

神戸市外国語大学 学術情報リポジトリ

## 自意識が変容する身体の経験について

タイトル(その他言語)	Transformacion de la autoconciencia mediante la experiencia fisica
著者	三井 悦子
journal or publication title	Journal of Research Institute : Historical Development of the Tibetan Languages
volume	52
page range	45-49
year	2015-03-01
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1085/00001752/">http://id.nii.ac.jp/1085/00001752/</a>



# Transformación de la autoconciencia mediante la experiencia física

MII Etsuko

Universidad de Mujeres de Sugiyama

## 1. Localidad del problema –lo necesario para los seres humanos que vivimos en el mundo globalizado

En este seminario, intentaremos aclarar el significado de los deportes tradicionales en la época globalizada actual. Dentro de este amplio marco, el presente artículo tratará de analizar qué es necesario hoy en día para los seres humanos que habitamos en el mundo globalizado, al tiempo que intentará aclarar qué papel juegan los deportes tradicionales en él.

Se dice que el mundo está más conectado que antes gracias a la difusión de Internet. La renovación de la tecnología progresa sin cesar para que podamos acceder a la información rápida, detallada, y fácilmente y mantenemos conectados al mundo, gracias a la tecnología de aparatos tan pequeños como la palma de nuestra mano. Pensamos que somos capaces de *saber* cualquier cosa con facilidad, ir al *mundo* sin salir de la habitación, estar conectados con varios *amigos*, de los que no conocemos ni el nombre ni la cara. Sin embargo, ¿es verdad que podemos llegar a *saber* realmente a través de estos aparatos? ¿Es verdad que estamos conectados a estos amigos? ¿Qué carácter tiene esta relación?

En la sociedad globalizada actual, *lo real* va reduciéndose a medida que *lo virtual* cobra importancia, entrelazándose y llevándonos a frecuente confusión entre los dos. Lo real a que nos referimos aquí tienen carácter físico, si bien este carácter físico no presenta una relación unívoca con lo real. En este punto, es necesario distinguir entre el *cuerpo de los seres humanos vivos*, como algo diferenciado del *cuerpo como mero objeto*. En cuanto a otros problemas, tenemos que fijarnos en que este mundo, que fomenta la globalización, exige rendimiento, competición, control, etc., y margina a los seres humanos que lo conforman.

El mundo globalizado esconde estos problemas: ¿Qué es lo importante para que los seres humanos podamos vivir humanamente nuestra vida limitada, dentro de esta sociedad globalizada, no experimentada hasta ahora? Este artículo intenta esclarecer este punto. Así, la clave más importante será dirigir el foco de atención a la cultura física (o sea, los deportes tradicionales), liberada del hechizo de la competición y el apego a la victoria.

## 2. Experiencia física *directa* –revisión del primer seminario-

En el primer seminario dijimos que para los seres humanos resulta imprescindible vivir como un individuo en interacción con los otros, y que para que el ser humano viva como individuo en origen es necesaria la presencia de otro ser humano. En resumen, se explicó que yo no existo en mí mismo (un individuo) sino en la relación con los demás, al tiempo que se presentó la palabra *Jika* (じか) directamente en japonés.

La palabra *Jika* se deriva de 直, y significa ser honesto, no colocar nada entre dos objetos, ser directo. Al referirse al ser humano como individuo, *Jika* es el *ser yo verdadero sin falsedad*. A su vez, al referirse a la relación con otras personas, significa que dos individuos sinceros se *encuentran, interaccionan, y conectan, en este lugar, en este momento*.

En el taller llegamos a sentir *Jika* a través de algunas experiencias corporales. Intentamos recibir frescamente la sensación de *Jika*, presente en nuestro propio cuerpo, mediante la comunicación física con otras personas para relajarnos. Los investigadores vascos tuvieron la oportunidad de recibir directamente esta sensación a través de la experiencia; comprobar que diferentes culturas comparten la sensación de la relajación fue para mí una alegría inesperada.

## 3. Transformación de la autoconciencia

En este artículo, pretendo profundizar en la sensación de *Jika* presentada en el seminario previo y la *relación de Jika* (la relación que tiene una comunicación directa). Después de experimentar físicamente *Jika*, hay personas que dicen sentir que no son uno mismo; otras personas dicen sentirse vacíos. Es decir, el sujeto (yo), a través del estado de la *nada*, llega a volverse *vacío*. Sin embargo, puede que resulte difícil de entender el concepto de la desaparición del sujeto (yo) en la tradición de la Europa moderna, la cual considera que la maduración de los seres humanos se logra a través de la perfección del yo. Por ello, quizás sea más conveniente comprender este estado no como la desaparición del sujeto (yo) sino como la transformación de la cognición y la conciencia de uno mismo, es decir, construiremos el concepto de la transformación de la autoconciencia. Este concepto no es nuevo, sino que desde otros campos de la ciencia se discute una idea similar: *los estados alterados de conciencia*.

### ① Transformarse en otro yo nuevo

El término de autoconciencia al que nos referimos aquí se refiere al conocimiento o

la conciencia de uno mismo como individuo o, lo que es lo mismo, la conciencia de uno mismo, el autoconocimiento o la identidad personal.

Ahora bien, consideremos el *-yo reconocido por uno mismo como yo-*, dicho de otra forma, el espacio temporal en el que tiene lugar la transformación de la autoconciencia.

Trataremos de dar un ejemplo de esta transformación. Por ejemplo, se trata del estado de vivir otra vez una vida nueva, de transformarse en otro yo, lo que, por supuesto, no conlleva la muerte, sino que significa el renacimiento dentro de la vida cotidiana. Un ejemplo de esto es el yoga. Especialmente en el Hata Yoga, después de algunas asanas (posturas), los practicantes de yoga adoptan la postura inerte perfecta del decúbito supino, denominada shabaasana (postura del muerto). En esta situación, el límite entre el yo y el suelo sobre el que se yace empieza a ser vago, creando una sensación ambigua en la que no sabemos claramente si flotamos o nos hundimos; en ocasiones los practicantes de yoga entran en una meditación que conlleva la ausencia incluso de esta sensación. Esto es un sentido de la transformación de la autoconciencia. Se considera que esta transformación no depende de la competencia ni los años de experiencia sino de la profundidad de la concentración y el grado de letargo alcanzado. En este estado, los practicantes de yoga dirigen la conciencia a su cuerpo y abren los ojos paulatinamente, volviendo al mundo real. En este momento poseen un cuerpo nuevo, diferente del anterior. Con la postura de Shabaasana, o la postura del muerto, literalmente mueren una vez y renacen de nuevo. Con la nueva vida, empiezan a vivir el nuevo yo.

## ② Ser vacío –la importancia de abandonar

A continuación, consideramos otro estado de *la transformación de la autoconciencia*: ser vacío. Para ello, tendremos en cuenta el libro *La lección del cuerpo y la lengua*, escrito por el director Toshiharu Takeuchi, el cual nos proporciona una pista clara en este estudio.

Takeuchi describe el estado especial de la relación entre personas con el término *encuentro*. Cuando las personas se encuentran cara a cara de manera sincera, ocurre algo inesperado dentro de esta *intercorporeidad*. El yo, superado por el compañero, se convierte en *vacío* y se transforma en otro yo totalmente diferente. Según el autor, este es el significado del encuentro entre personas.

Es decir, a través del *encuentro* con alguien en el sentido verdadero, o bien se renueva el yo desconocido, o bien se despierta el yo oculto. En ambos casos, nos encontramos ante un renacimiento en un yo diferente del que teníamos conciencia de ser. Este *encuentro* nace únicamente a través del *encuentro de una persona con otra persona como persona* (es decir, no de una persona como objeto), lo cual conforma una relación directa de *Jika*.

Pues bien, ¿qué posibilita esta relación de *Jika*? Previamente se comentó que el estado vacío ocurre como resultado de ser superado por el compañero. Sin

embargo, resulta necesario explicar que ambas personas tienen que encontrarse en el estado vacío para tener una relación directa de *Jika*.

Normalmente llevamos una vida alejada del vacío, debido a que en la vida social poseemos diversos roles y nos imponemos a nosotros mismos de manera inconsciente una *etiqueta*: la etiqueta de padre, de hijo, de la profesión que ejerzamos, etc. También, nos ponemos tensos inconscientemente como resultado de querer responder a las expectativas que tanto nosotros mismos como los demás nos imponen. Esto se manifiesta en la postura (inclinarse hacia adelante, encorvar el cuerpo, cerrar la mano) y la expresión (también en la sonrisa). A su vez, la persistencia en algo se graba rígidamente en el cuerpo.

Para acercarse al estado de vacío, se han de abandonar estos roles y etiquetas y liberar la tensión del cuerpo, lo que puede parecer fácil a simple vista, pero en verdad resulta extremadamente difícil. Takeuchi denomina este proceso como *pruebas del doxa del cuerpo*, usando la terminología de Sócrates. En esta lección, vamos a desentumecer y eliminar el doxa del cuerpo con el movimiento físico, no aferrándonos al estado actual del yo (que es la autoconciencia del pasado y la obsesión), y abandonándolo poco a poco, mientras disfrutamos de la sensación que se genera en ese momento. A través de esta repetición, los participantes gradualmente se volverán *vacíos*.

Por otra parte, en el yoga también se pone el énfasis en una idea similar: no persistir en la perfección de la asana, recibir sinceramente las emociones que se generan durante este proceso, abandonar la conciencia que intenta controlar el cuerpo, confiar el cuerpo a las situaciones que ocurran, alejarse de uno mismo y verse como otro, etc.

Estos aspectos constituyen un proceso para acercarse al estado directo de *Jika*, o sea, el espacio temporal donde se transforma la autoconciencia. Sólo es posible establecer una relación directa de *Jika* cuando uno permanece *en este lugar, en este momento, sin nada, como una existencia en la que no es nadie*.

Podemos decir que tanto la práctica de yoga como la lección de Takeuchi son celebraciones, o acciones existenciales de los seres humanos. En las celebraciones nos convertimos en *vacíos* absolutamente. Los ejercicios y las lecciones no consisten en amontonar algo sino en abandonarlo, al igual que ocurre en las celebraciones tradicionales que existen en varias regiones, en las que se agotan todas las riquezas y energías en un único momento al año. Dicho de otra forma, es el agotamiento. Justo en ese momento, se revela el otro yo verdadero, que es diferente del yo de la vida cotidiana. Entonces, una nueva vida surge en el punto cero y comienza a ser vivida. En las experiencias físicas de transformación de la autoconciencia, encontramos una relación circular entre el agotamiento y la renovación.

#### 4. Conclusión

Hemos tratado aquí de la transformación en un nuevo yo (renovación) y del ser vacío (agotamiento), a través de la transformación de la autoconciencia. Estos dos cambios no están separados el uno del otro, sino que están unidos, al tiempo que poseen una relación circular. Al considerar extensivamente los deportes sin enfocarnos únicamente en el aspecto de *la competición y la victoria o la derrota*, encontramos en varias culturas deportes tradicionales que posibilitan la transformación de la autoconciencia de la que hemos hablado aquí, observándose en la cultura física de los seres humanos que no son objetos y de la relación entre los seres humanos que no son objetos.

#### Bibliografía:

Martin Buber, *Ich und Du*, 11.,durchgesehene Auflage. Heidelberg: Lambert Schneider,1983.

Toshiharu Takeuchi, varios libros (sólo en japonés)