

## 4. Hacer nada... (en particular)

“El sabio aprende a desaprender,  
Volviendo sobre el camino que la masa desapruera;  
Y adhiriéndose a la espontaneidad de los seres,  
No hace nada”.  
LaoTsé<sup>1</sup>

El capítulo que sigue, capítulo final de este libro, quiere ser una suerte de síntesis. Una especie de lugar de llegada ñ hermano gemelo del lugar de salida, desde luego – a la vez que melodía de recorrido, canción de camino, algo que he venido practicando, viendo de aprender y enseñando tímidamente en los últimos años.

Es el fruto, por un lado, de diversas y anárquicas experiencias desarrolladas sobre todo entre 1992 y 1998 en diferentes ámbitos: sesiones individuales, de pareja y de grupo; talleres, seminarios, algunas conferencias, grupos de formación y otros. Y sobre todo, en cuanto a sistematización se refiere, el resultado de un grupo específico de dos años (1999–2000) al que convinimos en llamar “Grupo de Mayores”, una especie de post grado muy sui géneris con terapeutas ya formados y gente muy currada en trabajo personal, un grupo sin programa y sin tarea preconcebida, en donde los participantes tuvieron la confianza y la valentía de embarcarse. Quiero dar las gracias a todos los que participasteis, sufristeis y gozasteis de esa experimentación y de las que la precedieron y acompañaron. Como dice Llach, “Sou vosaltres els que heu fet del silenci (inici de) paraula”

Las líneas que siguen quieren ser, así pues, un intento de elaborar algunos aspectos (de nuevo matizando matices de una frase... ¡qué le vamos a hacer!) de la expresión “hacer nada”. Trato de ir más allá del sentido popular o directo de la locución que la haría equivaler en general a “no hacer nada”. Sentido con el que no acabo de estar de acuerdo del todo ñ yo tampoco – como ya anunciaba en un capítulo anterior y se verá a continuación.

En principio, podríamos decir que hacer nada es imposible. Empecemos por ahí. En el sentido literal de la frase uno siempre está haciendo algo, aunque esté inmóvil y aunque esté quieto; aunque no haya una acción, aunque no haya movimiento. Porque aunque estemos inmóviles estamos pensando, estamos sintiendo, estamos en *babia*, *in albis*, “en blanco”, estamos... Así que de entrada decir que, en el sentido directo de la frase... Le comentaba a mi hijo, con 11 años en aquel momento, el título del texto en el que trabajaba y me decía: “Eso es imposible, papá”. Tenía razón, creo.

Bueno. No sé si imposible, pero me parece tremendamente difícil hacer nada también en el sentido no literal de la expresión. Es decir, yendo al final, a la conclusión del asunto antes de intentar abordarlo por diferentes lados, yo creo que hacer nada sólo lo consiguen los maestros,

---

<sup>1</sup> En V.V.A.A.: *Matrix. Machine Philosophique*. Ellipses. Paris. 2003. p. 24

los maestros de trabajo interior o los maestros espirituales, o los maestros de cualquier profesión que han amestrado su oficio de tal manera que consiguen un hacer que es nada en particular. Y éste es ciertamente uno de los primeros sentidos que debería ir con el título. De ahí la coletilla que sigue a los puntos suspensivos en él. Se debería llamar en realidad hacer nada en particular, en lugar de hacer nada.

Hacer nada, así pues. Una cosa muy extraña, muy poco frecuente, muy difícil de ver o de compartir, una rara avis. Dicho esto, lo que voy a intentar como decía, es entrar al asunto por diferentes aspectos, como si uno fuera metiendo cuñas o falcas en la tierra para aguantarla mientras vamos cavando y accediendo al agujero central donde anda la veta que buscamos... o al propio agujero.

## **1. Hacer nada vs. No hacer nada**

En primer lugar creo, como anunciaba, que hacer nada es diferente de no hacer nada. No hacer nada entraña, por su propia construcción sintáctica negativa ["no..."], una actitud de evitación, de huida, de contención, de represión, de aguantar algo ñ la acción en este caso – que no está presente en lo que entiendo como hacer nada. Hacer nada en cambio sería lo que alguien puede conseguir ñ si lo consigue – cuando deja de intentar tanto hacer algo en concreto, como no hacer nada. Al mismo tiempo, simultáneamente, atendiendo a ambas cosas a la vez.

Un ejemplo que me parece ilustrativo tiene que ver con las fases de trabajo con el carácter en el eneagrama según el enfoque de Claudio Naranjo. Una brevísima introducción a ello para quien no conozca el asunto, aunque he venido abordándola con diferentes paráfrasis en capítulos anteriores. Vamos de nuevo a otra de ellas por un instante.

La idea es que hay un carácter, una máscara, una armadura, un personaje interno que se ha ido desarrollando en la niñez, y que se constituye en una especie de tirano interior que nos hace actuar más automáticamente de lo que creemos. En la manera de verlo del eneagrama hay 9 tipos fundamentales. Aunque es algo aplicable a muchas maneras de entender el proceso terapéutico, sino el proceso vital, me parece que las fases que según el trabajo del doctor Naranjo aparecen ahí, ilustran significativamente uno de los aspectos principales de ese hacer nada. Así que a ello me referiré.

Cuando en el proceso de auto-conocimiento nos encontramos con el carácter, es decir, con la personalidad entendida como prisión, con el conjunto de maneras que uno ha decidido (falsamente) "ser" – con la neurosis entendida como un conjunto de pensamientos, emociones, acciones, actitudes y comportamientos que son automáticos y, muy particularmente, que se nos escapan de las manos – hay una primera fase en el trabajo terapéutico, de auto-conocimiento o de Trabajo Interno (Fase I) en la que se suele recomendar precisamente no hacer nada (con ello): observar los pensamientos que surgen, las emociones que nos suceden, lo automático de las acciones que aparecen y que hacemos, y simplemente registrarlas. Digo que ahí sería no hacer nada porque la actitud, la propuesta, es no oponerse. No hacer nada... más que registrar.

Pongo un ejemplo. Supongamos que frente a una confrontación, es decir, a un enfrentamiento, a una discusión, alguien se encuentra con que siempre ríe ñ " ja, ja, ja " – Es algo que siempre ocurre, u ocurre frecuentemente o muy frecuentemente y, muy especialmente, que sucede más allá de mi propio control. Entonces, ahí el trabajo de no hacer nada sería por ejemplo: "Día 19 de febrero, 20.30 horas, me cabreo con fulanita y en lugar de decirle que estoy cabreado, río ñja, ja". Registro sin intervenir. "21 de febrero, 9,15: En el trabajo mi jefe me pega una bronca injustificada y yo, en lugar de decir lo que pienso, digo ja, ja y despisto". Registro sin intervenir. Etcétera.

La actitud es de no hacer nada más que registrar y poner atención en aquello que está ocurriendo y que voy viendo que es repetitivo. Entonces nos solemos encontrar con que hay una serie de pensamientos o iconos fijos, de emociones y sensaciones que se repiten y de acciones o actitudes que suceden una y otra vez. La actitud de no-intervención y el registro minucioso y continuado permiten ir viendo cuáles son en concreto en cada persona y cómo se manifiestan. El shock emocional puede ser profundo y debe ser clínicamente bien acompañado. Si no, es posible encontrarse con consecuencias “desagradables”, es decir que nos van a requerir más trabajo como terapeutas o acompañantes, Y existe el riesgo de malgastar el tiro, según mi experiencia, de desaprovechar un poderoso instrumento por un error de timing.

Hay una fase siguiente del trabajo (Fase II) que es lo que se suele llamar la guerra santa. Concepto confuso en nuestros días, mal y muy interesadamente utilizado. Guerra Santa entendida como Santa Guerra, como una guerra interior, una guerra contra el propio ego – “Donde dije Diego digo Ego” dice Aute en sus Poemigas<sup>2</sup> – no entonces como una guerra contra el otro, ni contra el mundo, ni por supuesto contra los “infieles que no comparten mi delirio”. Ahí la propuesta es enfrentarse a, luchar contra y, digamos, el esquema sería: “cuando me encuentre con fulanita, y ocurra aquello, en lugar de reír voy a dejar de reír”. (¡Glups!)

Ahí nos ponemos a hacer algo contrario al propio automatismo, por lo tanto hay una actitud de ir en contra de o de luchar contra eso que pasa dentro de nosotros y que se nos va de las manos. Eso que siempre se repite, “eso que – hasta que empecé a verlo de otra manera o a sospechar que podría ser de otra manera – creía que era yo”. Entonces, bueno, si en la primera fase era no hacer nada, ahí es ir contra, es intentar cambiar las actitudes automáticas.

Y hay una tercera fase (Fase III) que, tal como yo lo veo, corresponde a ese primer giro semántico de la expresión hacer nada, en el que la cosa es que ya no importa tanto si me río o me dejo de reír, si me cabreo o no me cabreo. Sino que fruto de todo ese trabajo realizado, primero de observación y después de ponerse frente a, si me río me río de otra manera, porque me río con la conciencia más clara o más intensa o más global, en definitiva más propia, de que me estoy riendo. Y si no me río también está bien porque actúo con la conciencia de que no me estoy riendo. Me percató de ello.

Entonces, digamos que “nada” se referiría aquí mas bien a eso: “Cualquier cosa que haga es oportuna porque detrás hay un camino que me ha permitido ver aquello para lo que estaba programado, la salida de esa desprogramación y entonces puedo ir por aquí, o puedo ir por allá”. Lo importante, además del eventual cambio comportamental, es la calidad de atención, y ahora propiamente de Atención, que ha surgido con todo ese trabajo y que suele ser cualitativamente diferente.

Así pues ese hacer nada desde este primer prisma se refiere a que ya no importa tanto tantísimo que tome una opción o que tome otra. En la primera fase (I) somos prisioneros de un automatismo, del automatismo del (inevitablemente) hacer, pensar, sentir... de una manera determinada; y en la segunda fase (II) somos prisioneros de la guerra contra el automatismo, del surtout pas, del por nada del mundo hacer, sentir, pensar aquello, dicho hiperbólicamente. Así pues, en ambos casos somos prisioneros. Ambas fases tienen aspectos positivos y negativos, digamos. Entonces podríamos decir que esa tercera etapa de hacer nada se caracteriza porque hay mayor libertad, porque ya no es tan fundamental el tipo de reacción que tengamos. Porque lo que importa, repito, es la conciencia que hemos desarrollado en ese proceso. Es el multi-repertorio de conductas posibles por verdaderas y por nuevas, y su pertinencia ad hoc, lo que sustenta nuestra mayor libertad interna.

## **2. Hacer nada y no-apego.**

---

<sup>2</sup> [www.luiseduardo-aute.com](http://www.luiseduardo-aute.com)

En ese hacer nada hay también un paralelismo con el joker del póker y con el comodín de la baraja ( de la Baraka...) española, en el sentido de que es posible poder ocupar no importa qué lugar, porque todos los lugares que ocupo son parte de mí, porque he aprendido a ser cada uno de esos yoes ( cartas, aspectos, Arcanos) diferentes. Y, claro, el paralelismo se extiende y encuentra plenamente al Loco del Tarot. El "Arcano sin Número"(j), el Cero. Recordemos aquí el "lo" y lo neutro del capítulo anterior. Pero el Loco es "Le Mat" en el provenzal original, que también es el tonto, el memo<sup>3</sup> (j), el estúpido en el sentido del Nasrudin suffi: el inocente, el in – nocente, el que no tiene daño que hacer, el que no es nocivo, el que está tan vacío y tan limpio que puede ocupar cualquier lugar. Es decir, el que puede ocupar aquello de la propia identidad que no es un lugar que, en realidad, (también) soy (yo)

Así que también hacer nada se refiere, me parece, a no apegarse excesivamente a la forma de algo. Ese nada sería lo que tienen en común las diferentes formas, que son diversas, pero que guardarían un punto en común, si uno es capaz de percibirlo desde ciertos estados de conciencia. Es entonces poder "ver" ese punto común, ver esa unicidad en la multiplicidad, lo que creo que permite que cualquiera de las opciones puedan ser más factibles, más adecuadas o eventualmente más pertinentes.

Dice Schopenhauer, el "apasionado y lúcido Shopenhauer", como le llama Borges:

"Quien me oiga asegurar que el gato gris que ahora juega en el patio, es aquel mismo que brincaba y que travesaba hace quinientos años, pensará de mí lo que quiera, pero locura más extraña es imaginar que fundamentalmente es otro (...) Destino y vida inmortal quiere la leonidad que, considerada en el tiempo, es un león inmortal que se mantiene mediante la infinita reposición de los individuos, cuya generación y cuya muerte forman el pulso de esa imperecedera figura. (...) Una infinita duración ha precedido a mi nacimiento, ¿qué fui yo mientras tanto? Metafísicamente podría quizás contestarme: [Yo siempre he sido yo, es decir, cuantos dijeron yo durante ese tiempo, no eran otros que yo]"<sup>4</sup>

Volvamos al ejemplo. En el caso que he comentado (el de la confrontación), sería reírse a propósito pongamos por caso. Ya no es una risa que me sale y se me lleva, sino que hay una posición de: "Ah, voy a hacer lo que he hecho siempre pero de otra manera"; y el hecho de ponerle intención al asunto ahí... cambia la cosa. O: "voy a enfadarme mucho, o voy enfadarme poco, o voy a pasar del asunto sin enfadarme ni reírme, o voy a darle las gracias (pero de verdad, o de mentira clara...) a la otra persona, o..." Con la atención puesta entonces en que, en realidad, son formas diferentes de algo que tienen en común: el punto en que me puedo sentir yo en cada una de esas maneras. Y ahí la cosa cambia, insisto. Cambia bastante, vamos... Recordemos aquí lo que decía Lacan, retomando algo del primer capítulo, de que el asunto principal o más nuclear de la angustia, elemento constitutivo del mortero de toda patología, no fuera la fantasía de castración sino la de fragmentación. Aprender a ser eso que une los fragmentos es una especie de seguro de fragmentación, o de desangustia en la fragmentación. Otro ejemplo de este asunto de la forma y del nada, sería el tema de las decisiones. A veces nos encontramos en la vida con un subidón de ansiedad o de pánico porque nos parece que tenemos que decidir algo ( mejor dicho, decidir ¡ya!...) Por ejemplo conservar o dejar una relación, tomar este trabajo o tomar el otro, cambiar de casa, quedarse en este país o irse a otro, ir por aquí o ir por allá... ...ste me parece que es uno de los casos en los que nos dejamos atrapar ñ comer – por la forma en que se presenta el asunto. De tal manera que el mapa interno es, sobre todo cuando sube la angustia, que hay una decisión buena y una decisión mala. Porque, entre otras cosas, decidir es una manera "excelente" de quitarse la angustia de encima, y eso es maravilloso. Y, algunas veces, estoy pensando en casos que he tratado en la consulta, que de acertar la

---

<sup>3</sup> ¡Ay, Memo, qué fortuna el haberte encontrado en la vida... ¡

<sup>4</sup> Borges, J.L.: Historia de la eternidad. Alianza. Bolsillo. 4ª reimpresión. Madrid. 1999. P.21-22

decisión depende mucho el resto de mi vida ( por ejemplo en el caso en un carácter pasivo-femenino, oral pasivo, o eneatipo 7 según diferentes taxonomías) Incluso en casos exagerados – estoy pensando en otro paciente en concreto – es como que si acierto en la decisión ya no voy a tener nada más que hacer ya... o en la vida, y si fracaso en la decisión todo está perdido. Entonces ahí el hacer nada ¿qué sería?

Bueno, pues sería desvelar el engaño. Poder ver el asunto como que no hay una decisión buena, completamente ok, y una decisión mala, completamente no-ok. En primer lugar porque no suelen haber sólo dos opciones visto el problema “primmiradamente”<sup>5</sup>, con mirada ajustada, cosa que sí suele ocurrir cuando algo lo subimos a la cabeza y la cabeza ( hemisferio izquierdo) lo secciona ñ para esto está... – y lo divide en: o esto o aquello. Cuando podemos aplicar una atención más integral nos damos la posibilidad de ver que hay diferentes matices entre ambas opciones. Pero sobre todo eso lo podemos ver cuando nos ponemos también en la posición de, por ejemplo: “ambas opciones son ok, ambos caminos son posibles y no es que haya una decisión buena o una decisión mala absolutamente, sino que esta decisión es como estar en una bifurcación de caminos – que ya no es bifurcación porque se ha ampliado el repertorio hacia una multifurcación – y podemos ver que es una cuestión de grados, que ambas opciones o todas las opciones o las varias opciones son ok para mi... si yo me abro y amplío así mi identidad”. Algo así como: “En este camino me voy a encontrar con esto a favor y con esto en contra, voy a ganar esto y voy a perder aquello, probablemente me encuentre con tal tipo de cosas y me desencuentre con tal tipo de otras. Y en la otra opción me voy a topar con esto a favor y con esto en contra, va a implicar mayor dosis de esto y menor dosis de lo otro; pero que por lo tanto lo importante no es la decisión que tome sino el que siga en contacto con eso que me voy encontrando, sea lo que sea”. Entendiendo que son opciones que me van a llevar a consecuencias y a posibilidades diferentes y diversas.

Entonces la cuestión deja de ser tan obsesivamente ese “hacer aquello, o morir” ( exagero, claro) y en ese sentido lo llamo hacer nada, o hacer nada en particular. Puedo ir por aquí o puedo ir por allá, porque de ambas maneras soy yo.

Otro matiz, que quizá ya conocerá el lector, es lo que Perls llamaba “nothigness” o capacidad de ser nada, o cualidad de la nada (vuelvo a una cita tantas veces utilizada) Decía Fritz:

“La filosofía de la nada ñ nothingness – es muy fascinante. En nuestra cultura la nada tiene un significado distinto al que tiene en las religiones del este. Cuando nosotros decimos nada, hay un vacío, algo semejante a la muerte. Cuando una persona del este dice nada la llaman “ninguna cosa” – no thing ness – no hay cosas ahí, hay únicamente proceso, transcurso. La nada no existe para nosotros en sentido estricto porque la nada está basada en el darse cuenta de la nada, con lo que hay darse cuenta de algo y luego, hay algo ahí. Encontramos que al aceptar y penetrar ese nada, el desierto empieza a florecer, el vacío se hace vivo, se llena. Nada equivale a real, verdadero”<sup>6</sup>

Esa capacidad de ser nada ñ esa nadiedad, o nadedad – sería en mi opinión uno de los fundamentos del estado saludable. De eso ya hablé en mi primer libro, al que me he venido refiriendo<sup>7</sup>, pero me gustaría redecirlo aquí ya que tiene que ver con el tema que nos ocupa.

---

<sup>5</sup> Es un falso catalanismo que aprovecho para hacer con él un juego de palabras. Significa algo así como mirar fina o escrupulosamente. Aunque en catalán prim es fino, pero también delgado. Así que también podríamos traducirlo como mirar ajustadamente.

<sup>6</sup> Perls, F.: Sueños y existencia. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.1974. P.69

<sup>7</sup> Rams, A.: Clínica... Obra citada De hecho el asunto es bastante anterior. Con 16 años escribía una obrita de teatro, de esas que se representaban en el colegio, que se titulaba precisamente así: “Nadie”.

Digamos que hace nada quien puede ser nada, y puede ser nada quien se desapega de la forma de ser. Quien aprende a sentirse ser en cualquiera de las formas posibles (de ser); es decir, de ser yo o de ser un@ mism@.

Resumiendo, el asunto es que ñ como ya sabrán seguramente la mayoría de los lectores – cuando nos formamos como personas, vamos formando la identidad, además de por factores genéticos, por respuestas al y del ambiente; y según lo premiada o castigada, lo reforzada o inhibida que encontremos tal actitud o tal conducta, vamos decidiendo: “yo voy a ser o yo soy así, y no asá”.

Por ejemplo, “yo soy fuerte” o “yo soy ingenua” o “yo soy lista” o “yo soy raro”; y entonces vamos haciendo como un dibujo de nosotros mismos en el que vamos metiendo dentro – como lo que hacemos con los colores cuando pintamos con el ordenador o cuando arrastramos carpetas para constituir una nueva o para cambiarlas de ubicación ñ vamos incorporando pues todo lo que consideramos la propia identidad, así que dejamos fuera todo lo que decimos: esto no soy yo. Entonces, quien ha decidido por ejemplo que es fuerte, cuando se siente débil... o huye de la experiencia que le puede hacer sentirse débil ( o deflecta, o proyecta o...), o dice: “esto no soy yo”.

Pero claro, si uno puede sentirse fuerte y débil, ingenuo y perverso, raro y normal... según con quién, cuándo, cómo, dónde... deja de estar condicionado a tener que ser de una manera en concreto. Y en la medida en que uno deja de estar condicionado a tener que ser de una manera en concreto, se va acercando a ese ser cualquier cosa; a no tener que ser necesariamente de una manera en particular para sentirse ser, o para sentirse yo o para sentirse bien, entendiendo ese “bien” aquí como una posición de trato igualitario de lo disfórico y de lo eufórico, evidentemente. Nuevamente ese matiz.

Pienso en un ejemplo... Un terapeuta supervisaba conmigo el caso de un chico joven de veinte-y-pocos años que se atormentaba mucho por ser inseguro y miedoso, y decía: “No, es que yo soy seguro, yo no soy miedoso, lo que pasa es que me ataca el miedo”. Y claro, ahí estaba la raíz del conflicto, porque si esa persona se pudiera sentir (ser) tanto seguro como inseguro, si se pudiera sentir ser tanto el “me”, como el “miedo”, como el “ataca” de la última frase ( “me/ ataca/ el miedo”), dejaría de luchar tanto, dejaría de gastar toda la energía que gasta para protegerse de sentirse inseguro. Porque podría sentirse ser en todos esos archivos de identidad. Porque estaría comprendiendo que una cosa es la identidad y otra sus registros, sus formas.

Ahí ser nada, es decir, nada en particular, sería que esta persona pudiera sentirse ser tanto de una manera como de otra; de tal manera que se ahorrara toda la energía que gasta para tirar afuera todo lo que viene a la conciencia o a la experiencia que considera como “ no es yo”. Claro, si se ahorra esa energía en la defensa –digamos– la tiene disponible para vivir. Así que puede uno vivir con más energía en el sentido más carburante del término “energía”.

### **3. El terapeuta que hace nada**

Otro aspecto de hacer nada podríamos enunciarlo, aplicado al mundo de los gestaltitas, como que el terapeuta gestáltico (o no gestáltico) que ha amaestrado su oficio, que ha llegado a un cierto nivel de maestría... hace nada, o puede hacerla.

Así que, por ejemplo, desde ese punto de vista la terapia gestáltica no sería una terapia emocional solamente, retomemos algo del primer capítulo, porque puede ser emocional o puede ser corporal, o puede ser cognitiva o puede ser simbólica, relacional o espiritual; y ese nada se refiere a que no importa tanto la técnica que uno utilice sino el cómo la utilizamos y el cómo un@ está presente en o a través de la técnica que utiliza. Y qué resultados obtiene. Y cómo nos sentimos con esos resultados que obtenemos. Así que ese nada puede ser dicho como que muchas acciones son posibles fuera de lo que se entendería clásicamente como técnica

gestáltica, siempre que el terapeuta pueda estar presente a sí mismo, presente al otro, presente al contacto y presente al entorno o mundo.

La enunciación de esa posición en mi formulación actual, la que vengo manejando por ahora, sería: "Ninguna cosa en particular, pero cualquiera y entonces ésa... o no". Repito: ninguna cosa en particular porque no es mejor a priori un camino que otro. No es siempre mejor el abordaje emocional que el abordaje corporal, ni el abordaje simbólico que el abordaje cognitivo, ni sus viceversas respectivos. Depende de los casos, de los momentos del proceso, de las circunstancias. Que cualquiera de las intervenciones atendidas, puestas con conciencia, pueden entonces ser útiles en principio. Y una vez elegida ésta, entonces, puesto todo ahí... o no.

Bien, me interesa reflejar de esta formulación, sobre todo respecto a esa parte final de "... o no", que ni siquiera en ese caso hay un apego total a la cosa en sí, y eso es otra de las maneras de entender el hacer nada. En realidad es la misma manera que vengo rediciendo de diferentes modos a lo largo del texto. Como lo dice Cristina Nadal: "Dejarse ser en el hacer, sin hacer para ser". O sea, con mis propias palabras, menos sintéticas, "yo estoy haciendo esto que hago – que es una de las formas posibles que yo tendría de expresar lo que hay ahí dentro de mí – pero no es más válida que otra, ni menos, y podría hacerlo de esta manera, o no. En cualquier caso estoy ahí, y no "desconecto" la linterna de la atención global ( al otro, a mí, a nosotros, al mundo) Y veo de aprender de la experiencia"

Volviendo a lo de hacer nada, incorporemos ahora un texto que me pasó Ramón Ballester, de autor desconocido y a quien pido disculpas de antemano por mi desconocimiento – está bajado de internet – que me parece precioso, y que habla del concepto oriental del Wu Wei. Dice:

"El concepto oriental del wu wei (no-acción, inacción) que en occidente es tan a menudo mal interpretado, es crucial para aquellos que están en el camino. Acerquémonos a su comprensión usando el lenguaje mejor adaptado a los trabajos espirituales, el sánscrito. En sánscrito tenemos las dos palabras akarma que significa "inacción", y akarma-(x<sup>8</sup>) que significa "no hacer nada". Y dice: "En la inacción no hay esfuerzo, es natural; al contrario, si pretendemos estar sin hacer nada hay esfuerzo. Cuando la gente se sienta a meditar está en muchas ocasiones tratando de no hacer nada y les resulta muy difícil, lo ven como algo inalcanzable y abandonan su practica. Cuando estamos inactivos, por el contrario, no hay esfuerzo ninguno. La inactividad viene tras un proceso de relajación y abandono, no tras un proceso en el que intentamos imponernos a nosotros mismos algo como la inmovilidad. La inmovilidad perfecta solo puede coexistir con una perfecta relajación, con un perfecto abandono en el Tao, en la providencia, en el fluir de las corrientes cósmicas. Se llega pues al Wu Wei, a la inacción, a través del camino de la relajación y el abandono de sí mismo, no se llega a través del camino de la ciencia, la moral o la religión o esforzándonos en algo, simplemente relajación y abandono en el Tao. Esto no significa inactividad, si el Tao requiere de nosotros una actividad cualquiera, por supuesto la realizamos; y en la acción respetamos la no-acción. La flor durante la floración está en Wu Wei, no hace nada, simplemente es una flor y florece. Si la flor tuviera una mente similar a la humana comenzaría a preocuparse y preguntarse: ¿de qué color serán mis nuevas hojas? ¿Podría acelerar mi proceso con un poco de fertilizante? ¿Dónde venden el fertilizante? ¿Cuánto cuesta? ¿Qué dosis debería emplear? ¿Seré mayor que la flor de al lado? Este árbol de ahí no me gusta ¿cómo podría hacerlo desaparecer? etc, etc... Y empezaría a intentar estirarse para engrandecer sus pétalos y quizá aprendería Tai-chi para favorecer su proceso de crecimiento. El humano crea muchas más entidades mentales que una flor y dirige su actuación de acuerdo con estas entidades mentales, en muchas ocasiones en una dirección diferente a la del fluir del Tao en ese momento. Esto genera Karma. Es el pecado en nuestra religión judeo-cristiana, si uno no actúa

---

<sup>8</sup> No dispongo en este momento de esa segunda palabra. No aparece transcrita.

de acuerdo con el fluir del Tao está pecando. Si uno trata de permanecer inmóvil durante cuarenta minutos y el Tao le requiere para danzar de alegría, está pecando. Por el contrario, cada vez que actuamos según el fluir del Tao eliminamos Karma, lo borramos”.

Resumo, así pues.

Me parece que hacer nada es una forma de hacer en la que no nos depositamos del todo en la acción; que cuando hay acción tenemos presente el contacto con nosotros mismos, con el mundo interno y con el mundo del contacto, y cuando no hay acción tenemos presente que podría haberla. Hacer nada en particular significa entender que no hay una acción necesariamente mejor que otra, y hacer lo particular con conciencia de lo general. “Actúa localmente, piensa globalmente”. Significa no depositar el ser en aquello que hago o en el resultado de aquello que hago. Es como: “yo soy de todas formas – en ambos sentidos de la frase [de todas formas]<sup>9</sup> – haga esto o haga aquello, haga bien o haga mal. Haga o deje de hacer, de todas maneras sigo siendo. Aunque con consecuencias y aspectos diferentes, claro”.

Hacer nada es el lugar de mirar ahí delante, mirar ahí delante al tiempo que no pierdo la panorámica global, la mirada panorámica del Don Juan de Carlos Castaneda, la “mirada de pajarito” de las artes marciales. Es mantener un tipo de contacto que puede sostener varias figuras al mismo tiempo, sobre un fondo siempre en movimiento, en el que no me apego a aquello que está ahí pero al mismo tiempo estoy ahí.

#### **4. Hacer nada, así pues.**

¿Para qué sirve hacer nada? Yo creo, como antes dije, que básicamente lo que da es libertad o mayor libertad interna. En la medida en que puedo llegar – quien llega – a ese punto, me parece que lo más claro es sentirse libre, o más libre. Y desapegado de las formas. Es también que las cosas no son tan diferentes entre sí, no hay cosas tan diferentes si podemos ir más allá de la forma, del aspecto (aparente) de las cosas. Hay algo más común que las une y que en realidad no es tan diferente ir por aquí, ir por allá, hacer esto o hacer aquello, hecho con esa actitud de la que vengo hablando y que los gestaltistas conocemos, desde luego. Sustenta nuestro hacer.

Hacer nada sería lo opuesto a poner intención, siempre que sustituyamos la intención por la presencia. Quitar intención en el sentido de desapegarse de querer conseguir algo concreto, “por encima de todo”; o querer conseguir algo que me beneficie sólo a mí, o que pase esto para que luego pase aquello, exactamente en ese orden y no en otro, “que para eso soy yo tan listo...”, por ejemplo.

Pero si lo contrario de intención es pasotismo no se trata de eso tampoco. No se trata de pasar de nada, en el sentido popular de la expresión. Cuando uno hace nada puede estar apasionadamente haciendo nada. Es decir, apasionadamente haciendo cualquier cosa, como terapeuta o como persona, con la que pueda guardar el contacto global, en la que yo pueda estar ahí presente, y dejándome nutrir con el hecho de estar haciendo eso. Punto. Sin más.

Hacer nada es muy difícil, resultará evidente al lector si no lo era ya previamente, a eso me refería al principio del capítulo. Es como una especie de sorpresa que ocurre después de mucho trabajo de hacer y de no hacer. Entonces, a veces, te encuentras con que estás en un hacer nada de ese tipo. O en un no-hacer que está produciendo algo que es “todo”, en el sentido de algo inmensamente mayor de lo esperado, como si se hubiera generado una inesperada progresión geométrica de energía de una pequeña semilla, mucho... Como cuando le preguntaban a Jhon Lennon que qué hacía Yoko Ono en la orquesta y aquél decía con sorna que “simplemente, deja pasar el aire” (refiriéndose a que se encargaba de los instrumentos de viento, claro)

---

<sup>9</sup> Es decir. 1. En cualquier caso, de todos modos;  
y 2. De todas las formas posibles

Creo que para poder llegar a ese estado ideal, que es un regalo de la vida, una cosa que a uno a veces le puede llegar a suceder y a la que podemos llegar a sucederle ñ con aptitudes, trabajo, Trabajo y Gracia – es necesaria me parece toda una tarea previa y dedicada de reducción del hacer. Pero cuando reducimos el hacer, algo con lo que nos encontramos normalmente es vacío, angustia y ansiedad, entre otras cosas. Entonces, en la medida en que vamos conviviendo con el vacío, vamos aprendiendo a cohabitar con la angustia, haciéndonos amigos de la ansiedad, ahí puede llegar a producirse un estado en el que necesitamos hacer menos. También frecuentemente nos encontramos ahí con la depresión; en este hacer menos un@ se encuentra fácilmente con el agujero negro, con la Noche Oscura. Entre otras consideraciones y factores, porque deprimimos la excitación necesaria para la vida y almacenamos (innecesariamente), o desviamos deflactivamente, una gran parte de la energía. En la medida en que nos vamos quedando, vamos aprendiendo, mirando, vamos estando ahí... ya no condicionamos el hacer a la cantidad sino a la cualidad del mismo, entendiendo aquí cualidad como esa actitud doble de estar comprometido y desapegado. Pero sin una reducción del hacer como paso previo no creo que eso sea posible. O sólo en muy contados y excepcionales casos quizás.

## **5. Una consideración final**

...Y el corazón, claro... Y el cuerpo, claro. ¡Cómo no! Todo esto no funciona, no tiene ningún sentido “verdadero” si no hay un corazón compasivo, depurado, transformado y generoso que esté ahí calentando, humedeciendo y dándole tono a ese hacer nada. Si decía que sin una cierta reducción previa del hacer me parece difícil llegar a ese hacer nada, sin un corazón con experiencia del dolor y de la alegría, del vacío y del desierto, del éxtasis y del infierno amoroso, de la expansión y de la contracción emocional, de la baja resiliencia o de la rotura simbólica... todavía es más difícil. Vamos, sinceramente me parece imposible en el sentido que he venido dándole a la expresión. O posible pero dañino, que es peor. Dañino porque cuando el corazón se ausenta aparece lo peor de la máquina: el sadismo, el narcisismo ciego, el abuso, la violencia...

Y por la misma razón y para acabar, algo similar ocurre con el cuerpo. Para hacer nada me parece que hace falta un entrenamiento corporal en aspectos como la meditación ( la experiencia de conocer sensorialmente el vacío, por ejemplo), el manejo y control de la respiración, haber instalado formas personales de desbloqueo muscular, el aprendizaje de la relajación muscular sobre todo en situaciones de stress para saber ponerse blando; el sostenimiento óseo, articular y muscular de la vibración en experiencias de expansión; el contacto profundo con los ritmos corporales sutiles y con los micro-movimientos espontáneos o parasimpáticos; la experiencia de la explosión catártica y el regreso al estado habitual u ordinario de un modo engrasado. Etcétera. En definitiva, una estructura corporal sostenedora, blanda y afinada que sostenga la enorme transformación de la conciencia que puede llegar a producir el aprendizaje y la experiencia de hacer nada.

“El que se vuelve nada, en Él se perderá.

El mosto puro volverá al corazón de la tinaja.”.