

La apuesta por la interculturalidad para hacer frente al mundo agitado contemporáneo: Un diálogo entre distintos saberes decoloniales

Desirée Martos Cañete

UO270599@uniovi.es

Resumen

El presente artículo trae consigo un análisis del impacto que tienen para la salud mental los modos de vida acelerados que se producen en las sociedades posmodernas occidentales. En este sentido, y desde una perspectiva intercultural, se tratará de ofrecer un marco de referencia con otras formas de existencia no coloniales ni etnocéntricas, convirtiéndolas en una herramienta de aprendizaje. Asimismo, se exponen una serie de ejemplos ilustrativos que nos permiten reflexionar acerca de nuestro contacto con la naturaleza y el medioambiente y cómo este puede proporcionarnos mayor «quietud» y «alivio» dentro de la lógica agitada e imperante que rige el actual mundo contemporáneo.

Palabras clave

Mundo acelerado, interculturalidad, salud mental, perspectiva decolonial, sabidurías insurgentes, neoliberalismo.

A commitment to interculturality in order to face our contemporary turbulent world: A dialogue between different decolonial knowledges. This article provides an analysis of the impact on mental health of accelerated lifestyles in postmodern Western societies. In this sense, and from an intercultural perspective, it will try to offer a frame of reference with other non-colonial and ethnocentric forms of existence, turning them into a learning tool. In addition, a series of illustrative examples are presented that allow us to reflect on our contact with nature and the environment and how this can provide us with greater “stillness” and “relief” within the agitated and prevailing logic that governs today's contemporary world.

Keywords

Fast-paced world, interculturality, mental health, decolonial perspective, insurgent wisdoms, neoliberalism.

Introducción

Magnus Fridh, autor de *El arte de la quietud en un mundo agitado*, escribió al inicio de su obra que «En ocasiones, simplemente sentarse en silencio y no hacer nada es una de las cosas más inteligentes que una persona puede hacer, hoy por hoy» (Fridh, 2021). En un paradigma actual, donde presenciamos una conceptualización del tiempo medida en términos sistémicos mayormente expansivos y acelerados, cobra sentido prestarles atención a estas líneas aquí citadas.

El ritmo temporal del siglo XXI se ha visto incrementado cada vez más durante las últimas décadas. Es por ello por lo que numerosas patologías mentales como la ansiedad, el estrés, la depresión o el síndrome de fatiga crónica aparecen en primera fila de gran parte de los estudios que tienen que ver con el bienestar y la salud de las personas. Existen distintas definiciones culturales de la salud que se corresponden con un punto de vista intersubjetivo y/o multicultural. Este mismo tiene que ver con las propias cosmovisiones de las comunidades, así como con los saberes tradicionales heredados y las estructurales de poder dominantes que reproducen los discursos y las categorías hegemónicas.

Podemos asociar el aumento de las nuevas métricas temporales, por lo que se refiere a este análisis del malestar generalizado del panorama global occidental — entendiéndose este como una *forma de estar* en la realidad posmoderna—, con cuatro hechos principales: 1) La alta demanda de la flexibilización laboral; 2) El hiperconsumo de bienes y servicios; 3) El camino hacia las sociedades altamente tecnologizadas que se ha producido hasta nuestros días; 4) La desvinculación con el mundo rural y con la naturaleza.

2. La estructura del ethos sociocultural occidental y sus contradicciones en la salud mental

La estructura sociocultural del mundo capitalista ha venido cambiando en relación con las distintas trasformaciones que se han producido, especialmente, en el entorno laboral. Parte de la «esencia» de las actuales sociedades posmodernas tiene que ver con una completa flexibilidad laboral de los individuos, el trabajo precario, la adaptación al teletrabajo, el vacío social, el alejamiento de las comunidades rurales, la extrema

competitividad, el individualismo y una eterna retroalimentación del sistema neoliberal fomentada bajo la lógica de la «autoexplotación».

Guillermo Rendueles, psiquiatra y ensayista, ha profundizado sobre estos temas en su obra *Psicologización, pobreza mental y desorden neoliberal* (2022). En ella, el autor realiza una crítica en relación con cómo en nuestras sociedades se tratan los problemas sociales —sobre todo aquellos que tienen que ver con la salud mental de las personas— de un modo individualizado y no como parte de un proyecto social común; produciéndose así grandes masas de individuos ‘perfilados’ dentro del sistema económico, médico, institucional y sociopolítico. Aspectos como el aumento de la flexibilidad laboral³⁴, el exceso de positividad, o, entre otros, el hecho de que en nuestra época la vida laboral se encuentre acompañada de un tenaz neoliberalismo, son parte del dilema social-clínico que se hace eco por parte de las subjetividades contemporáneas occidentales. Algo que bien señala el filósofo surcoreano Byung-Chul Han en *La sociedad del cansancio* (2012) al exponer que estamos viviendo un aumento de las enfermedades neuronales dentro de nuestro marco temporal. De tal manera, lo que ataca al individuo posmoderno no viene mayoritariamente del exterior, sino, más bien, de su interior; de su propio ritmo personal, psíquico y fisiológico. La denuncia de Han se presenta respecto a la autoafirmación personal que se ve inscrita en el ideal de la libertad moderna. Una libertad del sujeto contemporáneo regida por un exceso incesante de productividad: queremos tener éxito —sea cual sea el precio—, ser emprendedores, ser autosuficientes, estar ocupados, consumir todo tipo de entretenimiento, dejarnos llevar por un mar de sobreabundante positividad. Sin embargo, esta situación conlleva que se estén extendiendo de forma desmesurada fenómenos como el *burnout* (síndrome del trabajo quemado), el estrés crónico, la depresión, la fatiga residual o, entre otros, el agotamiento emocional.

Las redes sociales y el aumento de las plataformas digitales acrecientan todavía más el ritmo rápido y vertiginoso de nuestra sociedad. Como señala Carlos Javier González Serrano: «Nos movemos de un lado a otro sin recapacitar en la importancia del

³⁴ Un asunto que trata de forma bastante reveladora Richard Sennett en su obra *La corrosión del carácter* (1998) al analizar el «nuevo capitalismo». El autor determina que la concepción del trabajo se ha transformado significativamente en nuestras sociedades occidentales. Así pues, el nuevo mundo global capitalizado promueve, cada vez más, una extrema flexibilidad para los individuos, lo cual arremete contra nuestra visión de compromiso, permanencia y tranquilidad laboral.

tránsito: de casa al trabajo o al centro de estudios, y vuelta a casa», lo hacemos, al mismo tiempo, «hipnotizados y narcotizados, en los escasos entreactos de los que disponemos, con un sinfín de aplicaciones y aparatos tecnológicos que mantienen nuestra capacidad de desear constantemente despierta y espoleada en medio del infierno de lo igual» (González Serrano, 2022). Hemos diseñado un sistema mundo totalmente acelerado e hiperconsumista a través del cual permanecemos moldeando, constantemente, una forma de *estar en el mundo* que se presenta a sí misma como una crisis contemporánea en la que la salud mental juega un papel primordial como nunca lo había hecho.

Un aspecto que enfatizar es cómo, dentro de este etnocentralismo imperante y de los propios valores neoliberales de Occidente, el servicio sanitario se encuentra altamente mercantilizado. Dentro de las bases del propio modelo socioeconómico que impregna, sin límites, cualquiera de las esferas vitales, los pacientes pasan de ser «ciudadanos» a considerarse «meros clientes». De esta forma, se pierde la dimensión profunda que genera malestar y sufrimiento en el ser humano, así como el resto de los anclajes socioculturales que envuelven su condición personal, haciéndole, además, esclavo del mercado de los fármacos. Tomemos de referencia el ejemplo que expone Carlos Eduardo Román en su artículo *Contradicciones del sistema y mundo de la vida desde un tiempo acelerado* (2015):

Ejemplo de ello son los enfermos crónicos, a cada persona que se le diagnostique diabetes o hipertensión, por nombrar solo estas dos enfermedades, es un consumidor, un cliente fijo. Industria y mercado farmacéutico van de la mano en lo que se denomina farmacodependencia. Uno no puede vivir sin el fármaco porque los médicos amenazan de muerte al paciente, si no toma el medicamento, se muere (Román, 2015).

Ante las circunstancias de este orden económico demandante, el autor añade que: «Esta situación produce riesgos para la integración social y la regulación funcional por los procesos individualistas que produce en términos de desigualdad social y podrían desembocar en actitudes anómicas», ya que, siguiendo sus palabras: «no todas las personas tienen los mismos recursos económicos para satisfacer la oferta del mercado con el consumo, marcándose una diferencia social entre los que tienen y los que no» (Román, 2015). En el caso de la salud mental, esto se observa patentemente en el trato a los pacientes que, debido a las largas listas de espera por parte de la seguridad social que se establece en la mayoría de los países europeos, no todos

pueden costearse una terapia privada ni obtener un seguimiento eficaz acorde a sus necesidades. De igual modo, sucede que muchas de las personas recurren con facilidad a la automedicación cuando presentan una dolencia psíquica en su organismo; tal es, por ejemplo, el abuso que se presenta de las benzodiacepinas (diazepam, clonazepam, clordiazepóxido, etc.), uno de los medicamentos tranquilizantes e inductores del sueño más utilizados en el mercado actual.

En su estudio acerca de la curación chamánica como una posible vía epistemológica frente a la actual crisis contemporánea, presentándola como un «Occidente herido», Ana María Llamazares defiende lo siguiente:

Debido al proceso global de occidentalización que ha sufrido el planeta en los últimos siglos, hoy los padecimientos nos alcanzan a todos, occidentales y no occidentales. Aunque no de la misma manera y con la misma intensidad, nos alcanzan a todos. Y así como es un compromiso global encontrar salidas a la crisis ambiental, económica, social y ética, también es una necesidad de todos y cada uno de nosotros encontrar vías de sanación. Sanación del planeta y su biodiversidad. Sanación de las sociedades y las economías. Sanación de nuestros cuerpos que duelen y se enferman cada vez más. Sanación del alma que se desgarra inexorablemente (Llamazares, 2013).

De acuerdo con la propuesta lanzada por esta autora y considerando hasta aquí el esquema expuesto en relación con la estructura del *ethos* sociocultural occidental — un esquema del que como sociedad hegemónica y colonial somos partícipes de primera mano —, cabría reflexionar acerca de una serie de cuestiones esenciales para lo que concierne. En primer lugar: ¿es acaso nuestro ‘modelo de salud’ y de ‘bienestar social’ imperante, e incluso el modo que llevamos a cabo del *vivir mismo*, — entendiéndose esta expresión como un *modo de existencia* en términos generales unido a un nuevo capital acelerado que busca conseguir una transcendencia global y mayoritaria a través de distintas formas de sometimiento —, referente para el resto de los lugares del mundo?

Debemos repensar, desde distintos marcos interdisciplinares, así como desde una perspectiva intercultural, cómo se entiende —y se expande— el concepto de «salud» en Occidente; cómo se capitalizan los conceptos biomédicos; cómo se entrelazan las relaciones de poder con las sociedades contemporáneas; cómo se vinculan, asimismo, las relaciones laborales con las relaciones de existencia y, continuando este mismo sentido, tomar partida para analizar otros contextos que permanezcan

descentralizados y otorgarles valor en sí mismos. Este es el punto en el que se encuentra el interés personal del presente escrito; con él se pretende poder desvelar algunos ‘puntos ciegos’ que se encuentran dentro del modelo hegemónico, monocultural y globalizador que rige nuestro sistema mundo actual y ofrecer así distintas alternativas para tratar la salud mental, el bienestar social y nuestras *formas de existencia* en general.

Por consiguiente, pasaremos a exponer tres casos que ilustran, de una manera decolonial, otros procedimientos a la hora de vivir, así como otros afrontamientos de las dolencias y de la búsqueda del bienestar social. Finalmente, subrayaremos *grosso modo* la importancia de los beneficios que aporta para nuestra salud la unión con la naturaleza y el cuidado del medioambiente junto con el resto de las especies; más aún si tenemos en cuenta las implicaciones que suscita un mundo acelerado como el nuestro.

3. Perspectivas que van más allá de la conmoción epistemológica de los paradigmas científico-culturales dominantes

Partiendo de una necesidad epistemológica, holística e intercultural, en este apartado nos centraremos en mostrar tres casos específicos que amplían las concepciones y los parámetros desde los que, en el escenario actual, se comprende la salud mental, la medicina, la naturaleza y el bienestar del sujeto humano, así como de aquello que involucra al entorno medioambiental en su conjunto.

De modo sucinto, dicho análisis permanecerá recogido en las siguientes tradiciones atávicas: 1) El chamanismo; 2) La filosofía andina; 3) El budismo. Si bien estos ‘saberes’ aquí mencionados parecen moverse de forma bastante separada entre ellos, comparten las raíces de aquello en lo que debemos empezar a reflexionar, nutrirnos y otorgarle un valor mayor en nuestros días de malestar, desenfreno y aceleración.

1) El chamanismo

Los orígenes del chamanismo se remontan de forma muy diversa a distintas sociedades globales desde épocas prehistóricas; permaneciéndose sus prácticas vinculadas con el poder espiritual de los chamanes, figuras nativas de las comunidades consideradas curanderos que obtienen su ‘poder’ mediante la fuerza de la naturaleza. Uno de los temas fundamentales del conocimiento chamánico es el que se relaciona

con la capacidad para realizar curaciones tanto de enfermedades físicas como de trastornos del espíritu (Llamazares, 2013).

Detrás de las múltiples características que puedan envolver los fundamentos epistemológicos que se generan en relación con el chamanismo, destacaremos el papel de la sanación, la cual se comprende en estos términos bajo una representación fuertemente espiritual. Cabe añadir que, al hablar de «sanación», debemos tener en cuenta que se trata de un concepto multidimensional, complejo e integrador de la salud. Durante siglos las tradiciones del chamanismo se han apoyado en la premisa de que el ‘sistemamundo’ y las distintas manifestaciones que se producen de la vida se encuentran afectadas por una dimensión ampliamente profunda y delicada de la espiritualidad, así como de la interioridad subjetiva. De tal manera, la verdadera sanación de la persona no se comprende únicamente a través de la integración de la técnica, sino que necesita de numerosas vías sanadoras; vías que sean físicas, psicoterapéuticas y espirituales:

Para iniciar un trabajo de sanación es fundamental conocer la naturaleza y el origen de las heridas que causan dolor, y explorar con la razón cuáles serían las mejores formas de alivio y superación de los problemas. Pero la sanación no se alcanza exclusivamente por la vía intelectual, ni por las vías sensibles y somáticas, sino por la integración de todos estos caminos con la vía espiritual. Toda sanación requiere una reparación amorosa de las heridas infligidas. Y esto implica tener paciencia, ser cuidadosos y confiar en el tiempo propio de los procesos naturales, que siempre es más lento que el tiempo de nuestra mente y nuestros deseos (Llamazares, 2013).

Precisamente, esta necesidad de ser «pacientes», junto con las carencias que se presentan en nuestra forma de compresión del mundo —y a distintas escalas— en relación con el afecto y lo espiritual, es algo de lo que nos vamos deshaciendo en la actualidad.

Nos asusta el tiempo y, por ello, intentamos buscar soluciones rápidas, las cuales se anclan a un sistema de mercado que manipula constantemente nuestros deseos: la salud se observa, por consiguiente, como un equivalente a lo que es una cadena de comida rápida. Como se ha señalado líneas atrás, dicho hiperaceleracionismo afecta soberanamente a nuestro mecanismo fisiológico, siendo parte del origen que causa dolor. Acercarnos a los conocimientos que se encuentran en el chamanismo nos introduce de lleno a comprender la salud como un procedimiento lento y, a su vez,

como «un proceso complejo que supone restablecer un equilibrio que podríamos llamar ‘energético’ entre los distintos planos de la persona: somático, emocional, intelectual y espiritual» (Llamazares, 2013).

Quizá, algo por lo que apostar dentro del sistema médico contemporáneo, sería el hecho de producir una interrelación de dichos planos —somático, emocional, intelectual y espiritual— comprendiéndolos en sí mismos dentro de una postura de unión y de equilibrio. De igual modo, y algo que se presenta sustancialmente en la concepción de la práctica chamánica, la unión con la naturaleza y las demás especies vivientes son elementos altamente beneficiosos para nuestra salud y para nuestro sentido de pertenencia, el cual también incide de modo determinativo en nuestro bienestar y nos permite recuperar la capacidad de actuar lento y pausado.

Retomándonos de nuevo a lo que, de forma relevante, expone la licenciada en ciencias antropológicas Ana María Llamazares en su artículo:

Vemos entonces, que al hablar de ‘sanación’ estamos hablando de algo que trasciende el plano de las enfermedades físicas o incluso psicológicas, para las cuales podríamos aplicar más estrictamente los términos “curación” (para las dolencias físicas) o “psicoterapia” (para las dolencias psíquicas o psicológicas). No se trata de eliminar síntomas ni atacar agentes patógenos, sino de algo mucho más difícil. La sanación es un proceso complejo que supone restablecer un equilibrio que podríamos llamar “energético” entre los distintos planos de la persona: somático, emocional, intelectual y espiritual (Llamazares, 2013).

A lo largo de los últimos años, la curación chamánica ha provocado cierto interés en disciplinas como la sociología, la antropología y, entre otras, la etnografía. Sin embargo, debido a las circunstancias de malestar que se presentan en la actualidad dentro del paradigma occidental moderno—sobre todo aquellas que tienen que ver con nuestros padecimientos anímicos que se anteponen en nuestro ritmo de vida cada vez más acelerado, así como con la falta del cuidado y de la sabiduría del medioambiente que tanta falta hace para con los ciudadanos— resulta mayormente valioso conocer otras formas de convivencia e incentivar la toma de contacto con otras prácticas terapéuticas y de pensar dentro de una perspectiva mayor, abierta al diálogo y global.

El contacto con las prácticas chamánicas que, de forma breve, hemos incluido en el escrito permite ampliar nuestra propia cosmovisión —dominante y dominadora—,

especialmente aquella que se vincula con la curación. Siguiendo este esquema, pasaremos ahora a introducir varios elementos clave que se presentan en la filosofía andina y en el budismo.

2) *La filosofía andina*

El mundo andino es un buen ejemplo, dentro de este marco de perspectivas que se han querido tratar, para construir un ‘puente’ intercultural. Uno de los conceptos más importantes vinculados con su pensamiento es el ‘Vivir Bien’. Tal y como expone Pablo Solón, activista y diplomático boliviano: «El concepto de Vivir Bien (o Buen Vivir) cobró relevancia internacional a finales del siglo XX, coincidiendo con la búsqueda de alternativas frente a los horrores del neoliberalismo», así pues, «aunque son traducciones vulgares de los conceptos andinos *suma qamaña* y *sumaq kawsay*, Vivir Bien y Buen Vivir reflejan una cosmovisión indígena de vivir en armonía con la naturaleza y con nosotros mismos» (Solón, 2020).

Esta armonía con la naturaleza y con nosotros mismos fundamentada en los sistemas de las sabidurías, las prácticas y la organización de los pueblos nativos de los Andes se encuentra, al mismo tiempo, categorizada por trece principios: 1) *Suma Manq'aña*: Saber comer, saber alimentarse, no es equivalente a llenar el estómago, es importante escoger alimentos sanos; 2) *Suma Umana*: Saber beber; 3) *Suma Thokoná*: Saber danzar, entrar en relación y conexión cosmotelúrica, toda actividad debe realizarse con dimensión espiritual; 4) *Suma Ikiña*: Saber dormir; 5) *Suma Irnakaña*: Saber trabajar; 6) *Suma Lupiña*: Saber meditar, entrar en un proceso de introspección; 7) *Suma Amuyaña*: Saber pensar; 8) *Suma Munaña, Munayasiña*: Saber amar y ser amado; 9) *Suma Ist'aña*: Saber escuchar; 10) *Suma Aruskipaña*: Hablar bien; 11) *Suma Samkasiña*: Saber soñar; 12) *Suma Sarnaqaña*: Saber caminar.; 13) *Suma Churaña, Suma Katukaña*: Saber dar y saber recibir (Estado plurinacional de Bolivia, Ministerio de Relaciones Exteriores, 2016).

Se trata, en gran sentido, de una expresión diacrónica de la vida en relación con la modernidad neoliberal occidental que presenciamos en nuestros días. Más aún si tenemos en cuenta su conciencia ecosistémica (vivir en armonía con la naturaleza, estar siendo en ella) y su concepción acerca de la «comunidad» en un sentido colectivo, priorizándola así respecto a la figura del individuo solitario; una figura que escenifica muchos de nuestros comportamientos y modos de (no) relacionarnos y que, de igual modo, acrecenta el tratamiento de las distintas políticas sanitarias.

Tenemos una oportunidad de abrir un diálogo que deconstruya el marco de la actual ‘crisis sanitaria’ que, como mundo agitado y acelerado, provocamos y presenciamos. Desde este planteamiento, podemos contraponernos a un fenómeno que recubre — y pretende recubrir las concepciones no occidentalizadas del universo— los escenarios de las sociedades que, teóricamente, mejor están diseñadas y preparadas para hacer frente al malestar de sus ciudadanos. Occidente necesita un encuentro con múltiples diálogos en clave intercultural. El pensamiento de los pueblos andinos supone un punto de partida entre culturas y responde a la exigencia de un sistema que está ya en fuerte cuestionamiento.

3) *El budismo*

Por último, trataremos la perspectiva budista para presentar varios puntos de encuentro con los dos ejemplos anteriores; estos son: la salud espiritual de la mente, la vinculación con la naturaleza y el cuidado del cuerpo. La historia del budismo es realmente amplia e incluye muchas escuelas donde se ha tratado la comprensión de la naturaleza de la mente. Bajo este enfoque, se ha optado por incorporarlo en el escrito para destacar sus prácticas orientales ligadas a la quietud mental y al pensamiento meditativo. Aspectos que parecen haberse desligado completamente de las bases de nuestras sociedades capitales, consumistas e hiperconectadas de occidente, donde el silencio parece no tener cabida. En un artículo en el que se abordan estas cuestiones respecto al ‘beneficio del silencio’, Edith Sánchez expone que «Rynan Zenji ha señalado que las principales enfermedades modernas provienen de la incapacidad para guardar silencio y quedarnos quietos», así pues, «el mundo vive demasiado acelerado. Las personas se atiborran de deseos y de metas y esto también las llena de tensiones y miedos en la lucha por conseguirlos o fracasar en el esfuerzo» (Sánchez, 2023).

Bajo la lógica actual, resulta significativo poner en activo el valor de los beneficios que presentan para nuestro bienestar vital prácticas como las del budismo zen o las del budismo tibetano. La lentitud, el silencio, la respiración, la calma y, especialmente, la meditación resultan ser buenas estrategias para hacer frente a las dolencias de nuestro marco conceptual. Ahora bien, ya no basta con hacer un diagnóstico de nuestra época. Hay que lanzar propuestas y fomentar los múltiples diálogos para así intentar paliar, si es que esto fuera posible, los síntomas que se hacen eco en los individuos dispersos, estresados, deprimidos, ansiosos y necesitados de los

fármacos y las sustancias que consumen, ya no solo para estimularse y activarse, sino también para descansar y *desconectarse*.

Cabe, en consecuencia, preguntarse ¿cómo radicalizar los procesos y dinámicas de la aceleración que transcurren en el capitalismo sanitario actual y los síntomas que dicho sistema genera? ¿Cómo conseguir encontrar el beneficio del silencio cuando los flujos del mercado, los ritmos digitales y las acciones más cotidianas se ven impregnadas por un turbocapitalismo que no hace más que impedirte que pares o que no tengas momentos de calma? ¿Cómo luchar contra un malestar que, a nivel político, económico y social, no se comprende desde su interior? ¿Cómo frenarse a una misma en la situación actual de aparente malestar y agotamiento? ¿Cómo quedarse en un estado de quietud?

En un artículo titulado *Cuerpo, mente y salud en el budismo de Chih-I (o Zhiyi, autor chino del siglo VI)*, Juan Masiá Clavel señala un aspecto que guarda relación con lo que aquí concierne:

Parecería, por lo que acabamos de ver, que se le da una importancia muy grande a lo mental, como si con el control mental fuésemos a curarlo todo. Tampoco es eso. En efecto, para pacificar la mente hace falta, a su vez, mucho control del cuerpo, concretamente de la respiración. En todas las tradiciones orientales de entrenamiento, desde las artes marciales a la meditación, pasando por la estética del adorno floral, de servir un té, o de esmerarse en la caligrafía, se le da una importancia extraordinaria a la respiración (Clavel, 2007).

El reto al que nos enfrentamos, tanto individual como colectivamente, consiste en establecer una ruptura epistemológica que ponga en tela de juicio el carácter etnocéntrico dominante que se proclama a sí mismo como ‘visión hegemónica totalizadora’ del mundo. Tenemos mucho de lo que aprender y servirnos entre culturas: incluyendo una reflexión crítica que, desde la interculturalidad, llegue al fondo de la problemática colonial y monocultural. Más allá de sus manifestaciones hermenéuticas que se vinculan con la vía religiosa, el budismo presenta un subconjunto de prácticas y tradiciones que implican una mejoría en el control de nuestras emociones más recurrentes, a la par que aumentan el estado de nuestra conciencia y promueve una sensación de mayor relajación aliviando así el estrés y el estado agitado. Algo que, mayoritariamente, tanta falta nos hace en los ritmos de nuestro mundo occidental. Tal y como enunciaba al principio del escrito mientras aludía a la obra de Magnus Fridh: «En ocasiones, simplemente sentarse en silencio y

no hacer nada es una de las cosas más inteligentes que una persona puede hacer, hoy por hoy» (Fridh, 2021).

5. Mediación intercultural: una invitación al diálogo para paliar la aceleración

El *do it fast* que se hace eco en la cultura occidental presenta en nuestros días un contexto hiperacelerado que, mayoritariamente, conlleva un malestar en la salud física, emocional y mental de sus ciudadanos. Al evaluar la aceleración social observamos una serie de elementos clave que, cada vez con mayor índole, se adentran en la base de nuestras sociedades. Si tomamos en consecuencia todo lo expuesto, podemos concluir que urge una nueva perspectiva que promueva el ‘cuidado de la lentitud’.

La articulación entre «interculturalidad», «salud mental», «bienestar» y «mundo actual» ha de comprenderse bajo una dimensión que busque romper con la visión etnocéntrica predominante. Una dimensión que incluya lo espiritual; donde la paciencia cognitiva, así como la conciencia medioambiental jueguen un papel primordial. En este mundo en crisis, el legado de las sabidurías decoloniales y la búsqueda de lo holístico suponen una importante competencia cognitiva. Es por ello por lo que el estudio del chamanismo, así como el de la sabiduría autóctona andina y el del budismo son un buen ejemplo de integración sobre estas formas de compresión y, al mismo tiempo, solo una muestra de lo que el intercambio transversal de conocimientos puede llegar a promover y beneficiarnos verdaderamente como mundo ‘globalizado’ e interconectado.

Bibliografía

- BERIAIN, Josetxo (2008). *Aceleración y tiranía del presente. La metamorfosis en las estructuras temporales de la modernidad*. Barcelona: Anthropos.
- CLAVEL, Juan Masiá (2007). Cuerpo, mente y salud en el budismo CHIH-I (o ZHI-YI, autor chino del siglo VI). *Thémata Revista de Filosofía*, 39, pp. 387-390. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3310432>
- ESTERMANN, Josef (2015). *Más allá de Occidente. Apuntes filosóficos sobre interculturalidad, descolonización y el Vivir Bien andino*. Bolivia: Editorial Abya-Yala.

- FRIDH, Magnus (2021). *El arte de la quietud en un mundo agitado*. Trad. por Pontus Sánchez Jiménez. Barcelona: Koan Ediciones.
- GONZÁLEZ, Carlos Javier (2022). Lentitud y atención como rebelión en un mundo acelerado, *Ethic.es*. Recuperado de <https://ethic.es/2022/07/lentitud-y-atencion-comorebelion-en-un-mundo-acelerado/>
- GUERRERO, Patricio (2016). *Colonialidad del saber e insurgencia de las sabidurías otras: Corazonar las epistemologías hegemónicas, como respuesta de insurgencia (de)colonial*. Tesis (Doctorado en Estudios Culturales Latinoamericanos). Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador. Área de Letras y Estudios Culturales, pp. 1-372. Recuperado de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5139/1/TD067-DECLA-Guerrero-Corazonar.pdf>
- HAN, Byung Chul (2012). *La sociedad del cansancio*. Trad. por Arantzazu Saratxaga. Barcelona: Herder.
- KWEE, Maurits (1990). *Psychotherapy, meditation and health. A cognitive-behavioural perspective*. London: East-West.
- LLAMAZARES, Ana María (2013). Occidente Herido: el potencial sanador del Chamanismo en el Mundo Contemporáneo. *Diversidad.net*. 7, pp. 67-104. Recuperado de https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/28753/CONICET_Digital_Nro.6063bdfe-9243-4517-8147-5c45a3eece42_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- LLAMAZARES, Ana María (2015). Arte chamánico visionario. Una invitación al cambio de paradigmas. *Revista Cultura y Drogen*, 20 (22), pp. 13-35. Recuperado de [http://vip.ucaldas.edu.co/culturaydroga/downloads/Culturydroga20\(22\)_02.pdf](http://vip.ucaldas.edu.co/culturaydroga/downloads/Culturydroga20(22)_02.pdf)
- MUÑOZ, Rubén (2010). *El acceso a los medios sanitarios en la diversidad cultural: mediación intercultural en el ámbito sanitario y terapias interculturales en salud mental, estudio de caso en Bélgica y España*. Tesis doctoral inédita de la Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Filosofía y Letras, Departamento de Antropología Social y Pensamiento Filosófico Español, pp. 1-527. Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4602/30684_mu%c3%b3n_1oz_martinez_ruben.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- PEREIRA, Claudio (2020). *Visiones ancestrales para soñar un futuro post-pandemia. Reflexiones sobre la sabiduría andina del buen vivir desde una cuarentena de Valparaíso*. Koru Transformación, instituto de Ecopsicología Chile –

- Colombia. Recuperado de <https://korutransformacion.com/visiones-ancestralespara-sonar-un-futuro-post-pandemia-reflexiones-sobre-las-abidurias-andinas-del-buen-vivir-desde-unacuarentena-en-valparaiso/>
- RENDUELES, Guillermo (2022). *Psicologización, pobreza mental y desorden neoliberal*. Madrid: Irrecuperables.
- ROMÁN, Carlos Eduardo (2015). Contradicciones del sistema y mundo de la vida desde un tiempo acelerado. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 7(1), pp. 114-130. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5454157>
- SÁNCHEZ, Edith (2023). La filosofía budista que te invita a hacer nada y ganarlo todo, [Lamentesmaravillosa.com](https://lamenteesmaravillosa.com/la-filosofia-budista-que-te-invita-a-hacer-nada-y-ganarlo TODO/) Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-filosofia-budista-que-te-invita-a-hacer-nada-y-ganarlo TODO/>
- TENA, Carlos (2011). *La conciencia transpersonal. Diálogo entre la razón y la mística en la actualidad posmoderna*. Estados Unidos: New Publisher.
- WILLIAMS, Florence (2017). *The nature fix: Why nature makes us happier, healthier, and more creative*. Nueva York: W. W. Norton Company.