el origen del sufrimiento no se debe a lo que nos pasa, sino a la *opinión* que tenemos sobre ello: “Recuerda que no ofenden el que insulta o el que golpea, sino el opinar sobre ellos que son ofensivos. Cuando alguien te irrite, sábetelo que es tu juicio el que te irrita. Por tanto, intenta lo primero no ser arrebatado por esta opinión”.

Renunciar a la queja en un entorno tan hostil como la prisión parece un acto heroico, pero, ¿de qué sirve seguir quejándose? ¿Qué nos aporta la queja? Tan solo refuerza un relato negativo en el que nosotros somos las víctimas. Si no ponemos atención sobre ello, el mecanismo de la queja se reproducirá una y otra vez como un disco rayado: “Hemos de saber que no es fácil que una opinión acompañe al ser humano a menos que uno la diga y la oiga cada día y, al tiempo, se sirva de ella en su vida”.

Nada nos obliga a reaccionar a las palabras ajenas, a las necedades, a las provocaciones, a los insultos. Ahí radica nuestra libertad. Epicteto, como buen estoico, nos invita a ir más allá de estas adversidades utilizándolas como un modo de entrenamiento para fortalecer el espíritu: “¿Se puede entonces sacar provecho de esto? De todo. ¿Y también del que insulta? Sí. ¿Cuánto aprovecha el entrenador al atleta? Muchísimo. Pues el que me insulta se vuelve entrenador mío; entrena mi capacidad de aguante, mi docilidad, mi mansedumbre. (...) Si alguien me entrena en la docilidad, ¿no me aprovecha?”.



LA LIBERACIÓN DEL EGO

En nuestro lenguaje cotidiano tenemos la expresión “fulanito tiene mucho ego”, dando a entender que es alguien que ve a los demás con superioridad moral. También decimos que “fulanito es muy egocéntrico”, queriendo decir que es alguien que sólo piensa en sí mismo y no considera a los demás.

Aunque estos son dos aspectos claros del ego, lo cierto es que es mucho más que eso. El ego es un sentido superficial de la personalidad que nos hace sentirnos separados de los demás y del mundo. El ego se manifiesta tanto en quienes tienen un sentido de superioridad como de inferioridad hacia los demás. Como dice Eckhart Tolle: “Todo sentido conceptual del yo –verse uno mismo como esto o aquello- es ego, ya sea predominantemente positivo (soy el más grande) o negativo (no sirvo para nada). Detrás de todo concepto positivo de uno mismo está el miedo oculto a no ser lo suficientemente bueno. Detrás de todo concepto negativo de uno mismo está el deseo oculto de ser el más grande o mejor que otros”.

Nos resulta más fácil ver el ego como *soberbia* que como *victimismo*. En este segundo caso, el ego se alimenta de una historia en la que uno no es responsable de nada de lo que le sucede, ni siquiera de su negatividad, sus quejas, su adicción al drama. De nuevo, el autor Eckhart Tolle tiene una observación interesante al respecto: “El ego no quiere que se ponga fin a sus “problemas” porque estos son parte de su identidad. Si nadie escucha mi triste historia, me la repetiré a mí mismo

en mi cabeza, una y otra vez, y sentiré lástima de mí mismo, y así tendré una identidad, la de alguien que está siendo tratado injustamente por la vida, por otras personas, por el destino o por Dios. Eso da definición a mi imagen del yo, me convierte en alguien, y eso es lo único que le importa al ego”.

El caso es que no se puede luchar contra el ego, pues eso lo refuerza: “yo contra mi otro yo”. En primer lugar, tenemos que considerar al ego como una instancia impersonal, como algo que en el fondo no somos nosotros, por lo que no tiene caso juzgarnos por ello. No tiene sentido culparse por algo que nos sucede sin saberlo, es decir, involuntariamente. Tampoco tiene sentido culparnos de algo que le sucede a todos los seres humanos, unos más que a otros.

Lo primero que podemos hacer es tomar conciencia de cómo se manifiesta el ego en nosotros, cómo nos identificamos con él, cómo nos ciega y nos arrastra hacia los lodazales de la soberbia o el victimismo. Solo podemos conocer nuestro ego cuando tenemos suficiente lucidez en nosotros como para describirlo y no dejarnos llevar por su fuerza magnética. Simplemente, cuando puedes describir tu ego quiere decir que no estás identificado con él, y ese es un gran paso en el camino de la liberación del ego. ¿Cómo es tu ego? ¿Tiende a la soberbia o al victimismo?

ENCUENTRO CON LA SOLEDAD

Un fenómeno que me ha llamado la atención a lo largo de estos años visitando la cárcel de Campos del Río es que los internos rara vez están solos. Lo normal es tener un compañero de celda y una serie de rutinas compartidas con otras personas: talleres, comedor, economato, etc.

A pesar de este ajetreo social que raras veces permite un encuentro consigo mismo, lo cierto es que la experiencia de la prisión suele conducir al *fenómeno existencial de la soledad*: la ausencia de un cómplice a quien contar la angustia personal, la lejanía del ser amado, el sufrimiento por los males que estará padeciendo la familia, el alejamiento incomprensible de ciertos amigos, etc.

Cuando el sentimiento de soledad aflora en la vida ordinaria, fuera de la prisión, fácilmente es acallado acudiendo al bullicio social y al sinfín de actividades que ofrece la sociedad del consumo. Incluso, antes que eso, acudiendo al *smartphone* como si se tratara de nuestro mejor amigo. En la prisión también existen ciertas maneras de acallarlo: subiendo el volumen a la televisión, quejándose constantemente de tu historia, consumiendo tranquilizantes, etc. Pero, ¿por qué no permitir que aflore plenamente ese sentimiento de soledad?

Como decía el filósofo Pascal: “Los problemas de la humanidad se derivan de su incapacidad para estar a solas en una habitación”. Lo cierto es que nos da miedo la soledad y solemos huir de ella. Nos cuesta reconocernos a nosotros mismos

de un modo tan sencillo y directo, porque entre nuestra personalidad superficial y nuestra esencia se han ido acumulando una serie de capas y más capas que dificultan mucho el contacto íntimo consigo mismo.

Pero, ¿por qué no cambiar el modo de ver la soledad? ¿Por qué no asumirla como una llamada desesperada desde lo más profundo de nuestro ser clamando ser escuchado? Efectivamente, en nosotros hay una voz que reclama nuestra escucha y, cuando no es atendida, clama, grita, nos interpela de un modo más rotundo. Por eso es tan importante aprender a escuchar nuestro propio *Fondo* y todo lo que se exprese desde allí, sea: dolor, sentimientos angustiosos, confusión, debilidad, etc. Cuando escuchamos este movimiento interior y lo atendemos, empezamos a reconciliarnos con la soledad. De hecho, dice Platón que la Filosofía es el diálogo del alma consigo misma.

Aprender a escucharnos es el principio de todo diálogo interior, diálogo que poco a poco vamos articulando con mayor nitidez y que nos ayuda a ordenar nuestras ideas y emociones, a dar gracias, a admirarnos de situaciones sencillas y extraordinarias, a elevar nuestra conciencia, a desarrollar la sensibilidad.

Cuando emprendes este camino de encuentro contigo mismo, la soledad se convierte en un disfrute, en un lugar donde descansar, en un estado silencioso que nos eleva y nos trasciende.

AMAR ES ACEPTAR

Normalmente entendemos el amor en un sentido romántico, como una pasión embriagante que nos posee en relación a otra persona. Ortega y Gasset lo llegó a denominar como “un estado de imbecilidad transitoria”. Pensamos que el amor es una proyección hacia el amado, pero olvidamos que antes que eso el amor es un estado del ser y una experiencia de comunión con la totalidad de las cosas. Es decir, no necesitamos a otra persona para sentir amor.

El grado más básico de amor que podemos experimentar es la *aceptación* profunda de uno mismo. Esto no tiene nada que ver con el narcisismo u otras formas patológicas del yo. Tiene que ver con dejar de juzgarnos por ser quien somos. Amar empieza reconociendo la propia pobreza interior: los errores cometidos, las carencias emocionales, las heridas, la confusión, el sentirse perdido, la sensación de impotencia, el sufrimiento, etc.

Todos estos aspectos que nos hacen tan humanos suelen producir vergüenza, culpa y rechazo. Además, los juzgamos despectivamente bien creyendo que el reproche nos hará mejores algún día, o bien a modo de castigo personal. En cualquiera de los dos casos, se produce un círculo vicioso entre el reproche y la culpa que nos aleja más y más de nosotros mismos. Este alejamiento se va cristalizando en la forma de capas y capas defensivas que nos envuelven para, supuestamente, protegernos. Lo que en realidad hacen es acorazarnos y desconectarnos de nuestros sentimientos más delicados.

Para salir de este callejón sin salida podemos recurrir al poder de la aceptación, la renuncia a seguir resistiendo quiénes somos. La clave está en que podemos aceptarlo todo, pues podemos ver todo lo que es sin el filtro distorsionado de la descalificación y la condena. Como dice Mónica Cavallé: “Ningún sentimiento, ninguna experiencia interna o interna, impide, por su propia naturaleza, que le ofrezcamos nuestra plena conciencia. Podemos aceptar, incluso, nuestros sentimientos de rechazo; podemos amar nuestra falta de amor; podemos aceptar nuestra hostilidad, nuestra ineptitud, nuestra impotencia... No hay división a este respecto entre las experiencias supuestamente positivas y negativas, pues a todas les podemos otorgar la cualidad de nuestra Presencia”.

Para llegar al lugar de la plena aceptación, a veces es inevitable llegar a la experiencia de “tocar fondo”, a la sensación de estar cansado de sí mismo y de agotamiento frente a largos años de lucha interior. En esas ocasiones, la aceptación se entiende como un acto de rendición.

La aceptación incondicional de quiénes somos es la clave para convertirnos en nuestro mejor amigo. La aceptación nos permite abrirnos a los demás y mostrarnos realmente tal y como somos. Esta apertura nos abre a una comunicación vulnerable con el otro y nos dispone a experimentar el amor en otros niveles más elevados.



LA PRESENCIA

Actualmente tiene buena prensa el lema de Horacio “*carpe diem*”, es decir, vivir intensamente cada día. Muchos interpretan esta máxima como una exhortación a romper con todo tipo de rutinas y buscar constantemente experiencias nuevas y apasionantes. Las ofertas de ocio, tiempo libre y entretenimiento son abrumadoras en este sentido, y es así porque hay un público que lo demanda y lo consume. Podemos decir que hoy se entiende la felicidad como el consumo de experiencias.

Pero, ¿qué pasa cuando alguien no tiene dinero o tiempo para consumir experiencias? ¿Realmente esto nos hace infelices? ¿Qué pasa cuando, como ocurre en las prisiones de todo el planeta, uno está privado de esta posibilidad?

Me ha llamado mucho la atención a lo largo de estos años acudiendo a la cárcel cómo varios asistentes han expresado que lo que más echan de menos no son precisamente experiencias excitantes o viajes exóticos, sino más bien aspectos mucho más ordinarios de la vida: cenar un plato de sopa caliente en casa junto a la mujer, contemplar un atardecer, ver un escaparate en la calle, etc. Algo similar comentaba Viktor Frankl respecto al cautiverio en el campo de concentración de Auschwitz: los presos echaban de menos escenas cotidianas y familiares del día a día.

Este tipo de experiencias indican que la felicidad tiene que ver con lo cotidiano más que con lo extraordinario. Esto último no deja de ser un aspecto secundario en la vida de una

persona. Pero no solo se trata de tener una vida cotidiana, sino de ser consciente de que la alegría de la vida se puede encontrar ahí.

Vivir el presente consiste en un estado de aceptación, gratitud y apreciación de todo lo que pasa. Sucede bebiendo pausadamente un vaso de agua, leyendo un libro, escuchando el silencio o conversando con un amigo. No es tanto *qué* haces, sino desde *dónde* lo haces. Estas y otras acciones cotidianas se dan también en la prisión, por lo que también aquí tienes una oportunidad de vivir el presente y dejar de esperar ansiosamente el futuro.

Cuando estamos conectados al presente no hay parloteo mental interior, no hay un apego al pasado ni al futuro. Hagamos lo que hagamos, cuando estamos libres de este tipo de apegos, cuando no juzgamos la situación presente, estamos conectados a la *presencia*.

En este estado ya no hay sensación de “estar perdiendo la vida”, pues simplemente nos sentimos más vivos, más conectados, más centrados. Este tipo de conexión es también la clave para experimentar *un tipo de alegría nueva*, un tipo de alegría que el intelecto no puede comprender pero el alma sí.

EL PLACER Y EL DOLOR

Una regla de vida que de forma tácita suele seguir el ser humano es la siguiente: “Busca el placer y evita el dolor”. En principio parece una regla bastante lógica, pues buscar el dolor parece propio de masoquistas, y evitar el placer propio de amargados.

Si nos detenemos a dimensionar el alcance de esta máxima, podemos preguntarnos: ¿Me ha hecho feliz cumplir con ella a lo largo de mi vida? Probablemente habrás comprobado por ti mismo que no. ¿Cómo es esto posible?

El filósofo griego Epicuro se hizo famoso porque hizo del placer su principal objeto de reflexión y arte de vivir. Este pensador, que fundó una escuela en Atenas denominada “El Jardín”, afirmaba que *la existencia humana está orientada a la consecución del placer*. Es más, que el hecho mismo de vivir es placentero. A poco que prestemos atención, podemos cerciorarnos de lo placentero que es tomar conciencia de nuestra respiración, de beber lentamente un vaso de agua, de tocar con cuidado un objeto o masticar lentamente un alimento.

La apreciación de la inmediatez del placer llevaba a Epicuro a considerar que son pocas las cosas que realmente necesita el ser humano. Afirmaba que este tipo de bienes, como los que sacian el hambre, la sed y el frío, son fáciles de obtener; mientras que los males son también fácilmente soportables, ya que el dolor, si es intenso, dura poco: “Muéstrale a la Naturaleza tu gratitud porque hizo fácil procurar lo necesario y difi-

cil obtener lo innecesario”. Así, los males que perduran en el tiempo son los “terrores de la mente”, y solo la filosofía puede curarlos: los miedos, las opiniones y las pasiones.

Así que Epicuro define el placer como la ausencia de dolor: sea un dolor en el cuerpo o una perturbación en el alma. El filósofo griego afirma el valor de los placeres corporales, siempre que no rebasemos ciertos límites que lo tornan en dolor. Estos placeres son intensos pero breves, por lo que no podemos conformarnos con ellos. Tenemos que procurarnos placeres cuya naturaleza radican en el alma, como la serenidad y la amistad, pues son placeres continuos.

El placer deja de ser un estado natural y se convierte en una necesidad cuando hay dolor. Ahora bien, según Epicuro existen dolores que no hay que evitar, pues, de hacerlo, causarían un dolor más prolongado: “Es mejor soportar algunos determinados dolores para gozar de placeres mayores. Conviene privarse de determinados placeres para no sufrir dolores más penosos”.

El arte de vivir que propone Epicuro es un equilibrio que rehúye tanto de la frugalidad como de la prodigalidad: “La autosuficiencia la consideramos un gran bien, pues más gozosamente disfrutan de la abundancia quienes menos necesidad tienen de ella, y de que todo lo natural es fácil de conseguir y lo superfluo difícil de obtener”.

CONVERSAR CON DIOS

La palabra “Dios” está hoy tan cargada de significados distorsionados que muchas veces causa rechazo o extrañeza en vez de comprensión y confianza.

Es curioso que en las situaciones en las que alguien se encuentra en extremo peligro reza y pide ayuda a Dios. También es frecuente verlo en eventos deportivos de máximo nivel, en los que el deportista se santigua o agradece a Dios su victoria. Este tipo de ejemplos también se encuentran en el ámbito carcelario: ¿Qué hacer ante la desesperación y el desconsuelo? ¿A quién acudir cuando nos sentimos tan miserables? ¿Cómo liberarse de la culpa y la vergüenza?

Estas mismas preguntas tuvo que hacerse hace ya muchos siglos cierto personaje que se sentía profundamente culpable por dedicarse, a través del arte de la retórica, a engañar y estafar a mucha gente bienintencionada. Se trataba de Agustín de Hipona, quien escribió una obra maestra, *Las confesiones*, donde entabla con Dios un encuentro íntimo a fin de reconocerle todas las miserias que había cometido a lo largo de su vida y encontrar así el perdón.

En esta obra, San Agustín se refiere a Dios diciendo que “estabas más dentro de mí que lo más íntimo mío y más por encima de mí que lo más elevado mío”. Es una definición magistral de Dios, que quiere decir que está a la vez dentro y fuera de nosotros, en nuestra mayor profundidad y en la mayor lejanía. Es lo más cercano posible y a la vez lo más inabarcable.

ble. Está siempre y nunca lo podemos ver con los ojos de la cara. Dios es *Ese* a quien le puedes contar todo, por más inconfesable que sea, porque puede asumir cualquier circunstancia. Es también la parte de nosotros que no juzga y lo abraza todo.

Dios es impensable, pues está más allá del intelecto. Es quien nos habla sigilosamente con verdad. Cuando estamos en silencio y escuchamos plenamente, vemos aflorar una voz que nos interpela, que nos llama, que nos reclama. No es una voz juzgadora ni castigadora. Es una voz que aflora desde el centro de nuestro ser, desde el centro del Corazón. Es una voz que tan solo quiere escuchar la verdad y nada más. Si hay condena, esa voz es del ego.

La experiencia desesperada de conversar con Dios ha liberado a ciertos presos del tormento que sufrían, pues al reconocer sus padecimientos y errores cometidos, paradójicamente, se liberan de ellos.

También es cierto que la experiencia de conversar con Dios no se reduce a este tipo de encuentros. También se puede realizar para manifestar gratitud por estar vivo, para admirar la grandeza que hay en los seres humanos, para cantar la propia alegría de existir.



LA VIDA FILOSÓFICA

Uno de los rasgos más destacados de la sociedad actual es el triunfo del entretenimiento. La galopante industria de los videojuegos, la realidad virtual o las series son algunas de las señales identitarias de una sociedad que dispone cada vez más de tiempo dedicado a actividades recreativas. Esto habla por un lado de que tenemos nuestras necesidades materiales cubiertas, pero, por otro lado, habla también de una cultura del aburrimiento y una falta de propósito profundo en la vida. Como diría Schopenhauer: “La vida del hombre oscila entre el dolor y el tedio”.

Sin embargo, uno de los rasgos distintivos de la vida de un sabio era precisamente eso: tener *tiempo para uno mismo*. Esta virtud era las más de las veces un privilegio de aristócratas que podían vivir de las rentas, pero también ha sido un logro de quienes voluntariamente lograban desprenderse de muchas necesidades superfluas: propiedades, trabajos afanosos, obligaciones sociales, etc.

La vida filosófica era aquella que ponía en el centro la investigación de ciertos temas fundamentales de la existencia: quiénes somos, cuál es el propósito de la vida, qué es la muerte, cómo afrontar el sufrimiento, cómo nos engañamos, por qué nos sometemos al dictado de otros, etc. Estos intereses no eran meramente un pasatiempo intelectual, sino que brotan de una profunda inquietud interior y una acuciante sed de respuestas. El sabio era quien ponía en suspenso o en un segun-

do plano muchos intereses considerados como “normales”: riqueza, fama, poder, etc., a fin de dedicar su máxima atención a comprender los misterios que encierra la vida y, a su vez, experimentar las transformaciones que se siguen como fruto de esas comprensiones.

Los frutos de la sabiduría no eran, como muchas veces se cree hoy, la erudición y la disposición de respuestas para todo. Estos frutos tenían que ver, entre otros, con el descubrimiento de *una paz más allá de toda explicación racional*. La paz que brota de la aceptación profunda de quiénes somos. La paz que se experimenta al dejar de juzgarse a sí mismo de forma constante y despiadada.

Para el sabio, *vivir es un fin en sí mismo*. O, dicho de otro modo, la vida no es un medio para otros fines: obtener seguridad, dinero, cariño, etc. La vida filosófica consiste en un vivir guiado antes que nada por la verdad, a fin de realizar una vida verdadera, libre de las capas superficiales de la personalidad, libre de corazas emocionales, libre de la cárcel del qué dirán.

La vida en la prisión es una interrupción de la vida ordinaria y los quehaceres cotidianos. Es un shock de realidad y una desconexión respecto de muchos entretenimientos banales. Este acontecimiento puede ser vivido como un trauma o como una oportunidad para reflexionar sobre muchos temas pendientes y tomar la decisión de cambiar el modo de vivir. Desde luego, la prisión es un lugar donde, como los sabios, uno dispone de mucho tiempo para sí mismo. ¿En qué lo estás empleando?

ALGUNOS LIBROS

- BOECIO. *La consolación de la filosofía*. Alianza, Madrid, 2015.
- CAVALLÉ, Mónica. *La filosofía, maestra de vida. Respuestas a las inquietudes de la mujer de hoy*. Aguilar, Madrid, 2004.
- CAVALLÉ, M. *La sabiduría recobrada*. Kairós, Barcelona, 2011.
- CAVALLÉ, M. *El arte de ser*. Kairós, Barcelona, 2017.
- DE BEAUVOIR, Simone. *El segundo sexo*. Cátedra, Madrid, 2008.
- EPICURO. *Obras*. Gredos, Madrid, 2007.
- EPICTETO. *Manual*. Gredos, Madrid, 2021.
- FRANKL, Viktor. *El hombre en búsqueda de sentido*. Herder, Barcelona, 2004.
- FROMM, Erich. *El arte de amar*. Paidós, Barcelona, 1985.
- KRISHNAMURTI, Jiddu. *El libro de la vida*. EDAF, Madrid, 2009.
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *La rueda de la vida*. Zeta, Barcelona, 2011.
- MARCO AURELIO. *Meditaciones*. Gredos, Madrid, 2005.
- MORENO, Alejandro. *Filosofía viva*. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2021.
- PLATÓN. *Diálogos*. Gredos, Madrid, 1981.
- RUIZ, Miguel. *Los cuatro acuerdos*. Urano, Barcelona, 1998.
- TOLLE, Eckhart. *Un nuevo mundo, ahora*. Debolsillo, Barcelona, 2011.
- SÉNECA. *Diálogos*. Gredos, Barcelona, 2003.
- ZAMBRANO, María. *Claros del bosque*. Cátedra, Madrid, 2011.

LA PALABRA QUE PUEDE Y LA PERVERSIÓN DEL TIEMPO

POR REMEDIOS ZAFRA

De todas las prisiones imaginables solemos guardar interiorizada la imagen de una cárcel repleta de habitaciones con pesadas puertas con cerrojo, con minúsculos agujeros por ventana que recuerdan al cautivo que está dentro y que el pájaro está fuera. Espacios donde se priva a las personas de su libertad *física*, esa que nos permitiría salir de la habitación y del edificio, caminar hacia otros lugares o viajar. Pero a poco que rasque en esta imagen siento igualmente inquietantes esas otras prisiones mentales que nos privan de una existencia auténticamente asumida, de la oportunidad de salir y entrar en nuestro pensamiento, de hacernos preguntas, enfrentarnos a la conciencia propia y a la interlocución con otros despojados de requerimientos y frases hechas, vestidos con un *¿quién soy?*, o tal vez con un *¿por qué?*

Esas prisiones son comunes hoy en día y nos pasan desapercibidas, porque muchas personas que se consideran libres por tener la llave de su casa se ven privadas del gran tesoro que permite esa libertad mayúscula que es la disponibilidad de tiempo, esa libertad mayúscula que es la libertad de pensamiento. Quizá porque para ambos ejercicios precisamos tener márgenes para liberarnos de rutinas, horarios y obligaciones y la mayoría reducimos nuestras vidas a llegar agotados a la cama para decirnos: “ya lo pensaré mejor, ya lo haré, cuando tenga tiempo, cuando termine el trabajo comprometido, cuando pague lo que debo, cuando mejore mi salud, cuando tenga ahorros...” Y en esa letanía de “cuándos” vivimos como engranajes de máquina y se

aplaza el pensar, porque en algo duele o porque nunca hay tiempo.

Sin embargo, perversamente, el *tiempo* es justamente lo que germina cuando uno está privado de la libertad física. Pero sería triste que entonces coincidieran ambas prisiones, la que agarra al cuerpo y la que agarra a la mente. Y me parece que ahí, la filosofía y la escritura son llaves para entrar y salir, para caminar o incluso, poder volar, revirtiendo una sentencia en una oportunidad. Porque poner palabras puede salvarnos de una manera única, así como nos salva el agua o el aire.

Aunque *pensar* no siempre es luminoso y requiere la tolerancia a un cierto grado de perturbación. Y superado ese choque, la autoconciencia de la que germina un pensamiento propio nos hace fuertes y tanto puede suponer iluminar y poner foco en la maraña con que se nos muestra la vida y el mundo, como poner sombra entre el exceso de luz para quienes viven sin darse la ocasión de ensimismarse con las palabras.

Hay quienes desde una prisión, privados de una libertad, recuerdan sus vidas, reflexionan sobre el mundo y piensan en las vidas de quienes parecen libres sin serlo. Y puede que, como en las letras que protagonizan este libro, descubran que ese privilegio del pensamiento propio y la escritura es, sin duda alguna, un tesoro del que, una vez experimentado, nadie puede despojarnos.

Porque, ¡qué pérdida, qué dolor comprobar el paso de los días encadenadas nuestras mentes, dentro o fuera de una prisión física! Pero, ¡qué grandeza descubrir que los muros no pueden encadenar una conciencia que se mira a sí misma cuando el tiempo se vuelve a favor nuestro y se hace pensativo, narrativo y creativo en las palabras! Porque toda filosofía nace de un yo que de pronto descubre que *es* y que *está*, un yo que se extraña

de lo cotidiano y se pregunta como si fuera al mismo tiempo un niño y un anciano, *¿por qué?* Y en las ideas que labra, trae recuerdos de todo lo que ha vivido con sus imágenes, texturas, olores, vuelos de pájaros, vínculos tejidos y heridas como roces o machetazos, atreviéndose a reflexionar, aventurándose a imaginar.

Enfatizo esta palabra, porque la imaginación no es solo ala que libera, sino también lazo moral que permite empatizar con los otros, en tanto favorece ponernos en el lugar de otro, imaginando su vida y comprendiéndolo un poco más, algo mejor. Y todo esto llega con las palabras que libremente se apropian del “tiempo” y se vengan de la materialidad recluida para fluir y entrenarnos en el *pensar*, ese hacer que nos pertenece íntima y exclusivamente a cada uno.

En ocasiones, y esta es una, tenemos la fortuna de leerlas y compartirlas para conocernos “un poco más, algo mejor” como seres singulares y como humanos. Cuando un preso, o nosotros como presos, escribimos, volamos, liberados de los muros, renacemos como insecto o como pájaro, pero es sublime porque estando *dentro* es como estar *afuera*; porque quizá los presos sean de los pocos que pueden convertir la carga del tiempo disponible en la oportunidad del tiempo poseído.

Septiembre 2023



Diálogos filosóficos en la cárcel
se terminó de imprimir en Printheus,
en otoño de 2023.

El tiempo es justamente lo que germina cuando uno está privado de la libertad física. Pero sería triste que entonces coincidieran ambas prisiones, la que agarra al cuerpo y la que agarra a la mente. Y me parece que ahí, la filosofía y la escritura son llaves para entrar y salir, para caminar o incluso, poder volar, revirtiendo una sentencia en una oportunidad. Porque poner palabras puede salvarnos de una manera única, así como nos salva el agua o el aire.

Hay quienes desde una prisión, privados de una libertad, recuerdan sus vidas, reflexionan sobre el mundo y piensan en las vidas de quienes parecen libres sin serlo. Y puede que, como en las letras que protagonizan este libro, descubran que ese privilegio del pensamiento propio y la escritura es, sin duda alguna, un tesoro del que, una vez experimentado, nadie puede despojarnos.

REMEDIOS ZAFRA

