

# Ensayo sobre la interioridad

## Filosofía y mindfulness

Antonio Jesús NUÑO LÓPEZ

UNED - Colegio La Asunción Málaga

Vivimos en una sociedad donde existe una dependencia tecnológica que día a día va en aumento. En pocos años, se ha avanzado más de lo que podría haber soñado el más imaginativo autor de ciencia-ficción de principios del s. XX. Esa forma de entender el mundo da lugar a un tipo de humanidad digital que presenta una serie de características nuevas que requieren toda nuestra atención como filósofos.

Además, la forma de pensar de las nuevas generaciones no tiene el mismo esquema que en siglos anteriores. Mientras antes se podía mantener una forma de pensamiento lineal que nos ayudaba a focalizar nuestra atención en un punto concreto para poder entender bien las cosas y los razonamientos, las personas de la era digital (jóvenes y no tan jóvenes), han desarrollado una manera de pensar diferente. Para explicarlo podemos tomar la imagen de las ventanas del sistema operativo “Windows” (valga la redundancia). Esta generación digital es capaz de tener abiertas varias ventanas a la vez, varios procesos que corren en paralelo y a los que se les presta atención durante unos segundos, a la par que se abre una nueva ventana a la que se le vuelve a prestar atención otros segundos para abrir una tercera o regresar a la primera que se había abierto.

Esta situación plantea varias cuestiones, unas de tipo psicológico donde la palabra “estrés” es determinante, donde el concepto de profundización cabe ser cuestionado y donde es necesario plantearse sobre la forma de ser filósofos en esta sociedad, así como la forma de presentar las reflexiones filosóficas sobre las cuestiones fundamentales a una generación cuya mente funciona por ventanas, por pequeñas píldoras de información que duran unos segundos

y que solo a largo plazo, y tras muchas repeticiones, lograrían algún efecto en la persona. ¿Es posible un trabajo filosófico serio y con profundidad en este contexto?

En estos últimos años se está hablando mucho en el mundo universitario y en la enseñanza Secundaria de mindfulness, de hecho, encontramos diferentes Máster y Expertos Universitarios dedicados a este tema. Con ellos lo que se pretende es abrir la mente a un proceso “nuevo” de concentración plena. En una sociedad cuya forma de pensar está llena de ventanas y de mensajes de texto cortos (y normalmente llenos de faltas de ortografía), parece un camino necesario para mejorar nuestras condiciones de reflexión y atención.

Sirvan como ejemplos ilustrativos de esta preocupación el “Experto universitario Mindfulness en Contextos de la Salud” de la Universidad de Zaragoza. Si señalamos esta universidad, lo hacemos porque en 2013 se convirtió en la primera universidad española que ofrecía un título propio dedicado a este tema. También ahí encontramos el Máster propio en Mindfulness que la Universidad presenta a nivel internacional como un estudio de dos cursos académicos o el Diploma de Especialización en Mindfulness de un año que

proporcionan una formación, basada en las evidencias científicas actuales y en la práctica continua, orientada a la capacitación profesional e investigadora. Van dirigidos a personas que deseen un mayor desarrollo personal y a profesionales sociosanitarios, de la educación, la empresa o el deporte, que quieran incorporar una técnica muy eficaz en estos campos”.<sup>1</sup>

Entiende el máster con una finalidad profesional ofreciendo cuatro especialidades educación, empresa, sociosanitario y deporte y presenta el diploma como un elemento para crecimiento personal. Incluso existe la posibilidad de realizar la Tesis Doctoral sobre mindfulness.

Pero Zaragoza no es la única, encontramos en la Universidad de Málaga, el “Máster propio universitario en mindfulness: gestionar emociones eficazmente a través de la atención plena”,<sup>2</sup> que pretende “dar formación teórica-práctica en inteligencia emocional a través del desarrollo de la atención plena. Integrando la práctica milenaria de la meditación en situaciones emocionales para su correcto afrontamiento”.

Lo ofrecen desde el campo de ciencias de la Salud, y es llamativo ver como recurren en su presentación a la meditación como herramienta para confrontar las emociones. Además, los módulos de máster tocan aspectos tan diferentes como las aplicaciones clínicas, de empresa o de educación, así como herramientas para comprender el cerebro humano desde la neurología o la explicación de la atención plena como herramienta inicial para lograr este proceso de mindfulness.

Podemos encontrar también el Experto en Mindfulness de la Universidad Complutense de Madrid<sup>3</sup> y que, en su folleto de presentación junto al título de máster presenta a una mujer joven vestida de negro, sentada en posición de meditación tal y como nos viene a la mente cuando pensamos en una de tipo budista u oriental. El Máster “pretende dar competencias y aprender la secuencialidad de las técnicas de Mindfulness y de sus pormenores y variantes de aplicación según los diferentes tipos y contextos de salud en la vida cotidiana de cada comunidad, grupo o individuo”.

La lista resulta interminable ya que podemos ver cursos, expertos o máster en otras

<sup>1</sup> Tomado de la ficha de inscripción a dichos estudios de la Universidad de Zaragoza

<sup>2</sup> [http://www.titulacionespropias.uma.es/informacion\\_curso.php?id\\_curso=6901885](http://www.titulacionespropias.uma.es/informacion_curso.php?id_curso=6901885)

<sup>3</sup> <http://nirakara.org/mindfulness-en-contextos-de-la-salud-experto-universitario-universidad-complutense-de-madrid/>

universidades públicas como la de Almería<sup>4</sup> o privadas como la Camilo José Cela dedicada a contextos educativos<sup>5</sup> (por citar algunas) en centros psicológicos, en fundaciones con o sin ánimo de lucro y en asociaciones. Basta poner en un buscador de internet “universidad mindfulness” para encontrar todo este abanico de recursos.

Con este panorama de “ventanas” y “mindfulness” queremos plantear algunas preguntas: ¿Qué es esto del mindfulness? ¿De dónde surge? ¿Por qué motivo usamos un término en inglés y no uno en castellano? ¿Esto sirve igual para la educación, para sanidad, para lo personal o para lo colectivo? ¿Tendrá alguna relación con la filosofía? ¿Se complementan? ¿Son cosas enfrentadas? ¿Es otra forma de nombrar la reflexión filosófica o es otra realidad diferente? Si se trata de meditación, ¿el mindfulness podría ocupar hoy el lugar de las religiones tradicionales? ¿Tiene alguna utilidad real para la enseñanza y, en concreto, para la enseñanza de la filosofía? Intentaremos dar respuesta a estas preguntas y terminaremos acercándonos a un concepto “interioridad” que consideramos esencial para poder desarrollar nuestro trabajo filosófico en el s. XXI en este contexto digital y descentrado en el que nos encontramos.

Antes de continuar decir que creemos necesario hacer un aporte significativo a esta cuestión partiendo de varios frentes: los conocimientos filosóficos, los conocimientos teológicos, la participación en cursos de mindfulness y, en cierta medida, la fenomenología de la religión.

También queremos remarcar que en muchos centros de enseñanza pública, privada y concertada en España<sup>6</sup> se desarrolla de forma transversal en varias asignaturas el trabajo de interioridad.<sup>7</sup>

Sumando estos aspectos, nos vemos en condiciones de hacer un mínimo acercamiento a la relación de mindfulness y filosofía desde la perspectiva de la interioridad.

Pasemos entonces a ir contestando las preguntas que nos quieren ayudar a nuestra reflexión.

### **¿Qué es esto del mindfulness? ¿De dónde surge?**

Siguiendo a Gaspar Hernández<sup>8</sup> podemos decir que la práctica del mindfulness tiene su origen hace 2500 años en la tradición budista con Siddhrta Gautama Buda, iniciador de esta tradición religiosa y filosófica. Pero realmente, debemos esperar al estadounidense Jon Kabat-Zinn para encontrarla a finales del s. XX desprovista de sus componentes y terminología oriental. A través de sus libros, entre los que destacamos, “Vivir con plenitud las crisis” (1991)<sup>9</sup> o “Mindfulness en la vida cotidiana” (1994)<sup>10</sup> da popularidad al término y comienza a usarse en ámbitos académicos. Este autor es un biólogo molecular, médico, escritor y profesor universitario en Estados Unidos<sup>11</sup> y actualmente dirige la Clínica para Reducción del Estrés y el Centro de Mindfulness<sup>12</sup> en la Universidad de Massachusetts.

<sup>4</sup> <http://mindfulness.ual.es/>

<sup>5</sup> <http://www.ucjc.edu/estudio/experto-en-mindfulness-en-contextos-educativos/>

<sup>6</sup> Omítimos en nombre del centro – por motivos de revisión ciega

<sup>7</sup> Madrid, San Sebastián o León por citar algunos.

<sup>8</sup> Hernandez, Gaspar, *Mindfulness: corazón y mente llenos*, mentesana.es, 18/12/2016

<sup>9</sup> En español en 2007

<sup>10</sup> En español en 2009

<sup>11</sup> Del Instituto Tecnológico de Massachusetts y del Haverford College

<sup>12</sup> Lo encontramos escrito Mindfulness y mindfulness, nosotros, a partir de ahora lo citaremos en minúscula.

Con estos datos podemos ver que el término está determinado en su origen por dos cosas: el budismo y la medicina aplicada a la psicología. En relación a lo religioso vemos que no estamos hablando de algo novedoso. La religión budista tiene una antigüedad y una tradición fuera de toda duda. Además, goza en occidente de un reconocido prestigio gracias a una buena campaña de marketing que la convierten en una práctica de moda en determinados ambientes “VIP” como actores de Hollywood o deportistas. Los caminos de la meditación budistas son de sobra conocidos y presentan diferentes vías para tocar la interioridad de la persona y conducirla a un estado de no-pasión a través del trabajo de la meditación, que se conoce como nirvana y que su estudio detallado queda fuera de esta reflexión.

Lo que sí entra en nuestro comentario es constatar cómo de forma práctica se ha llegado a convertir esa meditación budista en “algo no-budista” quitándole el aspecto religioso y usando un lenguaje cercano a la psicología o, quizá, a movimientos como la “new age”, con un grupo fiel de seguidores que han puesto de moda esta forma de meditación con el nombre “mindfulness”.

### **¿Por qué motivo usamos un término en inglés y no uno en castellano?**

El castellano tiende a incorporar anglicismos al lenguaje coloquial para facilitar su expresión oral en determinados ambientes. En nuestra opinión es el caso del “mindfulness”. Resulta más elegante hablar de un máster en mindfulness, que decir estoy cursando un máster de atención plena. La expresión castellana resulta, simple y quizá bastante básica. ¿Es necesario hacer un máster para aprender a prestar atención a lo que estás haciendo? Un profesor de universidad, un alumno universitario o pre-universitario que lleva muchas horas invertidas al estudio a lo largo de su vida, ¿necesita aprender a prestar atención a lo que está haciendo? ¿necesita que se le enseñe a concentrarse para hacer un examen o para estudiar? Son preguntas que pueden surgir de la expresión traducida al español que no se plantean al escuchar el término en inglés. En inglés suena más elegante y en español parece algo de segunda categoría.

### **¿Esto sirve igual para la educación, para sanidad, para lo personal y para lo colectivo?**

Sorprende ver que los estudios universitarios que se plantean abarcan cosas tan diferentes como la sanidad, la educación, el deporte o la empresa. Si se ofertan, son caros y tienen buena acogida (en el de la Universidad Málaga es difícil conseguir plaza) será porque realmente personas de ámbitos tan diferentes encuentran una utilidad.

Podemos imaginar que en el mundo de la sanidad sea necesaria la atención plena cuando un médico o un enfermero ha pasado 14 horas de guardia y, de repente, se encuentran que entra por urgencias un enfermo con un problema de vida o muerte. Es necesario que en ese momento los profesionales de la salud tengan herramientas para superar su cansancio acumulado y, más allá del subidón de adrenalina que tienen en esos momentos, pongan toda su capacidad personal en salvar la vida a esa persona.

También resulta fácil pensar que es útil para un alumno de Secundaria, aprender herramientas para poder concentrarse mejor cuando estudia, para que deje de lado la inmediatez del móvil y dedique espacio real al estudio de asignaturas poco atrayentes para él y que debe cursar de forma obligatoria.

En el deporte, un atleta que escala una montaña, un corredor de fondo o uno que lanza la jabalina debe prestar atención plena a lo que hace si pretende conseguir una mejor marca, así como debe centrarse en el entrenamiento para aprovechar el tiempo y hacer lo que corresponda en cada momento.

El mundo de la empresa, nos da otro marco, porque el empresario necesita que su empleado esté concentrado al cien por cien en lo que hace para mejorar las ventas y la calidad de su servicio. Aquí nos atrevemos a decir que no sería tanto una herramienta para el crecimiento personal, como provocar la atención plena de la persona para el bien del capital.

Hemos visto también, que el proceso de mindfulness se oferta como una fuente de beneficios en lo personal y en lo colectivo. Existen prácticas aplicables a las personas concretas con una dinámica de concentración de un minuto repartida varias veces al día u otras con una sola meditación al día de 45 minutos. Hay otras dinámicas grupales, con sesiones donde el profesor o el entrenador o el encargado de la empresa pone a todo su grupo a realizar una sesión guiada de concentración, relajación y atención con el fin de lograr mejores resultados en lo que cada uno hace.

### **¿Tendrá esto alguna relación con la filosofía?**

¿Se complementa con ella? ¿Son dos cosas enfrentadas? ¿Es otra forma de nombrar la reflexión filosófica o es otra realidad diferente?

Aquí nos acercamos a la idea central que nos ocupa y nos preocupa. Parece difícil pensar que el futuro inmediato de la filosofía sea próspero, en una sociedad descentrada y tecnodependiente, que tiene una forma de pensar en ventanas y que pueda darse así un contexto de reflexión filosófica seria, profunda y de calidad sin darle alguna herramienta que sirva de ayuda.

Afirmar, entonces, que el mindfulness, desde el punto de vista teórico, no tiene nada que ver con la filosofía ni en su origen ni en su forma y que incluso pueden ser dos cosas enfrentadas, entendiendo al primero como un sucedáneo del segundo. Pero, por otro lado, desde el punto de vista práctico, consideramos que es una herramienta útil y necesaria teniendo en cuenta las características de nuestra sociedad.

Argumentamos estas afirmaciones.

Desde el punto de vista teórico (dejando de lado la idea de filosofía que pueda tener cada corriente filosófica y que podría dar lugar a un estudio más detallado sobre qué entendemos por filosofía hoy) y siguiendo a Ortega y Gasset<sup>13</sup> decimos

Queremos una filosofía que sea filosofía y nada más, que acepte su destino, con su esplendor y su miseria y no bizquee envidiosa queriendo para sí las virtudes cognoscitivas que otras ciencias poseen, como es la exactitud de la verdad matemática o la comprobación sensible y el practicismo de la verdad física.<sup>14</sup>

<sup>13</sup> Citamos exclusivamente a Ortega y Gasset y a otros filósofos españoles teniendo en cuenta el contexto de esta ponencia de la Red española de filosofía y dejando al margen deliberadamente a otros autores que también podrían enriquecer esta argumentación.

<sup>14</sup> Obras Completas, Edición de la Fundación Ortega y Gasset, Centro de Estudios Orteguianos, Ed. Taurus, Madrid, 2008. VIII, 150

Debemos buscar Filosofía que sea Filosofía con mayúscula y nada más, sin sucedáneos ni distracciones. Intentar adaptar la forma del aparato filosófico a pensamientos religiosos (aunque estén laicizados) o a pensamientos de tipo psicológicos (para mejorar la concentración) sería hacerle perder a la Filosofía lo más profundo de ella misma, sería hacerle perder su esencia y de esa forma la estaríamos condenando a muerte. Si tenemos en cuenta que todas las ramas del saber parten, en su origen, de la Filosofía y que teología y psicología deben su estructura y su base al pensamiento filosófico, no podemos dar más importancia a las consecuencias que al origen. No podemos convertir a la Filosofía en un fruto de la psicología o de una religión sin lenguaje religioso.

La Filosofía no es ciencia, sino que, recordando a Bergson, la Filosofía nace de una emoción pura a base de una concentración de pensamiento<sup>15</sup> aunque deba tener un marco científico al que adscribirse.

Se trata, entonces de reivindicar el papel de la Filosofía (con mayúsculas) frente al mindfulness (con minúsculas), o como decimos en castellano, a la concentración plena.

Otra cosa es que, desde un punto de vista práctico el mindfulness pueda resultar un medio útil a la Filosofía. Si tenemos una sociedad a la que le cuesta mantener su atención en un solo punto, a la que una reflexión larga puede resultarle tediosa porque su mente salta de un tema a otro rápidamente, ¿cómo podemos hacer Filosofía? ¿Cómo podemos transmitirla? ¿Cómo revertir esta dinámica? Aprendiendo las técnicas de concentración y reflexión que esta corriente pseudo-religiosa puede aportarnos. En eso sí vemos una utilidad real y concreta para este siglo XXI.

Desde la Enseñanza Secundaria a la Universitaria; desde el alumnado al equipo docente y, teniendo en cuenta el ritmo de vida acelerado que la sociedad nos marca, esta práctica nos ayuda a tomar conciencia plena de lo que estamos haciendo en cada momento. Solamente podremos avanzar en la Filosofía en España en la medida que podamos ser personas que concentren su energía en un solo punto fijo, concreto y determinado para resolver los grandes temas filosóficos. Lo demás será, sin duda, un sucedáneo de filosofía o una serie de afirmaciones que, bajo apariencia de profundidad, no dejen de ser superficiales. Las afirmaciones meditadas con detenimiento serán aquellas que dejen huella y que puedan repetirse una y mil veces y a las que se les pueda sacar un nuevo matiz, a favor o en contra de ellas, en cada nueva lectura. Las afirmaciones superficiales dejan una pequeña huella en el recuerdo y en la memoria, pero carecen de profundidad y se olvidan con la misma rapidez que han llegado.

Resumiendo, en la práctica el mindfulness es una ayuda a la Filosofía teniendo en cuenta las características de nuestra sociedad para poder centrarse. En la parte teórica, son dos cosas enfrentadas.

### **Mindfulness y religiones tradicionales**

Ahora bien, desde el punto de vista de la Filosofía de la Religión, si se trata de meditar, ¿el mindfulness ocupa hoy el lugar de las religiones tradicionales?

Unido a la forma de pensar por ventanas, el fenómeno religioso pasa hoy por dos estadios diferentes: la secularización y la adaptación. Tanto el cristianismo, como el budismo, así como otras tradiciones se enfrentan en su interior con el problema de una sociedad donde Dios no es importante, donde lo absoluto se ha sustituido por lo inmediato y donde el concepto de Dios o

<sup>15</sup> Ramírez Voz, Jesús, *La generación decisiva*, Xorki, Madrid, 2016, p.166

no interesa, o se está en contra o directamente se ignora su existencia. Cuando conceptos como “salvación”, “vida eterna”, “reencarnación” o “resurrección” han movido en el pasado los corazones de las personas para adscribirse a un determinado credo, hoy no dicen nada a una inmensa mayoría de la población que va en aumento. En el mejor de los casos, habrá personas que se autodenominen creyentes de una religión pero que hacen esa religión a su medida.

En esta línea, la adaptación, significa, que la persona creyente del siglo XXI, en el mundo occidental, asume lo que le interesa de su religión e ignora o rechaza lo que no coincide con su forma de pensar. Ocurre en el cristianismo con los “creyentes no practicantes” o con los que dicen “creo en Dios, pero no en la Iglesia”, olvidando que en el seno del catolicismo son dos aspectos que no pueden ir separados para mantener la fidelidad a su doctrina. Pasa también en el budismo, cuando determinados famosos hacen gala de ser practicantes de esa religión, pero su día a día está lejos de los principios que el propio budismo marca.

No olvidemos el origen religioso budista (y secularizado) del mindfulness, ni olvidemos su finalidad orientada a la meditación sobre uno mismo. Tampoco obviemos el hecho que aquellos que practican mindfulness de forma constante y por decisión personal lo viven con un gran sentido de pertenencia. Podemos afirmar, entonces, que efectivamente todo lo que rodea a esta práctica de relajación y concentración tiene una forma que se asemeja a una especie de religión-sin-religión y sin pretensión de serlo.

### **¿Tiene alguna utilidad real para la enseñanza y, en concreto, para la enseñanza de la filosofía?**

Para responder a esta pregunta tomamos como punto de partida, un artículo aparecido en el periódico La Razón<sup>16</sup> donde habla de “filosofía mindfulness”. Aquí realmente no hace referencia al término filosofía con el rigor de un estudio filosófico o de una corriente filosófica, sino que menciona filosofía como sinónimo de un estilo de vida. Señala 7 hábitos útiles para aquellas personas que quieran trabajar esta realidad diciendo, además, que el mindfulness va más allá de las tendencias, porque se refiere a algo que está dentro de nosotros, de nuestra mente. El yo consciente debe hacer un ejercicio para tomar consciencia de sí mismo con toda su profundidad. Para lograrlo este artículo nos dice que se necesita: curiosidad, perdón, gratitud, compasión, paz, vulnerabilidad y aceptación.

La persona que quiera adentrarse en esta filosofía de vida, debe entonces mantener una actitud de curiosidad ante la vida, vivir cada cosa como si fuera la primera vez que la vives. Además, debe aprender a vivir con el error propio y de los demás practicando la virtud del perdón. Tener una actitud agradecida, nos hace más felices e incluso se invita a hacer una lista de las cosas por las que dar gracias. Habla de una compasión positiva, que nos ayuda a cuidarnos a nosotros mismos y a los demás. Todo esto nos llevaría a la paz, a vivir en paz, a tener paz interior y se cimienta en el reconocimiento de nuestra vulnerabilidad, es decir se cimienta en el reconocimiento de nuestras propias carencias y en aceptarnos tal y como somos.

Es posible que veamos con agrado encontrarnos un estudiante de filosofía que reúna estas características como punto de partida para poder realizar un verdadero ejercicio filosófico. Probablemente muchos de los profesores de Filosofía en España en Secundaria y Bachillerato se sentirían felices con un par de alumnos por clase que tengan esas características. Quizá si

<sup>16</sup> Tiene fecha del 31 de octubre de 2014 y cita al psicólogo clínico Eliseo Goldstein (cfr. <http://www.larazon.es/7-habitos-para-acercarse-a-la-filosofia-mindf-AL7793147>)

nos quedamos solamente en esos puntos tendríamos un nivel de aula bueno, pero si no se avanza más terminaríamos convirtiendo la Filosofía en un manual de auto-ayuda.

### **Nuestra propuesta: Interioridad.**

Una vez que hemos visto los puntos a favor y en contra que vemos a la relación entre Filosofía y mindfulness, queremos presentar un término que se puede usar en ambos campos y que es algo genuino de nuestro idioma, es el término: interioridad.

La Real Academia de la Lengua en una de sus acepciones habla de interioridad como “cualidad de interior”, es decir la calidad, condición o naturaleza de aquello que está en la parte de adentro y que solo se siente en el alma como principio de la actividad propiamente humana.

Con el término interioridad nos estamos acercando a lo más íntimo de nosotros mismos, a aquello que da origen a nuestra actividad como personas, a aquello que nos diferencia de los otros seres vivos. Es esencial para la humanidad cultivar, cuidar, conocer y mejorar esa cualidad de interior. En la medida que la conozcamos y tratemos con asiduidad, van a surgir preguntas y respuestas personalizadas a los grandes problemas de la humanidad sobre la vida, la muerte y el sentido de nuestro ser en el mundo. En otras palabras, va a surgir verdadera y genuina Filosofía.

Proponemos el término interioridad mejor que el de mindfulness porque entendemos que la interioridad tal y como la acabamos de explicar no tiene los defectos del mindfulness, es decir, no proviene de ninguna religión a la que se le quita su lenguaje religioso, tampoco es un sucedáneo de nada ni es una forma de explicar las cosas desde lo superficial, más bien al contrario. Es un acercarse a aquello que nos distingue como seres humanos, que nos hace ser lo que somos cada uno de forma individual y no ser otras personas. A su vez, es lo que nos identifica como raza humana dentro del mundo y más allá de las fronteras de una raza o de un país. Por otro lado, se puede entender que interioridad engloba a mindfulness y lo convierte en algo más pequeño, en una herramienta, en un medio para alcanzar la interioridad, un mal necesario que ayude a una sociedad descentralizada, superficial y digitalizada en exceso a encontrar de nuevo su centro. Un medio para tocar la cualidad de interior, pero no un fin en sí mismo.

Interioridad y Filosofía van, entonces, de la mano más allá de modas y solo podremos hacer una buena reflexión filosófica en la medida que toquemos la cualidad de interior de lo que tengamos delante, o la cualidad interior de nosotros mismos. Nuestra tarea filosófica en este s. XXI no será tratar una cuestión de método, ni una cuestión de fenomenologías, ni será un tema de análisis textual o de defender la importancia de la Filosofía frente a las ciencias experimentales, será una tarea de interioridad, de recuperar el gusto por la esencia de las cosas, por la intimidad de las cosas, de recuperar lo esencial de nuestra humanidad y que la sociedad pueda entrar en contacto con esa esencia alienada por la descentralización y las prisas.

Si en el mito de Platón se hablaba de una realidad que está fuera de la caverna y más allá de las sombras, hoy la interioridad nos lleva a darle la vuelta al mito y a pensar que la humanidad vive fuera de la caverna, mirando las sombras que hay dentro y necesita saber qué es lo que pasa dentro de la cueva y ponerle nombre para poder así redescubrir la verdadera realidad que le rodea fuera y que no es capaz de apreciar por estar mirando las sombras, los sucedáneos, las adaptaciones de sí misma.

Es, en nuestra humilde opinión, el desafío filosófico que nos plantea este siglo XXI.