

Índice

Introducción	9
Te cuento el libro en 2000 palabras	19
Capítulo I: Tipos de relación	25
1. Contacto, existencia, roles e intimidad	27
2. Unidad, transparencia, debilidad y afectividad	44
3. De la autorreferencia adaptativa a la heterorreferencia interpersonal.....	54
4. El ser humano no es un ser de necesidades, pues crea sus necesidades	60
5. Eternidad de la relación de intimidad	67
Capítulo II. La espiritual acción humana	73
1. ¿Por qué toda actuación humana está preñada de eternidad?	73
2. El lugar de los sentidos	82
3. Las facultades humanas	91
4. La unidad de la inteligencia y la voluntad.....	101
5. Un comentario sobre el cuerpo y la corporalidad	110
6. La memoria y la irascibilidad	113
7. El sentido y el significado del mundo.....	122
Capítulo III. El dilema: todo es cuestión de orientación y, de ahí, crecer o degradarse	135

Capítulo IV. Espirituales acciones que superan la muerte 149

1. Tratar al otro como persona	151
2. Memoria	152
3. Agradecer	153
4. Servir	154
5. Pedir perdón	156
6. Perdonar	157
7. Dialogar	158
8. Fe / creer	160
9. Esperar	161
10. Caridad /amar	162
11. Piedad	164
12. Humanizar el mundo/trabajar	165
13. Celebrar	166
14. Interceder	168
15. Consolar	169
16. Alianza	170
17. Ordenar	171
18. Conclusión	173

Capítulo V. La degradación de la acción humana 177

1. Patologías de la trascendencia. Espirituales incluso para hacernos daño	181
2. La propiedad: perversión del acto humano	189
3. ¿Por qué tenemos la sensación de no poder hacerlo bien?	193
4. La desafección	196

Capítulo VI. Otra cara de la muerte 203

1. La muerte como regalo	203
--------------------------------	-----

2. Considerar la muerte evita la estupidez	207
3. El duelo	210
4. Comprensión cristiana de la muerte y el mal	216
Capítulo VII. Y si descubro mi alteración, ¿cómo sanarme?	223
1. Reconocer el tema	225
2. Identificar implicaciones	231
3. Aceptar el tema	233
4. Conocer su origen	236
5. Sanar relaciones	240
6. Re-experimentar: uso creativo del dolor	244
7. Siempre en compañía, nada sin acompañamiento	247
Bibliografía	257

Introducción

¿Cómo vivir una alegría verdadera que nadie pueda robar? ¿Quién no desea esa alegría cuando solo soñar con tal posibilidad llena el corazón de paz e ilusión? ¿Estaremos equivocados o será un movimiento desesperado desear la felicidad? ¿Cómo es posible que estos bellos deseos estén ausentes cuando el corazón se encoge por el dolor? Ni el desear ni el realizar nos pertenecen en exclusiva. Desear algo no basta para poder hacerlo. Además, lo que hagamos no coincidirá del todo con lo que habíamos deseado. Lo importante es que, por muy dolidos que nos encontremos, siempre es posible el camino; siempre hay algo que podemos desear y algo que podemos hacer. Hay que decirlo con rotundidad, aun a riesgo de no ser comprendido o acogido por el lector por el motivo que sea: la alegría verdadera y eterna **solo** acontece **en** relaciones interpersonales en las que se vive la acogida mutua a la par que se transforma este mundo para hacerlo más humano. ¿Es posible vivir de esta forma?

¿Cómo mantener relaciones que no se desgasten con el tiempo, que puedan incluso superar la barrera de la muerte? Al igual que un filtro o un tamiz, la muerte selecciona lo que deja pasar. Si ya es difícil que algo perdure, ¡cuánto más que supere la muerte! No pienso solo en relaciones con los que ya fallecieron. Lo que me pregunto es cómo relacionarnos entre nosotros en esta vida para que ni siquiera la muerte rompa, detenga o interrumpa esta relación. Si encontramos una forma de relación que supere los serios condicionantes que plantea la muerte, no solo tendremos relaciones eternas, sino que, ya en esta vida, nos estaremos relacionando de la mejor forma posible. Además de superar la muerte, esta forma de relación nos permitirá disfrutar ahora de una alegría que nada ni nadie nos podrá quitar.

Para poder explicar bien todo esto, necesito utilizar el término “espiritual”, aunque sin ligarlo a una confesión religiosa concreta. Se trata más bien de un término necesario para comprender lo humano, lo radicalmente humano. Espero no

se quede en algo etéreo o impreciso. Más aún, si este término no forma parte del vocabulario del lector, éste lleva ventaja, ya que el término se irá cargando de significado a medida que este pequeño libro avanza. Al lector se le pide un voto de confianza, tanto si no conoce como si cree conocer el término.

Una primera comprensión de la palabra espiritual sería la de no-material. La investigación actual en filosofía de la ciencia desdibuja la barrera entre lo material y lo inmaterial al argumentar que cada uno de estos términos requiere del otro para su comprensión¹. Para descubrir esto hace falta sustituir una lectura de la realidad en términos de causas y efectos que se suceden por modelos de probabilidad del sistema abiertos que en un momento se determinan según una coyuntura en la que concurren elementos objetivos y subjetivos. Existe, pues, “*una indeterminación de la naturaleza no puramente epistémica, sino verdaderamente ontológica*” (Cañizares, 2025:67). No es que haya únicamente indeterminación en el conocimiento de la realidad (que la hay), sino que la misma realidad está indeterminada. Esto hace que la división de un objeto y su entorno sea “*hasta cierto punto arbitraria*” (Cañizares, 2025: 90). La indeterminación de la realidad “*parece dejar espacio a un tipo de actividad que va más allá de lo cuantificable y determinable por la física de modo mecanicista*” (Cañizares, 2025:93). Es necesario tener una comprensión abierta y creativa de la naturaleza. Llegándose a afirmar que “*no está claro qué es la materia, qué es lo inmaterial o qué es una interacción entre realidades distintas*” (Cañizares, 2025: 105). “*Las formas naturales son inmateriales en sí mismas, pero están <materializadas> en la naturaleza al con-causar con una contraparte material*” (Cañizares, 2025: 179-180). Por ello, “*la conceptualización material-inmaterial resulta pobre*” (Cañizares 2025, 247). Si los límites reales entre lo material y lo inmaterial son difíciles de definir, lo es más aún el conocimiento de la realidad, pues ninguna disciplina y ningún sistema se basta a sí mismo para comprenderse y para comprender lo que busca estudiar². La

1 Sánchez Cañizares, J. (2025). *Cómo actúa el espíritu en el mundo. Dios y el alma en el contexto de la ciencia contemporánea*. Ediciones Encuentro.

2 Orón, J. V., et al. (2017). ¿Es posible la reducción epistemológica? Todo sistema necesita presupuestos extra-sistémicos. *Anuario Filosófico*, 50(3), 601–617.

comprensión de la realidad no es homogénea, presentando niveles en los que entra lo inmaterial como algo propio y connatural (Cañizares, 2025, 209-211).

Tras este párrafo, sería pobre entender lo espiritual como simple negación de lo material. Aunque lo que llamamos material quede abierto y reclame lo que llamamos inmaterial, hace falta algo más que esa apertura para hablar de lo espiritual. El término “alma” tampoco es suficiente para entender lo espiritual, pues, aunque alma se suele entender como principio de vida no material, hay algo en el término “espíritu” que va más allá de nuestro psiquismo y conciencia. Creo que podemos encontrar ese algo más en los términos “trascendencia” y “libertad”. Adelanto que el ser humano descubre que hay una “distancia” con lo que es y vive. Si bien se identifica con muchas cosas y acciones no lo hace del todo, percibe una distancia con el mundo y los demás y descubre que tiene él o ella que resolver dicha distancia, se siente llamado a trascenderse y posicionarse ante él mismo, el otro y el mundo. Y experimente que la forma como resuelve tal distancia le hace crecer o romperse. El término espiritual se refiere a la resolución de la llamada a trascenderse. Espíritu no es es propiamente algo que se tiene y de lo que se pueda disponer, sino quienes somos. Nadie dispone de su espíritu, sino que dispone según su espíritu o su ser espiritual. Somos espirituales porque tenemos que resolver dicha distancia y nuestras acciones así lo son. Toda acción, bien o mal, trata de resolver dicha distancia. La trascendencia hace imposible comprender al individuo de forma aislada. Trascender significa encontrar la propia consistencia en otro ser, un ser que también debe ser espiritual si uno no quiere quedarse frustrado ni perder la propia singularidad. Más aún, el encuentro con el otro afirmará y acrecentará dicha singularidad. La libertad, por su parte, subraya la novedad e irrupción de lo espiritual. En la realidad espiritual, hay algo nuevo: una discontinuidad que no se explica por el entorno. La libertad no niega necesariamente lo que había antes, pero siempre lo hace crecer. El término “libertad” remite, además, a la idea de que no puede haber un determinante absoluto del ser espiritual. Por muchos condicionantes que existan, la novedad del ser espiritual se hace presente en sus actos. Dicha novedad dota de singularidad al ser espiritual: no hay otro como él. El ser espiritual es, por tanto, libre (por su novedad, indeterminación y singularidad), además de que se trascien-

de a sí mismo para encontrar su consistencia y realización en la entrega y encuentro con otro ser igualmente espiritual. El único reto digno de un ser espiritual es otro ser espiritual, pues solo ante otro ser espiritual, ambos libres y trascendentes, puede acontecer el encuentro en el que un ser espiritual adquiere la consistencia y realización que reclama su forma propia de ser. Por ello, poner a un ser espiritual frente a algo no-espiritual es frustrar su ser. *Lo propio del ser espiritual es usar lo no-espiritual como un medio para el encuentro con otro ser igualmente espiritual.*

Los dos términos, trascendencia y libertad, se reclaman mutuamente. La trascendencia sin libertad se convierte en dependencia, mientras que la libertad sin trascendencia se convierte en un simple caos o, en el mejor de los casos, en capricho.

Tradicionalmente, para reconocer la existencia de un principio inmaterial con cierta entereza o consistencia en sí mismo, lo que en términos filosóficos se denomina subsistencia, se recurre a alguna acción humana que no pueda explicarse por un principio material. La tradición ha encontrado ese acto en el conocimiento intelectual, capaz de realizar ciertas operaciones al margen de la materia. Hoy en día, ese argumento es cuestionado por quienes afirman que los pensamientos no son más que el resultado de la actividad biológica del cerebro. Entramos en un tema controvertido. A la hora de plantear principios inmatrimales de acción en el cerebro, hoy la discusión se centra, o bien en el tema de la intencionalidad³, o bien en el de la libertad⁴. Sin rechazar la afirmación tradicional ni la discusión actual,

3 Dos importantes referentes para entender la intencionalidad son Kelso y Juarrero. Kelso, J. A. (1995). Intentional dynamics. En *Dynamic patterns: The self-organization of brain and behavior* (Pág. 136–158). MIT Press. y Juarrero, A. (2002). Intentional action: A dynamical account. En *Dynamics in action: Intentional behavior as a complex system* (Pág. 175–194). MIT Press.

4 En 1980 se empezó a discutir la existencia de la libertad en el ser humano al detectarse de forma experimental la presencia de señales cerebrales asociadas a un comportamiento un segundo antes de que este ocurriera. Un segundo es mucho tiempo si tenemos en cuenta que una neurona tarda en comunicarse con la siguiente unos 9 milisegundos. ¿Está decidiendo el cerebro qué hacer un segundo antes de que la persona lo haga? Libet, B. (1985). Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action. *Behavioral and Brain Sciences*, 8(4), 529–566. Esta experiencia abrió un debate que, a día de hoy, sigue siendo muy interesante. En la experiencia de Libet, la persona solo tenía que ejecutar lo

quisiera poder justificar y aceptar lo espiritual (tarea que se realiza a lo largo del libro) a partir de una experiencia existencial que está al alcance de todos.

El ser humano experimenta que es un ser espiritual porque *en parte se reconoce como parte de este mundo y en parte no se reconoce en este mundo*⁵. Hay pues en el hombre una libertad y novedad que reclaman que se pronuncie en su singularidad. Y ese pronunciarse siempre es ante otro, ya que, por ser espiritual, está volcado hacia fuera: al encuentro de otro ser espiritual. “*No existe nadie que no ame; pero hay que preguntar qué es lo que ama.*”⁶ Hasta tal punto es así que, cuando pretendemos volvernos sobre nosotros mismos y defender nuestra individualidad-independiente, necesitamos trascendernos porque no podemos encontrar nuestra consistencia en nosotros mismos (incluso en la enfermedad, ver capítulo V). Por ello, la persona es espiritual SIEMPRE y así lo son TODAS sus acciones.

Asumiendo esto, aunque sea de forma provisional, no sorprende que la característica propia de una relación interpersonal sea su espiritualidad. Nuestras relaciones son siempre espirituales, tanto cuando toman una forma mundana o temporal como cuando, fuera de este mundo, adquieren una forma intemporal. No se usa aquí el término “mundano” en sentido peyorativo, sino para denotar la forma que toma la relación espiritual mientras vivimos en este mundo. De hecho, los términos “mundano” y “espiritual” no son excluyentes. *La persona siempre desarrolla relaciones espirituales y no puede dejar de hacerlo*, pues no puede dejar de ser persona. Duran-

que le habían dicho que hiciera. Otros estudios demostraron que la persona puede actuar sobre lo decidido. “*Las decisiones de una persona no están a merced de las ondas cerebrales inconscientes. (Las personas) son capaces de intervenir activamente en el proceso de toma de decisiones e interrumpir un movimiento. Hay un “punto de no retorno” (200 ms) en el proceso de toma de decisiones, después de lo cual la cancelación de movimiento ya no es posible.*” Schultze-Kraft, M., et al. (2016). The point of no return in vetoing self-initiated movements. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113(4), 1080–1085.

5 Tiempo habrá para profundizar en lo que aquí simplemente se enuncia, pero quisiera indicar que este no es un lenguaje religioso. Erich Fromm, quien criticó seriamente la religión y decidió no usarla como referencia en sus análisis y propuestas, afirmaba que la persona “*no se identifica con la naturaleza*” ya que cae en cuenta de su tragedia: “*ser parte de la naturaleza y sin embargo trascenderla*” Fromm, E. (1972) *El miedo a la libertad*. Paidós. Pág. 59.

6 Agustín de Hipona. *Sermones* (Sermón 34, 2).

te un tiempo, nuestra forma espiritual de relacionarnos es la forma mundana o temporal. Solo cuando la muerte nos saque de este mundo, la relación espiritual tomará otra forma, la intemporal, que de momento es imposible conocer (no hace falta abrir los regalos antes de tiempo; vivimos en confianza). Lo que es seguro es que esta forma intemporal, que tras la muerte descubriremos, seguirá siendo espiritual. Si la temporalidad no nos hace espirituales, salir del tiempo no nos quitará la espiritualidad. La muerte solo puede cambiar de forma nuestras relaciones.

La disyuntiva temporal-intemporal comparte muchas cosas con la disyuntiva material-inmaterial. Ante nuestros ojos todo ocurre de forma temporal, espacial y material, pero eso no quiere decir que no exista nada más. Por ejemplo, no pensamos sin la cabeza, pero no es la cabeza la que piensa, ni el pensamiento es una mera emergencia de la actividad neuronal, sino que piensa la persona usando su cabeza⁷. Lo espiritual trasciende lo temporal, ya que existen multitud de seres temporales que no son espirituales, pues no se reconoce en ellos ni la libertad ni la trascendencia. Aunque nuestros ojos ven que todo ocurre de forma temporal, no es el tiempo lo que nos hace espirituales.

No vivimos pues alternando relaciones espirituales con relaciones mundanas. La persona es persona siempre y, por tanto, toda relación que establece es espiritual. Aunque uno intente dejar de vivir como persona, no tiene capacidad de cambiar quien es y, por tanto, sigue siendo espiritual. Esto introduce una tensión muy grande en nuestra forma de vivir y relacionarnos, pues no existe ningún tipo de neutralidad o asepsia. Cuando hablamos de relaciones interpersonales, o crecemos o decrecemos; no hay punto medio. Esto será definitivo para hablar de responsabilidad humana⁸.

7 Actualmente hay filósofos, psicólogos y neurocientíficos que afirman que todo acto es el resultado de una emergencia desde niveles inferiores. Pero de ser así, solo la química bastaría para explicar la física; solo la física serviría para explicar lo psíquico; y solo lo psíquico serviría para explicar la vida. Sabiendo química, lo conoceríamos todo.

8 Muchos creen educar la responsabilidad porque la demandan o porque fuerzan a ella, cuando ninguna de las dos cosas hace que la persona se conozca y se sienta responsable. Se suele apelar a la ley, a las necesidades u obligaciones, al deber o a la utilidad para despertar la responsabilidad, pero siempre podemos encontrar una excusa o argumentación para

La palabra relación puede significar tantas cosas que, por eso mismo, puede no decir nada. Nadie niega que vivamos en relación con los demás. Incluso grandes pensadores que han pasado a la historia como individualistas han tenido en alta consideración las relaciones⁹, pero no todos las entienden de la misma forma.

Lo que se propone en el libro es ayudar a que podamos vivir desarrollando un tipo de relación que podamos disfrutar plenamente en nuestra vida temporal y que no quede detenida por la muerte cuando salgamos del tiempo¹⁰.

La muerte es piedra de toque para todo ser humano. Hay un tipo de dolor (subjetivo, no físico) ante la muerte que es sano. Si la muerte nos duele es porque sentimos la vida como algo propio. Pero una cosa es sentir la vida como connatural y otra, convertirla en nuestra propiedad. Cuando convertimos la vida en nuestra propiedad, el dolor que sentimos por su ausencia es muy distinto. Tomar propiedad o no de la vida ya no es cosa de nuestra naturaleza, sino una decisión nuestra. Nos

zafarnos de tales requerimientos y, además, quedarnos tranquilos. Solo descubrirse libre y trascendente, y vivir de esta forma, como seres espirituales, despierta la responsabilidad.

9 Se ha señalado, por ejemplo, que el conocido individualismo de Descartes no excluye la influencia causal de las relaciones y del entorno, distinguiendo entre dependencia constitutiva del contenido mental e influencias causales externas Moya C.J. (1997). Was Descartes an Individualist? A Critical Discussion of W. Ferraiolo's 'Individualism and Descartes', *Teorema*, 16(2), 77-85). De forma análoga, otros filósofos y psicólogos que parten del yo y siguen un discurso individualista reconocen el peso e influencia de la relación, como puede verse en Orón Semper, J. V. (2021). Cultura del encuentro. En M. Sánchez Cuevas & M. E. Fonz Cabrera (Eds.), *Estrategias de acompañamiento integral para estudiantes universitarios* (Pág. 17-41). Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla.

10 Esto rompe la barrera rígida entre esta vida y la llamada vida eterna. La teología ya afirma que lo que aquí se vive como comunión libre y donal no constituye un simple anticipo simbólico del más allá, sino el comienzo efectivo de la vida salvada. La "vida buena" y la "vida salvada" no son dos órdenes distintos, sino dos modos de nombrar una misma plenitud que comienza en el ahora y se consuma en Dios. La salvación cristiana no se refiere solo al más allá. Comienza en el más acá, en el aquí y ahora de nuestra existencia terrena. Gelabert Ballester, M. (2006). *Vivir la salvación: Así en la tierra como en el cielo*. San Pablo. De ahí que cada gesto verdaderamente interpersonal tenga ya densidad eterna, pues participa del mismo dinamismo de la vida divina que se comunica en la historia.

dolemos por no tener lo que nuestra voluntad quiere tener¹¹. Si no me duele ser el rey de mi país es porque no siento que eso sea mi propiedad, pero si tomo mi vida biológica o el ser rey de mi país como propiedad, como algo que me pertenece, no tenerla o no serlo será cómo mínimo una injusticia a mis ojos.

Luego hay cierto dolor natural ante la muerte y otro que podría considerarse antinatural. El dolor o resistencia natural es acorde con el deseo de ser felices. Y desear ser felices no es un error de nuestra naturaleza, sino algo propio y connatural a nuestra forma de ser, lo que no quiere decir que tengamos que lograrlo por nosotros mismos. Tomás de Aquino desde una perspectiva creyente decía *“la naturaleza no falla en las cosas necesarias... (la naturaleza) no falla al ser humano, aunque no le haya dado el principio para ser feliz. Pues le ha dado el libre albedrío, por el que puede convertirse a Dios que le haga feliz. Pues lo que podemos por nuestros amigos, lo podemos de algún modo por nosotros mismos”*¹². Pero, más allá de dicho dolor, quisiera ofrecer una mirada sobre la muerte que precisamente nos ayude a ser felices¹³. Si renunciamos a tal empresa nos encontramos con un triste destino: *“Los hombres, al no haber podido remediar la muerte, la miseria, la ignorancia, se han puesto de acuerdo, para ser felices, en no pensar en ellos”*¹⁴.

Las miradas sobre la muerte han sido muy distintas a lo largo de la historia. Para Platón, la muerte es positiva porque, para él, el cuerpo es algo negativo. La muerte es una liberación que le quita al alma la pesadez del cuerpo. Agustín sigue a Platón, pero mejora la mirada sobre el cuerpo al no verlo como un impedimento, sino como instrumento para que el alma pueda tener su actividad¹⁵.

11 En referencia al dolor subjetivo, Tomás de Aquino dice *“El dolor, en cuanto que significa el simple acto de la voluntad, no es otra cosa que la resistencia u oposición de la voluntad a aquello que es o que no es”*. Tomás de Aquino. S. Th I. q. 64. A. 3. co.

12 Tomás de Aquino. S.Th, I. q.5.a.5.ad. 1.

13 Un libro estupendo que recomiendo desde el principio de este libro es de Murillo, J. I. (2024). *El valor revelador de la muerte*. Eunsa.

14 Pascal (1986), *Pensamientos*, Alianza. nº 133: 56.

15 Murillo, J.I. (2024). *El valor revelador de la muerte*. Pág 40-41.

La filosofía epicúrea¹⁶ enseña que la muerte no debe temerse, pues, al privarnos totalmente de sensación, no puede causarnos daño. Como nunca coincidimos con ella, temerla es irracional. Liberarnos de ese miedo nos permite vivir en paz.

Para Martin Heidegger, la muerte es una dimensión constitutiva de la existencia humana, un hecho interno a la vida. El ser humano, en cuanto alguien que se comprende y entiende a sí mismo, es aquel que vive anticipadamente su finitud. Heidegger afirma que nuestro ser es un “ser-para-la-muerte”¹⁷. Esta fórmula no remite a un hecho biológico ni a un mero evento final, sino a una posibilidad radical que estructura toda la existencia. Para Heidegger vivir auténticamente implica asumir la muerte no como algo que *ocurrirá*, sino como algo que *me pertenece* ya desde ahora, como posibilidad insuperable. Reducir la muerte a un simple fenómeno biológico o a un accidente físico que le sucede al cuerpo es una huida que impide al ser humano enfrentar su propio ser finito de forma auténtica.

En cambio, para Jean-Paul Sartre, la muerte es un hecho exterior a la vida, una imposibilidad del sujeto.¹⁸ Para él, el sujeto nunca vive su muerte como experiencia propia, sino como algo que le sobreviene desde fuera, cerrando la vida desde un punto externo. Mientras vivimos, la muerte queda fuera de nuestro horizonte de acción; y cuando llega, ya no estamos. La vida aparece como finita, no por decisión o elección del sujeto, sino por una contingencia radical. La muerte es, en palabras de Sartre, un hecho absurdo, sin sentido intrínseco, que rompe la continuidad de un proyecto existencial sin culminar.

Podemos encontrar elementos que son comunes a varias de las propuestas. Uno de ellos, bastante significativo, es que la muerte se contempla desde una perspectiva individual. El hecho de que debamos afrontar nuestra propia muerte no quiere decir que nos enfrentemos a ella desde la soledad. Otro elemento común a varias propuestas es que la debilidad se entiende como un mal o un defecto. No es lo mis-

16 Epicuro. Carta a Meneceo, en Diógenes Laercio, *Vidas, opiniones y sentencias de los filósofos más ilustres*, Libro X.

17 Heidegger, M. (2003). *Ser y tiempo*. Trotta.

18 Sartre, J. P. (2003). *El ser y la nada*. Altaya.

mo ver la debilidad como una limitación al poder del “yo” que como posibilidad de concretar nuestra apertura y confiar en el otro.

Sin pretender rebajar la crudeza de la muerte, no queremos quedarnos atrapados por el susto que esta provoca de forma natural. Nuestra meta es descubrir cómo la muerte biológica puede ser el culmen de una vida verdadera y plena, un punto de inflexión en el que renovar la dinámica que hace posible dicha plenitud: vivir en confianza. Para alcanzar tal objetivo, descubrir cuál es el tipo de relación que trasciende la muerte, vamos a realizar un recorrido en el que, partiendo del significado de vivir en relación, analizaremos las distintas formas que cada ser tiene de relacionarse y, en particular, la forma singular de relación a la que el ser humano está llamado y en la que descansa toda la plenitud de nuestro ser: la relación de intimidad (capítulo I). Con el fin de descubrir cada vez con mayor claridad que todo está permeado por lo espiritual, analizaremos de qué forma se expresa en todas nuestras acciones el tipo de intimidad que desarrollamos con los demás. No hay posibilidad de realizar una acción meramente práctica o técnica (capítulo II). Una vez analizado el tipo de relación propia del ser humano (capítulo I) y su carácter espiritual (capítulo II), que exige que cada persona concrete su libertad y trascendencia, descubriremos la necesidad de concretar nuestra orientación: ¿Hacia dónde nos dirigimos?, ¿hacia el confiado encuentro interpersonal o hacia la seguridad de determinar ciertas cosas? (capítulo III). Podremos analizar de qué forma está presente en nuestra vida esta doble orientación a través de muchas situaciones vitales en las que descubriremos cómo desarrollar acciones eternas en nuestra vida temporal (capítulo IV). Para poder mirar a la muerte cara a cara, es necesario entender de qué forma puede surgir en nosotros un susto antinatural ante la muerte, incluso cómo puede aparecer el mal entre nosotros (capítulo V). Esto no permitirá mirar a la muerte de otra forma, connatural con nuestro vivir en plenitud (capítulo VI). Un último capítulo trata de ayudar a quienes, por la enfermedad del espíritu, hemos pervertido la vida convirtiéndola en una propiedad y vivimos bloqueados por el susto antinatural ante la muerte (capítulo VII).

No es necesario leer las notas para entender el texto, sino para quien guste profundizar. Así espero conseguir un texto al mismo tiempo académico y divulgativo.

Te cuento el libro en 2000 palabras

Este libro, a la vez académico y divulgativo, se articula en torno a términos como: acto, relación, trascendencia, libertad, espiritual, personalizante, cosificante, persona, cosa, cuerpo, forma, amor, muerte, mundo, necesidad, singularidad, propiedad, encuentro interpersonal, interioridad, intimidad, individualidad, naturaleza, agradecer, servir, perdonar, sentidos y facultades.

Ofrezco aquí, como una pastilla de caldo concentrado, una síntesis de ellos. Leerla al inicio orienta la comprensión conceptual; al final, permite conservar la visión de conjunto. El libro diluye esta “pastilla” justificando y explicando todo.

Partimos de una evidencia compartida por creyentes, agnósticos y ateos: pertenecemos al mundo, pero no nos identificamos del todo con él. Esa distancia entre el yo y el no-yo nos hace libres para decidir cómo resolverla y, a la vez, nos obliga a hacerlo. *El acto es espiritual porque concreta la trascendencia dando forma a quienes somos.* Si somos siempre trascendentes, somos siempre espirituales en el ser y en el actuar, aunque sólo nos reconozcamos como tales ante otra persona. Cada uno elige cómo trascenderse, pero nadie es libre de no hacerlo: la trascendencia pertenece a la naturaleza humana. La relación del yo con el no-yo, sin embargo, es posterior a una realidad más originaria: la relación tú-yo, y aún antes, la experiencia primera de un nosotros sintiéndonos uno.

La relación con otra persona permite descubrirme como persona. *Persona es el ser que es “más” que sus características* y cosa el ser que sólo es sus características. Ese “más” es la intimidad, interioridad, libertad y singularidad. Relacionarse con una cosa no me permite ver el ser “más”. Descubrirme persona sigue un orden: primero el nosotros, luego el tú, finalmente el yo. Al yo y no-yo se llega tras este proceso. Partimos de la comunión; y el encuentro interpersonal es la posibilidad de una comunión mayor en la que todos crecen. El otro, al tratarme como un tú con quien encontrarse (es decir, como más que mis características), me permite descubrirle, a él, como un tú y, a mí mismo, como un yo, es decir, como un tú ante ti. Como consecuencia, descubro el mundo como el espacio de encuentro interpersonal. Quien

soy lo soy en mi historia (mi mundo), pero no es la historia (cosa) lo que me hace ser quien soy. ¿Quién es él?, ¿quién soy yo?, ¿qué es el mundo? Son tres preguntas de una única experiencia fundante.

En el diálogo interpersonal es donde cada uno se descubre como singular, único e irrepetible, pues no es tratado por sus características, sino por ser un otro que aparece ante mí. La persona es libre en primer lugar porque sus características no le agotan, sino que es más que sus características y ese “más” es su libertad, interioridad, intimidad y singularidad. La persona también es libre porque se ve empujada por su naturaleza a concretar *la forma* de situarse ante la emergencia del otro.

Cuando decimos que la persona es “más” que sus características, es decir, libre, se está reclamando que la persona es intimidad o interioridad, términos que son casi sinónimos. Vale la pena fijarse en que con los términos libertad, intimidad e interioridad, utilizamos siempre con el verbo ser, no el verbo tener. Ciertamente tenemos libertad, interioridad e intimidad, pero no lo tenemos porque lo somos. Tener en este caso se refiere a que la persona es capaz de definir *la forma* de su libertad, interioridad e intimidad y ella es responsable de tal determinación. Siempre hay obligación de determinar la forma, una determinación que no agota a la persona, puesto que la persona es más que sus características (“haber decidido algo” es también una característica). Por muchas que sean las condiciones externas, siempre hay espacio para determinar la forma de la libertad, la interioridad e intimidad.

Dicha determinación o concreción se realiza en el acto humano, que siempre es espiritual. Lo que se está concretando es la relación entre dos intimidades. Y la intimidad no es una característica, sino que es persona. Las características son espacio-temporales. La intimidad no es espacio-temporal al no ser una característica. Por ello, la concreción de la relación de intimidad a intimidad es espiritual y eterna. La muerte no le afecta. Dicha concreción o determinación es dar forma y la muerte es el límite de las formas, pero no de la relación espiritual. Eso sí, la muerte obliga a que crezcan las formas. Las viejas formas mueren y deben aparecer unas nuevas formas. Mientras vivimos en este mundo, las formas son temporales. Tras

la muerte, salida del mundo, serán intemporales. Pero en ambos casos el acto es eterno, pues lo espiritual siempre lo es.

Para entender la espiritual acción apelamos a las primeras experiencias de encuentro consciente que tiene el ser humano. Tras el nacimiento acontece algo que prácticamente no existía en el útero materno: distancia. Dicho de otra forma, hay mundo, un espacio y tiempo que permite el conocimiento del otro como otro que, al tratarme como persona, a su vez, me permite descubrirme como persona. El mundo, es decir, el espacio y el tiempo, es todo un regalo, pues para nosotros es la única forma que tenemos de descubrirnos como personas. Pero el mundo tiene solo una función transitoria y por eso es coyuntural (la forma mundana es temporal), y da la oportunidad de concretar (sin agotar) la distancia y por tanto la relación de intimidad. Para nosotros, sin mundo, no hay "otro". Y como la persona es una (aunque no unidad), tras la muerte, el cuerpo tendrá su transformación, pero siempre seremos corporales. Pues la corporalidad, con la forma que sea, es reflejo de la concreción de la trascendencia. La corporalidad existe siempre, porque el cuerpo nos hace accesibles y la persona necesita ser accesible para ser persona. Concreción y accesibilidad son las dos notas del cuerpo que permiten a la persona ser persona.

Observar el diálogo entre el niño y la madre nos permite decir que una relación espiritual acontece de forma personalizante *cuando uno se reconoce a sí mismo en el otro. Ve que el otro le abre un espacio de interioridad en el que se deja alcanzar (es decir, se entrega) y que dicho alcance revitaliza (es decir, acrecienta la vida) al otro y a uno mismo. A la par aumentan la individualidad y la comunión.*

Si el mundo es coyuntura, la muerte también es coyuntura. Pues la muerte es el fin del mundo. El mundo nos dio una forma para relacionarnos, luego la muerte pone fin a dicha forma de relacionarnos. Esta es la tesis central sobre la muerte: *la muerte pone fin a la forma de relacionarnos, pero no a la relación.* Pues ninguna forma es la que nos hace personas, sino el ser tratado como tal por otra persona. Por eso, hablar de persona en singular es un absurdo. La persona es acto. Por eso no existe

una persona que luego es tratada como persona, sino que el ser persona siempre es estar siendo persona.

Si bien en el mundo, es decir, en el espacio y el tiempo, me descubro como persona, el mundo (que es un qué o un algo) no me constituye en persona (que es un quién o un alguien). Por eso la muerte, fin del espacio y el tiempo, no hace que deje de ser persona. Sí es “en”, pero no es “por” el espacio y el tiempo por lo que me descubro como persona, pues la relación con una cosa (espacio y tiempo) no me permite reconocermme como persona (ser más que cosa). Solo ante una persona, que es más que sus características y por tanto es más que el espacio y el tiempo que no dejan de ser características, puedo reconocermme como persona, como siendo más. Pues el otro me trata como quien soy y no por como estoy, por mis características. Pero sí me trata atendiendo a mis características, que no pueden ser ignoradas. Una cosa, que es sus características, no puede tratarme más allá de mis características. Un animal me trata en función de mis características. Pero una persona que no se aleja de mí por ser mala, ni se acerca a mí por ser buena, sino que está siempre ante mí y para mí porque yo soy más que mis características, me permite reconocermme como tal. Los demás me tratan como cosa cuando concretan la relación conmigo simplemente basándose en mis características (mi forma de ser, mis roles, ...): me tratan como cosa y no me ayudan a verme como persona. Tratar al otro como persona es una acción personalizante. Tratar al otro como cosa es una acción cosificante. Son dos formas de resolver la espiritual relación y acto (ambos siempre espirituales).

Para afirmar que todo acto es espiritual hace falta descubrir que, hasta para sentir un cambio de presión en el hombro o para usar nuestras facultades, está nuestro espíritu, intimidad e interioridad en juego. Para ello, veremos que el sentir no es un acto constructivo, sino integrativo en el que toda la persona se expresa, y las facultades no son propiamente recursos que tenemos, sino formas de ser, pues el ser humano, por ser persona, no puede sino vivir diferenciándose (permanente estado activo de la inteligencia) y posicionándose (permanente estado activo de la voluntad).

Analizar los actos patológicos del yo (narcisismo, Edipo, sadismo ...) confirma que todo acto es espiritual porque estos actos tratan ingenuamente de determinar la trascendencia tomando propiedad de una cosa o de una persona tratada como cosa; son acciones cosificantes. Son actos ingenuos porque son frustrantes y no satisfacen lo que requiere nuestra naturaleza, ya que una cosa nunca puede dar lo que la libertad, intimidad, singularidad que una persona reclama. Por eso, cuantas más cosas tenemos, más nos frustramos y, en nuestra desesperación, más deseamos las cosas a la par que menos las disfrutamos.

La espiritual relación y acto existen porque existen la libertad y trascendencia (no identificación total con lo que se vive) y reclaman afirmar la libertad del otro, es decir, amarlo en su singularidad. Si el otro me trata con libertad, es decir, dando espacio a mi singularidad, interioridad e intimidad, que son más que mis características, entonces yo podré vivir como libre, singular, íntimo e interior. Y lo mismo ocurre de mí hacia el otro. *Amar es afirmar la singularidad libre e íntima del otro y ahí encuentro mi singular, íntima y libre afirmación de ser yo*, lo que podría llamarse mi individualidad, aunque el término individuo siempre es problemático cuando se aplica a la persona.

Que el espiritual acto por el que concretamos nuestra trascendencia reclame el amor quiere decir que la naturaleza del ser humano no acontece de forma neutra e indeterminada, sino que nace ya orientada. No hay neutralidad en nuestra naturaleza ni en nuestros actos. Y todo acto de amor siempre hace presente de alguna forma el agradecimiento, el servicio y/o el perdón.

La libertad, interioridad e intimidad en la que me descubro al ser tratado como persona permiten descubrirse como regalo. Yo no me he dado la vida y menos el ser persona que siempre reclama que haya un otro que me precede en el amor. Solo existo como persona porque alguien me amó. Por mucho que lo intente nunca podré ser el primero en amar; alguien me amó ya antes. Una persona puede acoger la dinámica de su naturaleza: la vida es un regalo recibido que tiende por su propia naturaleza a convertirse en un regalo entregado. La propiedad quiere ingenuamente negar la orientación de nuestra naturaleza. La propiedad es la per-

versión del regalo y origen de todos los males del yo. Lo natural: el regalo recibido quiere convertirse en regalo entregado. El regalo recibido se entrega a quien me lo dio agradeciendo. Agradecer es reconocer que lo que se recibe no se recibe por las características de uno, sino porque el otro te trata como persona. El regalo recibido se entrega a otra nueva persona por el servicio. Servir no es mero asistencialismo, pues es tratar al otro como persona cuando se atienden sus características. Cuando pervertimos el regalo al considerarlo ingenuamente como propiedad, el perdón permite deshacernos de la propiedad y que vuelva a ser un regalo. Al perdonar nos desprendemos de algo que ha sido considerado propiedad y tratamos a los demás como personas. Al tomar algo o a alguien por propiedad, lo cosificamos. Por eso, agradecer, servir y perdonar son los actos personalizantes centrales.

La muerte es garantía de la vida, porque la muerte es desprenderse de toda propiedad. Para quien la vida es agradecimiento y servicio, la muerte es un momento más de confiar en quien me trata como persona. Para quien vive en la propiedad, la muerte es un robo y una injusticia. Y lo normal es que todos vivamos un poco de todo. La muerte diaria nos permite crecer y no vivir desde nuestras propiedades (mis pensamientos, mis juicios, mis creencias, mis gustos, mis sentimientos) para abrirnos confiadamente al otro, generando nuevos y mejores pensamientos, juicios, creencias, gustos y sentimientos que nos servirán durante un tiempo y que también están llamados a morir para abrirnos nuevamente al otro. Hasta que, tras la muerte biológica, por la que salimos del espacio y el tiempo, pueda darse una comunión, un encuentro interpersonal, perpetuo.

Mientras tanto, agradecer, servir y perdonar no solo te permitirán disfrutar de esta vida en su máxima expresión, sino que, con la muerte, no detendrá tu vida; solo habrá un cambio de forma.

Si logramos nuestro propósito habremos conseguido a un tiempo descubrir dónde está la vida plena en esta vida y cómo ésta puede perdurar en la vida eterna.