Visión nocturna

PRENSA KOAN

Mariana Alessandri

Visión nocturna

Un viaje filosófico a través
de las emociones oscuras

PRENSA KŌAN

KŌAN

Título original: *Night Vision: Seeing Ourselves through Dark Moods*

© Mariana Alessandri, 2023

Publicado por primera vez en inglés por Princeton University Press.

© Ediciones Koan, s.l., 2023

c/ Mar Tirrena, 5, 08918 Badalona

www.koanlibros.com • info@koanlibros.com

ISBN: 978-84-10358-03-4 • Depósito legal: B-16806-2024

© de la traducción del inglés, Ana Isabel Sánchez Díez, 2024

Imagen de cubierta: Lucio Fontana, *Concetto Spaziale, Attesa,*

1967/1968 © Fondazione Lucio Fontana, Milán, por SIAE/VEGAP, 2024

Diseño de cubiertas de colección: Claudia Burbano de Lara

Maquetación: Cuqui Puig

Impresión y encuadernación: Romanyà Valls

Impreso en España / *Printed in Spain*

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

1ª edición, octubre de 2024

*A todos los que son, en palabras de la doctora Gloria
Anzaldúa, «insoportablemente sensibles al mundo»
y, en especial, a mis alumnos*

PRENSA KOHIN

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: DUDAR DE LA LUZ.....	11
1. SINCERARSE SOBRE LA IRA.....	31
2. SUFRO, LUEGO EXISTO	77
3. AFERRARSE AL DUELO	115
4. CAMBIAR EL COLOR DE LA DEPRESIÓN	153
5. APRENDER A ESTAR ANSIOSOS	195
CONCLUSIÓN: PRACTICAR LA VISIÓN NOCTURNA	249
<i>Agradecimientos</i>	263
<i>Notas</i>	267
<i>Índice analítico</i>	297

INTRODUCCIÓN: DUDAR DE LA LUZ

Hay ocasiones, muchas de las cuales mantenemos en secreto, en las que caemos en picado en la oscuridad: largos días de tinieblas y sombra, horas de duda que nublan la mente, una depresión tan profunda que parece imposible ver la salida. Lo único que queremos es un poco de luz, un poco de claridad, un poco de sol. Anhelamos el amanecer de un nuevo día. Es habitual que invoquemos la luz incluso cuando nos sentimos bien. «Vemos la luz», nos «iluminamos» cuando tenemos una idea, buscamos la «luz al final del túnel». Nos atrae la gente que «resplandece» o que tiene una sonrisa «radiante». Al menos en Estados Unidos —tradicionalmente, el país de la autosuperación, el optimismo y el poder del pensamiento positivo—, nos han criado con una dieta a base de luz. La asociamos a todo lo relacionado con la seguridad, la inteligencia, la paz, la esperanza, la pureza, el optimismo, el amor, la felicidad, la diversión, la frivolidad. A todo lo bueno. Tomadas en conjunto, estas pequeñas equivalencias conforman la metáfora de la luz, que sostiene que

esta es preferible a la penumbra, que el sol es más alegre que las nubes y que los estados de ánimo radiantes son superiores a los sombríos.

Este libro trata sobre el ansia de emparejar la luz con el bien y la oscuridad con el mal. Exploraremos los orígenes subyacentes de este binomio, sus promesas y, en última instancia, sus efectos nocivos. Es comprensible que queramos evitar la oscuridad, pero nos hacemos daño persiguiendo la luz. Lo que necesitamos de aquí en adelante es dejar de intentar arrojar luz sobre la oscuridad y, por el contrario, aprender a ver en la oscuridad.

Los filósofos llevamos casi dos mil quinientos años pensando en la luz y en la oscuridad como metáforas del conocimiento y la ignorancia, el bien y el mal. Platón sugirió este emparejamiento en la *República* a través del personaje de Sócrates, que les cuenta a sus amigos una historia sobre un grupo de prisioneros que están encerrados contra su voluntad en una cueva y que no tienen ni idea de que el sol está justo afuera. Muchos filósofos infligen el mito de la caverna de Platón a sus indefensos alumnos un semestre tras otro. Yo lo hago el primer día de Introducción a la Filosofía.

Cuando mis alumnos* y yo leemos juntos la descripción que Platón hace de la cueva, les pido que la dibujen

* Los nombres de todos los alumnos se han modificado porque representan personajes compuestos.

en un papel. Ya interpretaremos su significado más adelante, les digo, pero como la escena es tan difícil de imaginar, primero debemos plasmarla en un papel.

—¿Qué hay en la cueva? —pregunto.

Prisioneros, una pared, fuego, varios marionetistas y una salida.

—En primer lugar, situad a los prisioneros —digo.

Ellos son humanos y nosotros también lo somos, y eso parece importante. Un futuro licenciado en Filosofía me señala que los prisioneros llevan cadenas en tres sitios: en el cuello, en las muñecas y en los tobillos. Están sentados en el suelo, inmovilizados, y ni siquiera pueden girar la cabeza para mirar a su alrededor. No alcanzan a ver más que lo que tienen delante, pero se oyen los unos a los otros. Los prisioneros de la imaginación de Platón están todo el día, todos los días, contemplando una pared. Pobrecitos.

—Muy bien. Dibujad la pared. ¿Qué hay en ella?

Con el rabillo del ojo, veo a una alumna de primer año haciendo garabatos en silencio, pero sospecho que no está dibujando la cueva. Parece distraída, y no es la única.

—Sombras —masculla una persona en ropa deportiva.

—¿De qué? —insisto.

—Animales, árboles, personas.

Es normal que los alumnos respondan a esta pregunta de forma lacónica el primer día de clase. No se atreven a desviarse del guion que llevan leyendo desde que tenían cinco años. Con el tiempo se relajarán y correrán más riesgos al pensar en voz alta.

—¿Cómo han llegado hasta ahí? —prosigo.

Un alumno solícito anuncia que las sombras son responsabilidad de las marionetas.

—¿Eh? ¿Qué marionetas? —pregunto.

—En la cueva hay una hoguera encendida —responde alguien—, y los marionetistas usan esa luz para proyectar las sombras de sus marionetas sobre la pared.

—¿Quieres decir como en la habitación de un niño, donde la luz de una lámpara basta para jugar a las sombras chinescas? —aclaro.

—Sí.

—¿Por qué hay gente proyectando sombras de marionetas sobre la pared de una cueva?

Formulo esta pregunta con la confusión de quien lee el mito por primera vez. Quiero despertar la curiosidad de los alumnos y hacer que se cuestionen la cordura de Platón. Lo que aún no son capaces de ver es lo rápido que pasaremos de las preguntas de tipo aclaratorio a las preguntas que harán que todo les dé vueltas.

Nadie sabe decirme por qué los titiriteros de Platón manipulan la mente de los prisioneros de la caverna. Pero se dan cuenta de que estos últimos confunden las sombras con objetos. Como nunca han visto un árbol de verdad, creen que las sombras de los árboles son árboles. Incluso organizan concursos para determinar su rango: ¿quién es el que siempre detecta más árboles? ¿Quién identifica el más alto? En esta cueva, tu valía se basa en tu pericia para transitar un mundo hecho solo de sombras.

En este punto ya podemos imaginarnos la caverna: es un lugar sombrío lleno de personas torpes e ineptas que se pasan la vida aproximándose a la realidad. Los alumnos comprenden por qué los reclusos no se rebelan: no saben que su realidad no es real. Alguien sugiere que Platón nos está llamando prisioneros. Un segundo alumno opina que nos creemos las mentiras de los medios de comunicación. A un tercero le preocupa que vivamos en modo piloto automático. En cualquier caso, a estas alturas ya estamos de acuerdo en que Platón nos está diciendo algo. Cree que estamos todos cautivos y que hay algo que hemos entendido terriblemente mal. Pero no sabemos qué es ni cuánto tiempo de nuestra vida llevamos creyéndolo. Algunos alumnos cierran los ojos. Otros dejan escapar el aliento que han estado conteniendo. Comienzan a soltarse y a mirarse los unos a los otros con incredulidad. Están perplejos.

La historia tiene un final más o menos feliz: a uno de los prisioneros le quitan las cadenas y después lo sacan por fuerza de la caverna. Arrojan su cuerpo a la luz del día, bajo la que se ve obligado a hundir los ojos en la parte interna del codo de inmediato. Durante semanas, es incapaz de reconocer nada a la luz del sol, salvo aquello que le resulta conocido, como las sombras en el suelo y los reflejos en el lago. Es ciego hasta que llega el ocaso, momento en el que empieza a ver con claridad los árboles de la ribera.

Tras un largo período de tiempo, nuestro héroe empieza a aclimatarse a la luz. Cuando se le adaptan los

ojos, es capaz de distinguir los árboles de verdad. Con el tiempo, aceptará lo que mis alumnos se están planteando por primera vez en esta clase: incluso nuestras creencias más arraigadas pueden ser erróneas.

La interpretación de la caverna de Platón que hacen mis alumnos es una de las más típicas: el sol salva. Mis alumnos religiosos creen que el sol es Dios; los ateos prefieren llamarlo verdad. Al menos todos estamos de acuerdo en que lo que permite que el prisionero liberado vea realmente el mundo es el sol. Alguien compara la aclimatación al sol con la educación. Es un proceso de arrastrarse desde la ignorancia hacia la verdad, desde la oscuridad hacia la luz. Por mucho daño que el sol le haga al principio, reconocen los alumnos, al final salva al prisionero. Todos nos sentimos identificados. A nosotros también nos han enseñado a caminar bajo la luz.

Al cumplir los dieciocho años ya había acumulado una buena ración de amor y de luz. Había pasado los veranos sobre una toalla caliente en la playa Rockaway de Nueva York, así que, cuando empecé a aprender el origen filosófico de la metáfora de la luz en la universidad, estaba preparada para ello. Me gradué aferrándome a una certeza, la misma a la que mis alumnos recurren para no perder pie: la luz es necesaria para conocer la verdad.

El problema de esta concepción es que siempre me he sentido oscura en lo emocional. Soy una persona de mal genio por herencia genética y la mayor parte del tiempo me siento triste. Creo que el mundo es abrumadoramente trágico y que solo hay unos pocos rayos de sol

que de cuando en cuando asoman. Siempre he sido una auténtica Ígor, como el burro pesimista amigo de Winnie the Pooh.

Si eres como yo, ya sabes que no es fácil ser un Ígor en un mundo que prefiere a los Tiggers, ser una nube de tormenta a la que le dicen que el sol es mejor.* A quienes tenemos un carácter más sombrío nos cuesta que la positividad no nos lapide piedrecita alegre a piedrecita alegre. La televisión, Twitter, Instagram, Pinterest, los pódcast, los libros de autoayuda, las camisetas, los cojines, las pegatinas para el parachoques, las tazas de café y las vallas publicitarias quieren que vivamos la vida a tope. En los años ochenta eran la canción de Bobby McFerrin *Don't Worry, Be Happy* y la enorme cara amarilla y sonriente de Walmart. Hoy es *Let Your Light Shine*. Los estados de ánimo sombríos no despiertan simpatías en un mundo al que le gustaría verlos corregidos, sanados o transformados.

Para encajar en este mundo inundado de sol, algunos intentamos fingirlo hasta lograrlo. Recordamos que algunas personas están en peor situación que nosotros (lo cual suele hacer que nos sintamos culpables además de afligidos). Nos decimos que los nuestros son «problemas del primer mundo» (y nos echamos encima un sentimiento extra: la vergüenza). Y leemos libros sobre cómo ser más

* Cómo y por qué Tigger terminó convirtiéndose en el símbolo del optimismo es un misterio, si lo lees como un manojito de nervios que da saltos para autorregularse.

felices. Las ventas de libros parecen sugerir que no soy la única que se ha agotado persiguiendo la luz.

El libro de Rachel Hollis *Amiga, lávate esa cara* (2018) vendió más de dos millones de ejemplares porque muchos de nosotros queríamos creer que somos capaces de controlar nuestra felicidad con nuestra actitud. Doce años antes, *El secreto* y *La ley de la atracción* llegaron a ser superventas por el mismo motivo: queríamos aumentar el retorno de la inversión en pensamiento positivo. Estas no son más que iteraciones modernas del clásico de 1952 *El poder del pensamiento positivo*. Cuando Norman Vincent Peale hizo su debut, los estadounidenses lo convirtieron en autor superventas. Con eso aceptamos transformarnos en soldados de la metáfora de la luz mediante la repetición de los mantras que aseguran que la luz es más inteligente que la oscuridad; la felicidad, más moderna que la tristeza; la tranquilidad, más actual que la ira, y el optimismo, más sagrado que el pesimismo. Sonreímos ante la adversidad, asistimos a talleres de control de la ira, enseñamos a nuestros hijos que llorar es de débiles e intentamos borrar químicamente nuestra ansiedad, nuestro miedo y nuestra tristeza. Obedecemos los tres mandamientos de la metáfora de la luz: silencio, sofoca y trágate tus estados de ánimo sombríos.

Funcionó. Vencimos la oscuridad. Luchamos contra nuestros sentimientos negativos hasta que logramos acorralarlos en lo más profundo de las mazmorras subterráneas de nuestra alma, donde se perdieron por completo y desaparecieron para siempre. Después de derrotar nues-

tros estados de ánimo más sombríos y de plantarnos una sonrisa en la cara, vivimos felices para siempre en el séptimo cielo y sin una sola señal de preocupación a la vista.*

O tal vez no.

¿Por qué no?

Porque Platón estaba equivocado. O, como mínimo, los lectores de Platón se han equivocado al inferir de su alegoría que la verdad solo puede encontrarse en la luz. Nos equivocamos al creer que el sol será lo único que nos salvará. Lo peor de todo es que no tuvimos en cuenta el coste intelectual, físico y emocional que supone colocar el astro a esa enorme altura en el cielo.

Después de Platón, la metáfora de la luz cobró verdadero auge. Jesús se autodenominó la luz del mundo. Copérnico declaró que la Tierra (y todo lo demás) gira alrededor del Sol. La luz se convirtió en nuestra salvadora y la oscuridad se hundió bajo el peso de sus prosaicos atributos. La oscuridad fue denigrada (literalmente, «ennegrecida») y vilipendiada de tal manera que ocupó su lugar en la filosofía, la religión y la historia como algo aterrador, feo, ignorante y pecaminoso. «Siento que estoy en un punto muy oscuro de mi vida.» «No veo la luz en esta situación.» «No quiero volver a verlo todo negro.» La

* En inglés, originalmente, el equivalente de la expresión «estar en el séptimo cielo» era «*to be on cloud seven*», pero con el tiempo se popularizó «*to be on cloud nine*» (estar en la novena nube). Incluso nuestra meta imaginaria de felicidad suprema aumenta.

metáfora de la luz insiste sin cesar en que la oscuridad es fea, negativa, miserable.

No es de extrañar que a las personas de piel oscura les fuera tan mal con las filosofías de la Ilustración, que surgieron mucho después de Platón, puesto que estaba «científicamente» demostrado que eran menos humanas e inteligentes que las de piel clara. Dentro de este marco sesgado, los blancos apenas podían concebir el conocimiento o la sabiduría de los negros. Tras la emancipación de las personas esclavizadas en Estados Unidos, a los hombres negros se les representó como monstruosos violadores que aterrorizaban a las inocentes mujeres blancas. A las mujeres negras, como los equivalentes sexualmente insaciables y pecadores de tales monstruos. El daño que causaron estos estereotipos fue inconmensurable, y ni siquiera hoy los hemos superado del todo. Hay mujeres de piel oscura a las que se ha convencido de que la luz es exquisita y la oscuridad es deficiente, que siguen utilizando la crema «Fair and Lovely» para aclarar la piel. En las comunidades latinas como la mía, es habitual elogiar la piel clara o los ojos azules de un recién nacido y no la piel oscura y los ojos marrones. Y aunque *Visión nocturna* no se centra tanto en los prejuicios sociales contra la piel oscura como en los estados de ánimo sombríos, las dos ideas crecieron juntas. Nunca superaremos el colorismo mientras continuemos equiparando la oscuridad con la deformidad y la deficiencia.

En un mundo que rinde culto a la luz, se obliga a que la oscuridad cargue con el peso de cientos de males, entre

ellos la ignorancia, la fealdad, el disgusto, la tristeza, el dolor, la pesadez, la monstruosidad y todo lo relacionado con la falta de salud. Déjate de estados de ánimo sombríos, jamás tuvieron la menor oportunidad.

Después de leer la historia de la caverna de Platón, a mis alumnos les cuesta creer que tal vez se hayan criado entre sombras. Del mismo modo, mientras escribía este libro, he pasado malos ratos dudando de la inequívoca bondad de la luz. ¿Quién desea oponerse a practicar el optimismo o tener una actitud positiva? ¿Qué estadounidense se atreve a dudar de que somos nosotros quienes creamos nuestra propia felicidad o de que una disposición alegre conduce al beneficio económico? ¿Quién no querría deleitarse bajo la luz de una industria de la autoayuda valorada en once mil millones de dólares?

Pues justo aquellos a los que la metáfora de la luz ha terminado por quemarnos. Cualquiera persona a la que le hayan dicho que mire el lado bueno de las cosas estaría en lo cierto al pensar que quien se lo dice ve nuestra rabia, tristeza, duelo, depresión y ansiedad como autocomplacientes. Pocos de los que ofrecen este consejo quieren oír hablar del lugar tenebroso en el que nos encontramos ni de por qué pensamos que esta vez las cosas no saldrán bien. A quienes juran que «somos nosotros quienes hacemos brillar nuestro propio sol» tiende a faltarles empatía. Lo más probable es que den por hecho que no nos estamos esforzando lo suficiente.

Esta es la historia que nos dice que somos seres rotos, que hace el papel de poli malo frente al poli bueno de la