

Este ensayo nos invita a explorar la intersección entre el ámbito político y las dimensiones personales y trascendentales de nuestras vidas. ¿Es la política únicamente un juego de poder separado del ser o, por el contrario, existe una profunda conexión entre esta política y nuestros espacios íntimos y afectivos? Entre sus páginas podemos descubrir cómo nuestras elecciones políticas y nuestra percepción de la vida se entrelazan, revelando que la búsqueda de la verdadera autonomía implica un viaje hacia el autoconocimiento y la sanación personal. Este libro desafía nuestra perspectiva convencional sobre la política interconectando los elementos espirituales y afectivos con la gestión del poder y el bien común. En definitiva, un análisis profundo y accesible que busca armonizar la política con la esencia misma de nuestra humanidad para transitar senderos que imbriquen la emancipación personal y comunitaria en la búsqueda de un mundo mejor.

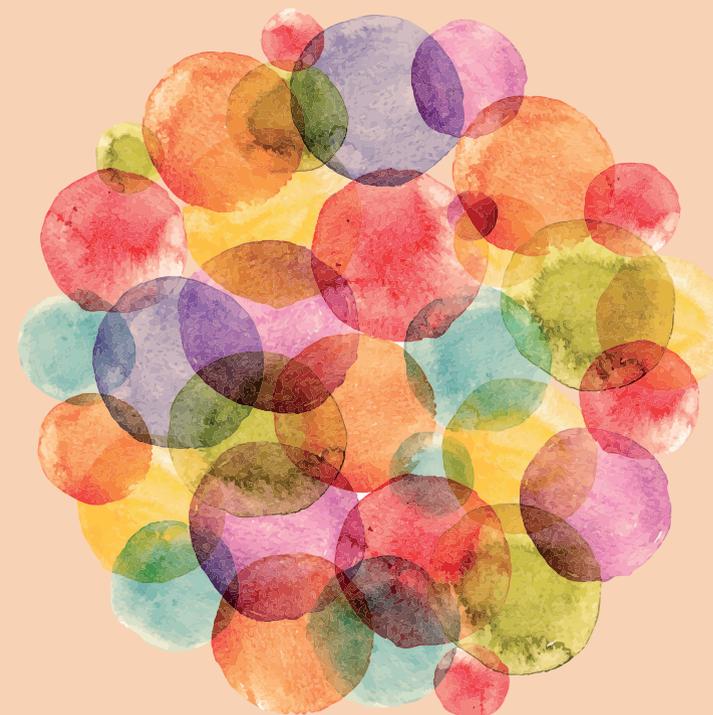
**Natalia Millán Acevedo** es doctora y profesora de Ciencia Política en la Universidad Complutense de Madrid. Durante la última década, ha enfocado su especialización en temas relacionados con el desarrollo sostenible con el objetivo de contribuir a la reflexión, política y analítica, orientada a la construcción de un mundo más equitativo y en armonía con la naturaleza.



# POLÍTICA, EMOCIONES Y ESPIRITUALIDAD

**NATALIA MILLÁN ACEVEDO**

PRÓLOGO DE YAYO HERRERO







#### **NATALIA MILLÁN ACEVEDO**

Doctora y profesora de Ciencia Política en la Universidad Complutense de Madrid. Durante la última década, ha enfocado su especialización en temas relacionados con el desarrollo sostenible con el objetivo de contribuir a la reflexión, política y analítica, orientada a la construcción de un mundo más equitativo y en armonía con la naturaleza. Su enfoque de investigación se ha centrado en la teoría política del desarrollo sostenible, la coherencia de políticas, la Agenda 2030 y la transformación necesaria de los actores y procesos políticos para la emancipación comunitaria y la transformación social. Estos temas han sido fundamentales en su labor docente tanto a nivel de grado como de posgrado, así como en su investigación académica y su trabajo de transferencia e innovación.

Natalia Millán Acevedo

# Política, emociones y espiritualidad

EMANCIPAR LA CONSCIENCIA. TEJER REDES COMUNITARIAS  
Y TRANSFORMAR NUESTROS MUNDOS





© NATALIA MILLÁN ACEVEDO, 2023

© DEL PRÓLOGO, YAYO HERRERO, 2023

© LOS LIBROS DE LA CATARATA, 2023  
FUENCARRAL, 70  
28004 MADRID  
TEL. 91 532 20 77  
WWW.CATARATA.ORG

POLÍTICA, EMOCIONES Y ESPIRITUALIDAD.  
EMANCIPAR LA CONSCIENCIA, TEJER REDES COMUNITARIAS  
Y TRANSFORMAR NUESTROS MUNDOS

ISBN: 978-84-1352-846-5  
DEPÓSITO LEGAL: M-30793-2023  
THEMA: JPA/QRYM2

ESTE LIBRO HA SIDO EDITADO PARA SER DISTRIBUIDO. LA INTENCIÓN DE LOS EDITORES ES QUE SEA UTILIZADO LO MÁS AMPLIAMENTE POSIBLE, QUE SEAN ADQUIRIDOS ORIGINALES PARA PERMITIR LA EDICIÓN DE OTROS NUEVOS Y QUE, DE REPRODUCIR PARTES, SE HAGA CONSTAR EL TÍTULO Y LA AUTORÍA.

# ÍNDICE

**PRÓLOGO. PARA QUE LO HUMANO RESPIRE, por Yayo Herrero 9**

**INTRODUCCIÓN 15**

**CARTOGRAFÍA DE ESTAS PÁGINAS 19**

## **PARTE I. LA NATURALIZACIÓN DEL PODER, LA VIOLENCIA Y LA DESIGUALDAD EN LA CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDADES FRAGMENTADAS 25**

1. Los discursos del poder que configuran, sujetan e instauran la realidad 25
2. Un sistema unitario e indivisible constituido por múltiples dispositivos de dominación 28
3. El racionalismo y la fragmentación del ser 32
4. El antropocentrismo que niega la interconexión entre todos los seres vivos 38
5. El individualismo, la separación y la competencia 43
6. El patriarcado, la sumisión y la negación de la vida 46
7. La colonialidad del ser, la construcción de la periferia y la fragilidad de lo humano 53
8. La dinámica de las mercancías incrustadas en las vidas, los cuerpos y las emociones 60
9. La aceleración, la rapidez y el viaje a ninguna parte 64
10. La construcción de la identidad desde el aislamiento, la desesperanza y la negación del ser 67
11. La educación como un espacio de reproducción de hegemonías 72
12. La expansión del ego, el capitalismo y la concentración de la riqueza 76

13. Un sistema de violencia estructural sobre la naturaleza 80
14. La deslegitimación de la democracia y la erosión de la vida comunitaria 84
15. La emergencia de las propuestas políticas autoritarias  
y la negación del otro 90

## **PARTE II. LA INTEGRACIÓN DEL SER EN LA BÚSQUEDA DE LIBERTAD Y EMANCIPACIÓN 97**

1. El proceso de integración como un requisito necesario  
para la transformación política y social 97
2. Cambiar nuestros pensamientos para cambiar el mundo 102
3. Distintas perspectivas sobre el desarrollo humano y la vida  
en común 105
4. Las visiones, doctrinas y prácticas emancipadoras 110
5. Abrir la consciencia hacia la trascendencia y la espiritualidad 115
6. La integración de las emociones y la liberación del dolor  
y el trauma 130
7. Volver a habitar el cuerpo 134
8. Conectar con la dimensión relacional del ser humano y la necesidad  
de los otros para desarrollar una vida plena 138
9. La libertad y la búsqueda del sentido de la vida 140

## **PARTE III. REDES, TEJIDOS Y PRÁCTICAS COMUNITARIAS PARA CONSTRUIR UNA POLIS MÁS HUMANA, SOLIDARIA Y COMPASIVA 143**

1. La importancia de las redes comunitarias, cooperativas  
y de apoyo mutuo 143
2. La construcción de la comunidad democrática 149
3. La imaginación comunitaria y la construcción de una ciudadanía  
comprometida con el espacio público 154
4. Educar para la emancipación del ser 156
5. Emancipar la consciencia, tejer redes comunitarias y transformar  
nuestros mundos 161

## **BIBLIOGRAFÍA 165**

PRÓLOGO  
PARA QUE LO HUMANO RESPIRE

Una de las últimas veces que me encontré con Natalia Millán Acevedo fue en Córdoba, en unas jornadas sobre economía social y solidaria. Ella, antes de su intervención, nos puso a bailar a todas. A mí, que me encanta bailar, me gustó mucho su arranque. Y me pareció osado. En el entorno en el que estábamos era bien recibido, pero, aun así, detrás de una mesa con micrófonos y un auditorio lleno de gente comprometida, estudiosa y sesuda, era exponerse mucho.

Aún más fuerte me pareció cuando me dijo que había hecho lo mismo en un curso académico, porque, decía, soltar el cuerpo en lugares tan rígidos y empezar con una sensación de disfrute y consciencia del cuerpo era una forma alternativa de abordar los problemas graves que se iban a tratar allí.

Después de leer este libro, *Política, emociones y espiritualidad. Emancipar la consciencia, tejer redes comunitarias y transformar nuestros mundos*, creo que no es osada. Natalia Millán es una mujer valiente.

En una sociedad como la nuestra, en la que tantas personas han interiorizado la fantasía de poder vivir emancipados de la tierra, del cuerpo propio y de los ajenos, en un marco de relaciones que invisibiliza lo que hace falta para que la vida se sostenga, que somete y ejerce la violencia sobre aquello de lo que dependemos... En este marco, el valor se entiende como desapego del cuerpo y

de lo cotidiano y como una disposición permanente a arriesgar la vida al servicio de alguna causa. El valor es desprecio a la vida y a lo que la sostiene.

La valentía de Natalia es de otra naturaleza. Es valiente porque se abre y se expone. Se anuncia vulnerable, llena de incertidumbres y dudas. Es, posiblemente, lo contrario de lo que se le exige a una académica, a una profesora de Ciencias Políticas, que ha de elevarse hacia una burbuja de abstracción para pensar sobre la realidad y escribir sus *papers*.

Ella, sin embargo, consciente de ser vida encarnada y concreta, concibe su práctica docente e investigadora conectada con las demás dimensiones de su vida y propugna una forma distinta de concebir la racionalidad y el conocimiento.

La tesis principal en la que se fundamenta este libro que tengo la suerte de prologar, defiende que el sistema occidental, capitalista y moderno ha construido un imaginario colectivo donde la identidad de los seres humanos está basada en la primacía de la mente racional, individualizada y competitiva. En palabras de Natalia: "por una parte, la política, el poder y las cuestiones sociales y comunitarias; por otra, las dimensiones relacionadas con los espacios personales e íntimos del ser, como son los afectos, las emociones y la búsqueda del sentido de la vida". Esta obra profundiza en el dolor, la injusticia, el ecocidio y la violencia que provoca la profunda fractura que nuestra cultura ha establecido entre estos dos ámbitos de la vida.

Sin embargo, esta segunda dimensión es crucial en el estudio de los procesos políticos y sociales. "Mi propio proceso personal de deconstrucción se ha imbricado con mis análisis académicos y mi práctica docente, generando necesidades y deseos orientados a tratar la importancia de los afectos, la compasión y la ética en los análisis y prácticas de los actores, instituciones y procesos políticos", comparte Natalia.

Millán señala, coincidiendo con numerosos análisis que desde diferentes disciplinas se han realizado, que el universo capitalista, competitivo y acelerado ha desarrollado todo tipo de mecanismos para plegar la vida humana a las leyes, directrices y normativas del mercado, el utilitarismo y la productividad.

Pero añade que existe una profunda e íntima relación entre la construcción de los mecanismos de opresión que dominan a los individuos desde fuera y la forma en la que la negación de la multidimensionalidad e integralidad de los seres humanos somete las subjetividades desde dentro. A partir de esta convicción, basada en su propia experiencia, construye este ensayo, dividido en tres partes.

La primera reflexiona, a mi juicio de una forma profunda y brillante, sobre las estructuras de poder y el modo en el que quiebran la completitud del ser humano y la conexión de este con el resto del mundo vivo. Explora y desgrana las diferentes opresiones y jerarquías que se encuentran detrás de una forma de entender el mundo que ha declarado la guerra a la vida.

Señala cómo la ficción de poder vivir "emancipados" de nuestro propio cuerpo constituye un eje central del proyecto civilizatorio occidental. La autora ahonda en la fractura entre el mundo de las ideas y la corporeidad, y en la forma en la que este abismo ontológico se asienta en la organización política. Su reflexión sobre las estructuras del poder ayuda a comprender cómo en una cultura que se construye sobre lo supuestamente objetivo, racional y neutral, los cuerpos quedan literalmente deshumanizados. Son un continuo de partículas organizadas mecánicamente explotables y descartables que, al igual que la naturaleza, pueden ser objeto de dominación.

Esta forma de comprensión de lo racional, que expulsa la duda, el miedo o la incertidumbre inherentes al ser humano, se traduce en opresión y violencia. Señala Millán: "Mis carencias e incompletudes se vinculan a las hegemonías del sistema y es en este punto donde logro interconectar (al menos en mi caso) los procesos de dolor, trauma y negación del ser, con la cimentación de una serie de dispositivos de dominación y violencia que dan forma a buena parte de las organizaciones humanas". Me parece una forma extremadamente lúcida para explicar cómo se encarnan e interiorizan las jerarquías, convirtiendo a cada ser humano en colaboracionista con un proyecto de autodestrucción propia y de otros. Un proyecto acelerado, estructuralmente colonial,

mercantilista y desesperanzado, que constantemente reproduce una cultura y un discurso que justifica el despojo y la concentración de la riqueza, que niega la capacidad de los seres humano para imaginar y transformar el mundo y su posibilidad de participar en la construcción de comunidades equitativas y sostenibles.

La autora desmonta solventemente la falsa creencia de que los elementos espirituales, emocionales e íntimos del ser se encuentran desvinculados de los análisis políticos y defiende que, al contrario, "iniciar un camino hacia la experiencia de la integración, el amor y la comprensión es fundamental para crear ecosistemas (individuales y colectivos) de conciencia crítica. [...] incorporarnos al territorio público (y en mi caso académico) desde un registro, también, afectivo es romper el disciplinamiento que nos conmina a representar una identidad social basada en la lógica, la objetividad y la distancia".

A partir de este reconocimiento, Natalia Millán aborda en la segunda parte del libro un viaje que explora la integración del ser en la búsqueda de libertad y emancipación. Para mí, dada mi propia falta de reflexión al respecto, ha sido la parte más reveladora.

La comprensión de los límites de la propia subjetividad ha conducido a que la autora afirme que, para reconfigurar y reparar las sociedades, es necesario iniciar un camino interno de deconstrucción de las estructuras de dominación, negación del ser y sufrimiento que se encuentran en el interior de los seres humanos. Para ella, la transformación social también requiere un esfuerzo consciente y sostenido de introspección, y un compromiso personal y comunitario con prácticas emancipadoras basadas en una ética de la compasión, la escucha y la humildad en la relación con los otros. "Por una parte, una especie de centro que remite a la verdadera esencia del ser, que se relaciona con la trascendencia y el sentido de la vida, y que llamaremos la dimensión espiritual; en un segundo término, un espacio que pertenece más directamente a nuestra extensión humana y que comprende las esferas emocionales, corporales y sociales que se interconectan en la formación de nuestra personalidad".

Aclara, adelantándose a posibles críticas, que no aboga por eliminar la dimensión racional, analítica y valorativa del ser

humano, sino, más bien, por dimensionar estas capacidades para ubicarlas como una parte de las competencias humanas y no como la única que otorga condición humana. Defiende así una humildad epistémica que conecta con las críticas y reflexiones que se han realizado desde diferentes perspectivas ecofeministas.

Me resulta especialmente interesante la parte en la que Natalia Millán habla de la necesidad de aceptación de la realidad y de establecer una conexión plena con el momento presente. Ella insiste. Aceptar no es resignarse. La aceptación, desde la perspectiva de esta obra, es antagónica a la negación y al negacionismo. Aceptar y reconocer el mundo es el punto de partida, que moviliza lo político, lo espiritual y lo afectivo, para transformar lo que hacemos y lo que sentimos. Y, de la mano de esa aceptación, llega “el imaginar (y por tanto construir) mundos más bondadosos, compasivos y humanos que establezcan un profundo compromiso con la tierra, la naturaleza y la humanidad”.

Se trata, señala Natalia, de aterrizar en los cuerpos. “Volver a habitar el cuerpo, sentir las sensaciones y palpaciones que habitan en él y vincularnos, a través también de nuestro ser físico, al resto de seres vivos, supone un tránsito personal, comunitario y político hacia la liberación de las estructuras hegemónicas que disciplinan nuestra vida. Sentir el cuerpo nos vuelve a arraigar al metabolismo lento de la tierra, los límites de la existencia y la transitoriedad de la vida”.

La tercera parte del libro desarrolla, desde el punto de partida anterior, una propuesta firme por la construcción de redes, tejidos y prácticas comunitarias para construir una vida en común más humana, solidaria y compasiva.

Aunque es más conocida para mí, en el contexto de esta obra, me parece fundamental esta parte, pues, como señala Natalia Millán, el camino de introspección y conexión con las dimensiones espirituales presenta un riesgo de individualización y despolitización. Sin embargo, la apuesta de la autora es clara y no deja espacio para la duda: la construcción de un mundo justo y sostenible pasa por el fortalecimiento de redes comunitarias y cooperativas, orientadas a generar espacios de ayuda y solidaridad entre las

personas, no solamente compatibles sino indispensables para que las transformaciones perseguidas por los movimientos sociales, partidos, sindicatos u otras organizaciones políticas puedan tener lugar.

Todo lo expuesto lleva a Natalia Millán a resaltar la necesidad de "reconfigurar la promesa de la democracia desde otra cosmovisión, integrando la realidad de la unicidad, la sacralidad de la tierra, la función de la consciencia, el cultivo del amor, la compasión y la bondad para crear una ética que ponga en el centro la vida, genere espacios de diálogo entre las comunidades, acepte la diversidad de las sabidurías del mundo y destierre la violencia y la crueldad que ejercemos a diario sobre la vida de millones de seres humanos y no humanos que habitan el planeta Tierra".

Este prólogo recoge una parte muy pequeña de las muchas reflexiones que a mí me han interpelado y sobre las que volveré muchas veces, con placer, porque a mí, que me gustan el lenguaje y las palabras, me parece que, además, estamos ante un texto muy, muy bien escrito.

Y termino volviendo a la cuestión del valor.

Dice Natalia: "traer cuestiones relacionadas con el miedo o la vulnerabilidad al espacio público implica asumir algunos riesgos en la medida en que romper con los códigos, visibles e invisibles, de la racionalidad y la lógica ilustrada supone exponernos al descrédito profesional y afectivo". Tiene mucha razón, y si lo dice con esa fuerza es porque, probablemente, lo ha vivido en primera persona.

Natalia Millán es valiente y ha asumido dos riesgos. El primero, el de exponerse personalmente. Ya lo señalé. El segundo es el de abrir, con su cuerpo, un hueco en el espacio académico para que el ser humano, frágil y vulnerable, respire.

YAYO HERRERO

## INTRODUCCIÓN

El presente texto pretende construir una reflexión analítica, cognitiva y emocional que imbrique dos cuestiones que, desde la perspectiva dominante, son antagónicas y deben ubicarse en esferas completamente separadas. Por una parte, el ámbito conformado por la política, el poder y las cuestiones sociales y comunitarias; por otra, las dimensiones relacionadas con los espacios personales e íntimos del ser, como son los afectos, las emociones y la búsqueda del sentido de la vida. Así, este trabajo propone desafiar la fragmentación en la que solemos desarrollar nuestra vida cotidiana para intentar desplegar una argumentación que establezca que lo personal, lo emocional y lo trascendente son dimensiones políticas y, por tanto, la búsqueda de emancipación supone, necesariamente, el tránsito hacia procesos de autoconocimiento y sanación.

Desde esta idea, abordaremos cuestiones vedadas en los estudios de las ciencias sociales para estipular que los recorridos vitales que nos permiten despojarnos de los miedos, sufrimientos y disciplinamientos que configuran nuestra percepción, suponen transformaciones individuales y colectivas hacia la construcción de sociedades más humanas, justas, equitativas y armoniosas. Y es con esta convicción y esta esperanza que me he adentrado en la escritura de un ensayo sobre política, emociones y espiritualidad.

Este texto es el resultado de un proceso personal y afectivo que ha terminado fusionando mi trabajo analítico, como parte de la comunidad universitaria, con las experiencias derivadas de un camino de sanación e integración en la que, creo, radica el sentido de mi existencia. Por ello, se trata de un ensayo de reflexiones particulares sobre las estructuras de poder, las emociones y la espiritualidad que no pretende erigirse como un aporte científico e ineludible en los saberes académicos sino, más precisamente, como un espacio de apertura donde meditar sobre las conexiones entre el sufrimiento, la desesperanza y los sistemas de dominación. Por este motivo, es que mi escritura ha sido mucho más libre que en un producto académico al uso, reduciendo las referencias bibliográficas a lo estrictamente necesario, y utilizando un lenguaje mucho más cargado de subjetividades, emociones y experiencias personales.

Como profesora de ciencia política, sujeta a toda una serie de hegemonías orientadas a la eficacia, la validez científica y la competitividad, soy perfectamente consciente de que parece no ser deseable ni erudito escribir un libro que vincule las cuestiones espirituales y emocionales con las dimensiones políticas, en tanto el sentido común declara que son espacios que deben estar totalmente separados analítica y empíricamente. No obstante, mi propio proceso personal de deconstrucción se ha imbricado con mis análisis académicos y mi práctica docente, generando necesidades y deseos orientados a tratar la importancia de los afectos, la compasión y la ética en los análisis y prácticas de los actores, instituciones y procesos políticos.

Empero, quizás el componente más fundamental en mi actual concepción de lo político, lo académico y lo docente es mi propia experiencia vital relacionada con la búsqueda de sanación, sentido y espiritualidad por la que he atravesado en estos años. La vivencia de transitar una enfermedad crónica, dolorosa y (aparentemente) incurable durante más de treinta años me ha enseñado a comprender cómo funciona el dolor en la vida humana, a observar en mi ser cómo el trauma quiebra a las personas y las distancias de su esencia vital, y a descubrir que es el amor, la compasión y la

bondad el único camino deseable que podemos aspirar para nosotras mismas y nuestras comunidades.

He aprendido que las personas somos seres integrales donde la razón ocupa un espacio restringido de nuestro metabolismo vital y que poseemos una dimensión espiritual, corporal, emocional y relacional que es menester introducir a los sentidos comunes que dan forma a nuestra realidad. Y también he observado que esta negación de la integralidad del ser es un cimiento fundamental para la narrativa política hegemónica que nos impulsa a la competencia y el individualismo, estimulando, además, la mercantilización del cuerpo, las emociones y la subjetividad.

Esta es la experiencia emocional, espiritual y analítica que me ha impulsado a escribir este trabajo, que pretende imbricar la construcción de otro mundo posible —más justo, más humano y más respetuoso con todos los seres vivos— con un proceso de sanación física y emocional, de aceptación del dolor y el trauma propio de la vida humana y de búsqueda del sentido de la vida. Y este es el mensaje político y personal que atraviesa las páginas de este pequeño texto: el mayor desafío y la principal transformación es la que *sí* podemos emprender hacia nosotros mismos y nuestra consciencia. Y desde un lugar de mayor libertad y autonomía comprometernos con espacios comunitarios que podrán transformar nuestros (pequeños y grandes) mundos en sociedades de mayor justicia, sostenibilidad, compasión y bondad.

*Torrelodones, abril de 2023*



## CARTOGRAFÍA DE ESTAS PÁGINAS

El presente ensayo propone un análisis fundamentado en la hipótesis de que existe un sistema de poder —que se expande sobre los espacios materiales, políticos y subjetivos de las comunidades— edificado sobre procesos de fragmentación y ruptura de la conciencia, las emociones y la trascendencia de los seres humanos. Así, esta estructura expansiva se conforma como una hegemonía en el sentido de que es capaz de imponer, a través de dinámicas visibles e invisibles, procesos específicos de organización política, económica y social. Se trata de dispositivos que privilegian la desigualdad y la concentración de la riqueza, así como la producción de *metarrelatos* que legitiman y naturalizan jerarquías sociopolíticas profundamente inequitativas y violentas, que condenan a la pobreza, la violencia y la opresión a millones de seres humanos y no humanos.

El universo capitalista, competitivo y acelerado, que parece administrar nuestras relaciones, deseos y representaciones, trasciende las esferas materiales y políticas para crear un imaginario comunitario de éxito, pertenencia y notoriedad. Este imaginario se incrusta en los cuerpos, los inconscientes y la intimidad de las personas generando una concepción mercantilista y artificial de lo que es la identidad del sujeto moderno. Y esta identidad se ha configurado para integrar las vidas de los seres humanos a las leyes,

directrices y normativas del mercado, el utilitarismo y la productividad.

A juicio de este trabajo, este proceso es posible, sostenible y eficiente en tanto los valores de la cultura hegemónica puedan fluir a través de las arterias y conductos de las mentes y emociones humanas perpetuando, además, la idea de que los individuos son actores principalmente racionales/mentales y que son secundarios, e incluso descartables, el resto de los sistemas (como el cuerpo o las emociones) que conforman la condición humana.

Creo que, muy por el contrario, los seres humanos somos existencias holísticas e integradas constituidas por múltiples dimensiones y es, justamente, la negación de esta multidimensionalidad el principio y fundamento primigenio para sostener la violencia normalizada que caracteriza a estos dispositivos de poder. En otras palabras, existe una profunda e íntima relación entre la construcción de mecanismos de opresión que sujetan a los individuos *desde fuera*, y la negación de la multidimensionalidad del ser que niega los necesarios procesos de autocuración y que se impone en la subjetividad *desde dentro*. Y es sobre estas reflexiones relacionadas tanto con el poder de las hegemonías como con las respuestas que los seres humanos podemos transitar para emancipar nuestra consciencia y construir un mundo humano más justo, equitativo y fusionado con la naturaleza, que se estructura el presente ensayo.

Este trabajo está organizado en tres bloques que analizan de manera complementaria la interconexión entre la política, las emociones y la espiritualidad: una primera parte orientada a realizar un diagnóstico sobre las estructuras de poder y sus implicaciones en la ruptura del ser; una segunda sección que aborda los procesos de integración de la consciencia, y un tercer bloque que supone una propuesta política de emancipación que imbrica lo individual con lo comunitario y lo social.

En este marco, la primera parte examina un sistema expansivo de poder conformado por múltiples facetas y dimensiones; de esta suerte, el objeto de esta parte es estudiar de manera específica cada una de las hegemonías que conforman el cosmos

mercantilista de la contemporaneidad: racionalismo, antropocentrismo, individualismo, patriarcado, heteronormatividad, colonialismo, racismo, mercantilización, aceleración y ausencia de límites. En este primer recorrido se realiza un análisis de estos artefactos y narrativas de opresión, considerando sus implicaciones políticas, económicas, sociales, emocionales y personales.

El segundo bloque de este ensayo se centra en las posibilidades de integración de la multidimensional del ser como primer eslabón en el camino para la emancipación de las personas, la búsqueda de su propia libertad y el encuentro con senderos de autoconocimiento e independencia. Dado que, en la primera parte del libro, el argumento se erige en torno a la retroalimentación entre hegemonías y fragmentación de la consciencia, esta segunda sección discurre en la comprensión de la dimensión emocional, espiritual, corporal y relacional apelando a diversas experiencias, prácticas y doctrinas que trascienden la occidentalización eurocéntrica y la restringida identificación del sujeto con su mente racional y egoica. En este sentido, los avances en disciplinas como la neurociencia, las perspectivas cuánticas, la biología evolutiva, la antropología o la psicología ya evidencian la importancia de explorar nuevas cosmovisiones, sabidurías y sentires, basados en la unión mente/cuerpo, la supremacía de la consciencia sobre la materia y la interdependencia y conexión de todos los seres que habitan el planeta.

La tercera y última parte propone la construcción comunitaria de una sociedad democrática y cooperativa que integre el cultivo de la compasión, el amor y la protección de la vida. Creo que la emancipación de las personas y su proceso de integración y auto-sanación es una condición necesaria para la transformación de la sociedad. Pero también siento que estos procesos requieren, además, de la creación de universos colectivos y compartidos orientados a la promoción del bien común. En este último recorrido se reflexiona sobre la concepción de la política como el espacio de gestión de la *res publica*, la importancia de la educación en la configuración de la libertad y el pensamiento crítico, y la necesidad de incorporar la sanación del espíritu y la superación del dolor y el trauma a los espacios cotidianos de socialización.

No quisiera terminar este pequeño mapa del libro sin advertir acerca del proceso de reflexividad que, creo, caracteriza al mundo en que vivimos. Los avances más recientes de la investigación científica en psicología y neurobiología están demostrando que la construcción de nuestro ecosistema social es subjetiva y se erige a través de visiones, valores, e identidades que son siempre parciales en los seres humanos. Así pues, la realidad es maleable y deambula en múltiples sentidos; por ello, soy plenamente consciente de que la propuesta analítica y emocional de este texto es el resultado de una visión relativa, limitada y personal acerca del estudio de la ciencia política, la filosofía y la docencia.

Por ello, estas páginas no pretenden arribar a la confección de una teoría completa, un aporte científico significativo o la edificación de una *verdad*. Muy por el contrario, el objetivo es desplegar una aportación complementaria acerca de las estructuras de poder, el dolor y la sujeción del individuo moderno sin por ello desestimar los incuestionables avances científicos, racionales y académicos de las estructuras analíticas occidentales. Además, como profesora de ciencia política, la aproximación que puedo realizar hacia disciplinas de otras áreas del conocimiento científico, como la neurociencia, las teorías cuánticas o la psicología, siempre será periférica y limitada, no exenta de insuficiencias analíticas y teóricas. Por ello, cuando a lo largo de este trabajo referencio perspectivas y posiciones derivadas de estas áreas del saber, es importante aclarar que se trata de ámbitos específicos de investigación en estos campos que se circunscriben a los diferentes autores y autoras que cito a lo largo de este texto.

Asimismo, soy plenamente consciente de otro límite estructural que posee este trabajo y se relaciona con mi propia posición social y académica, que me permite reflexionar sobre la integración del dolor y la autosanación, desde una situación de privilegio y bienestar económico. Entiendo que, en una sociedad transversalizada por la desigualdad, la pobreza y la injusticia, una parte significativa de la ciudadanía se encuentra sometida a la precariedad, el miedo, y a extenuantes jornadas laborales. En este marco, pudiera resultar inadecuado —e incluso ofensivo— establecer la

necesidad de avanzar hacia la integración del ser y la emancipación de la consciencia como se plantea en este ensayo.

No obstante, y más allá de los límites cognitivos y epistemológicos que caracterizan a este escrito, he volcado en estas páginas el análisis con el que quizás pueda contribuir al debate sobre la construcción de un mundo más sostenible y equitativo. Y esta reflexión es fruto de una experiencia que imbrica lo espiritual y lo político, entendiendo que los caminos para la deconstrucción de este sistema de violencia sistemática suponen también, y principalmente, una transformación en la consciencia de los seres humanos para encontrar caminos, individuales y colectivos, de sanación, emancipación y libertad.