

JAVIER URRÁ



---

# LA VIDA ÍNTIMA

La silenciada, fantaseada, la que acalla deseos y culpas  
LA PROFUNDA

---



**Desclée De Brouwer**

JAVIER URRÁ

## LA VIDA ÍNTIMA

*La silenciada, fantaseada*

*La que acalla deseos y culpas*

*LA PROFUNDA*

© Javier Urra, 2023

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2023

Henao, 6 – 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y 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](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3246-1

Depósito Legal: BI-01308-2023

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

*El paraíso interior desborda angustia y soledad.*

# ÍNDICE

Agradecimientos. . . . .	9
Introducción . . . . .	11
Pensamiento y lenguaje. . . . .	21
Escuchar la voz interior . . . . .	25
Conocerse a sí mismo vs. extrañamiento de sí mismo . . . . .	31
En conversación con mi “yo” pasado . . . . .	37
El ideal del yo (Freud). . . . .	41
Oráculo de Delfos. . . . .	45
Decidir sobre las decisiones . . . . .	49
Reconocerse . . . . .	53
Lo que percibimos . . . . .	57
Proyecto de vida . . . . .	61
Metacognición . . . . .	63
La negación. . . . .	67
El autodiálogo. . . . .	71
Topografía de nuestro ser . . . . .	77
Abismados . . . . .	83
Habitar la propia vida. . . . .	89
Reflexiones ¿desde lo íntimo?. . . . .	95
Anexo I. La vida íntima en el arte . . . . .	131
Anexo II. Frases y refranes de interés . . . . .	143
Anexo III. Notas de suicidio . . . . .	147

Anexo IV. El silencio, el encuentro con uno mismo . . . . .	149
Anexo V. Sesgos cognitivos. . . . .	157
Anexo VI. Dependencias mudas . . . . .	171
Anexo VII. Padres e hijos. Intimidad . . . . .	181
A título de resumen, frases que contienen ideas-fuerza. . . . .	195
Epílogo. . . . .	207
Tener presente el futuro. . . . .	213
Índice temático . . . . .	225
Índice de autores. . . . .	233
Bibliografía. . . . .	237

## INTRODUCCIÓN

*Entre lo que desconozco de mí mismo  
y lo que sé que no conozco, vago  
sin rumbo por la vida en medio de la oscuridad...*

(Pedro Zugasti Agüi)

Es desde la mente humana que podemos representar todas las cosas, y desde el silencio que damos el primer paso hacia la sabiduría, pues ya nos transmitió John Bartunek “el silencio es, para nuestra vida interior, como el espacio que hay en la caja de un violín: Lo que permite que la música resuene”.

Busquemos la estrella que nos guíe, pues quizás para ello se iluminan. Recordando que es fácil extraviarse, pues como Cervantes en boca del narrador nos dice de Alonso Quijano “Se creía D. Quijote”.

Lo que pensamos desde el uno mismo, lo percibimos con la convicción inherente al carácter de evidencia, siendo que ocasionalmente proyectamos en el otro y lo hacemos cual espejo, desde el yo.

Contamos con un yo exterior, comportamental y otro yo interior más sentimental, pero afirmando que ninguno de los dos es más verdadero, cabe preguntarnos si es más importante, quizás la respuesta certera es: No.

Es desde el lenguaje y la literatura que se expresa el yo, pero también lo conforman al hilo de su expresión.

No, la intimidad no es solo el secreto sobre sí mismo que se oculta de los demás. No es espacio público, de hecho, la RAE la define como lo más interior o interno, pero nace de y para la comunidad con la que se relaciona.

El yo no debe enajenarse desde el encantamiento de la subjetividad con uno mismo, ni fragmentarse disociando el yo consciente y de la razón del abisal e inconsciente, ni padecer frustración crónica en un avistamiento del deseo, que pierde la referencia de la realidad.

El discurrir psicológico de la persona se enmarca en la especie, en la evolución humana. Hoy la sociedad está hiperpsicologizada y psiquiatrizada, en gran medida desvinculada de cualquier trascendencia, anegada en el desencantamiento de este mundo, y al mismo tiempo abducida por la visión romántica del potencial humano autocreador, repitiendo el mantra del hacerse a sí mismo, la autorrealización.

La autoconciencia intensificada, la hiperreflexividad, la atención auto-focalizada, conducen al fin a los múltiples trastornos psicológicos que hoy se padecen, y es que el foco, erróneamente, en vez de en los otros, nos deslumbra al volverse sobre nosotros mismos.

Malvivimos en el bien-estar, una sociedad injusta y líquida, que como nos subraya Bauman no permite consolidar hábitos, ni rutinas, generando muchos nómadas de sí mismos, sin identidad fija, que pierden las amarras psicológicas, planteando continuos dilemas del yo que en ocasiones terminan en su disolución.

Recordemos aquí a Epicteto “No son las cosas que nos pasan las que nos hacen sufrir, sino lo que nosotros nos decimos sobre esas cosas”.

Los clínicos apreciamos que hoy, y para muchos, es difícil soportar ya el peso de la intimidad, que no se tienen a sí mismos y precisan librarse de la intimidad convirtiéndola en información, se traslada el irresponsable “todo debe publicarse”.

Nos manejamos con el yo racionalista del pienso luego existo, y el yo romántico que antepone el sentir al pensar.

Percibimos que una cosa es conectarse y otra conversar, pues nada tiene que ver el narcisismo con la empatía. Importante entender la alteridad en uno mismo, lo otro en uno, “yo es otro” diría Arthur Rimbaud.

Ahora, y con las redes sociales, cabe relacionarse con el mundo, explorar la propia identidad y el sentimiento de pertenencia, pero también las redes sociales amplifican malestares cual trastornos de la alimentación, la antes denominada disforia de género, las autolesiones, las ideas suicidas. Reseñemos que el tiempo que se invierte en las redes sociales es



importante, pero lo es más el contenido que se elige y las circunstancias personales.

A los psicoterapeutas nos es permitido escuchar cómo suena la intimidad del otro, en una relación única con el paciente donde nos encontramos con la vida no vivida, con la depresión que, de la mano de la soledad, de la pérdida de valoración social, de la desconexión con otras personas, se desesperanza, extraviando el sentido existencial. Incertidumbre, miedo a no ser.

“Te miras y te dices que sin duda eres alguien, que ese del espejo eres tú. Y eres tú. Pero no hay nadie”. (Miguel Morey).

Más aislados e insignificantes, así es el sentimiento de muchos consumidores que hace tiempo dejaron de ser ciudadanos de la mano de un capitalismo que, por otro lado, los liberó de sus vínculos tradicionales, favoreciendo la libertad.

Son muchas las personas sufrientes víctimas, pues en un mundo ilimitado, hiperrelativista, se sienten amenazados, sin un lugar donde desempeñarse con seguridad, sin respuestas a las preguntas del significado de la vida. Les rodea la duda sobre sí mismos y la razón de su existencia.

Conocerse a uno mismo con la percepción de las experiencias subjetivas, con el atisbo de las intenciones que alberga a buen recaudo, y más allá del planteamiento introspectivo, es saberse mortal; y no caer en el error de intentar desgajar el yo mundano, convencimiento, del yo profundo, espiritual, conectado con la naturaleza y el Universo. Y es que en el interior no siempre hay un paraíso, sino un pozo hondo de psicopatologías o de problemas emocionales, y en el exterior cabe la generosidad, el compromiso, más allá de la felicidad que vende la publicidad, donde los productos se asocian con distinción, glamur, pertenencia y se distorsiona la realidad al trasladar que el consumo es una decisión individual, expresión de los deseos más íntimos.

Nos cabe la autenticidad, generando un silencio elocuente y una palabra silenciosa. Mientras nos redefinimos permanentemente, podemos también alcanzar el silencio de palabras, en la profunda oración.

Nunca valoraremos suficientemente el lenguaje, capaz de distinguir sin separar, y la esencia de la resonancia íntima de la palabra. Detengámonos en el consejo de Polonio a Laertes en Hamlet: “Sé sincero contigo mismo”, y al mismo tiempo “que no esté tu pensamiento en tu lengua” (recordemos que en estos espejos de príncipes hay mucho de ironía).

Hemos de resguardar espacios de intimidad, decidir con quién se puede compartir una conversación privada y, por contra, con quién se precisan luz y taquígrafos.

En la actualidad no hay casi secretos, desde luego la vida pública no tiene rendijas donde esconderse.

Somos la especie humana, la que está informada de nuestro origen evolutivo, la que, a diferencia de la inteligencia artificial, no solo tiene consciencia, sino conciencia; la que además de conocimiento posee ética; la que baña su racionalidad de sentimientos.

Conscientes de nuestra interdependencia, nos centramos excesivamente en nosotros mismos, aún más utilizando las redes sociales como escaparate donde mostrar una imagen distorsionada, o al menos embellecida.

Debemos estar en contacto con la realidad personal y con el exterior, seguir la ruta hacia la armonía, afirmar la vida y por consiguiente la muerte.

Interdependientes, así somos, sabedores de que es en la acción, en la conducta, que captamos, aun de forma relativa, la conciencia respecto a su no ser, como habiendo antes no sido y llegando a no ser en las interrupciones de la vida consciente. Confesaba Santa Teresa: “Este interior es cosa recia de examinar”.

Vivir, encontrarnos con nosotros mismos, saber de lo circundante, comprometernos en un quehacer activo, cotidiano.

Las personas poseemos alma, entendida como conjunto de funciones y sistemas que nos permiten llevar a cabo los procesos psicológicos de percibir, recordar, pensar, sentir, querer. Nuestra existencia, es un continuo de elegir, de decidir, de proyectar hacia el futuro, sí podemos concretar en el cerebro.

Denominamos fuero interno al imaginario lugar que podemos escudriñar para buscar respuesta a quién soy, qué soy y cómo soy; a conocer por mí mismo mi propia intimidad, para intentar que mi vida llegue a ser real, y en gran medida mía. Hablamos de incertidumbres, creencias, tristezas, ilusiones, sufrimientos, anhelos, que conforman junto a los actos mi propia identidad, mi propio ser.

Yo y otro yo, acompañamiento, con otra persona o con uno mismo, eso es intimidad, el amar, el rezar, el morir, de un ser-en-relación.

La razón del ser humano es el Amor, que alcanza al yo íntimo del otro, al ser espiritual. Decía Ortega que “la visión física, de cualquier ser viviente, es a la vez percepción psíquica de su alma”.

Claro que podemos interpretar la espiritualidad como búsqueda interior. Al fin, Dios es el interlocutor de nuestros soliloquios más íntimos. Si desea ampliar el conocimiento, le invito a leer: “El ser humano, un ser espiritual”.

La persona que no solo siente, sino que se siente, se pregunta: “¿Quién soy yo?”, y lo hace con la angustia que es insoluble de su ser mismo. Nos cabe levantar los ojos para percibir que nuestro comportamiento está condicionado pero no determinado, siempre mantenemos la capacidad de elección; es desde la libertad interior que dotamos a la existencia de intención y sentido.

Nos cabe formarnos a nosotros mismos, decir de sí mismo: Yo. Crecer, más allá y por encima del alma que nos confiere unidad como persona, ser proactivos, tomar la iniciativa de una vida con y para los otros, responsabilizándonos plenamente de nuestras acciones, omisiones, sentimientos.

Reflexionemos, aprendamos de la experiencia, analicemos, razonemos, gustemos de la incertidumbre como reto, interpretemos los dilemas como una invitación a resolverlos.

Busquemos la profundidad de la intimidad, como consideramos lo hacen místicos, filósofos, poetas, miremos, como nos aconsejó Marcel Proust, con nuevos ojos.