

«Realmente brillante y absolutamente repleto de sabiduría y lucidez.
Ha cambiado la forma de pensar en mí mismo.
Pienso recomendárselo a todo el mundo.» — **STEPHEN FRY**

**Érase
una vez...**

**Una
historia
alternativa
de la
felicidad**



DERREN BROWN

Ariel

Table of Contents

[Sinopsis](#)

[Dedicatoria](#)

[Cita](#)

[Es omnipresente](#)

[PRIMERA PARTE. LOS INICIOS](#)

[1. Érase una vez](#)

[2. El problema de ser positivos](#)

[CREE EN TI MISMO, CÚLPATE A TI MISMO](#)

[¿NO FUNCIONA?](#)

[FIJACIÓN DE OBJETIVOS](#)

[LA DIAGONAL](#)

[3. Desear](#)

[SEGUNDA PARTE. SOLUCIONES](#)

[4. La vida examinada](#)

[DOS YOES](#)

[RECUPERAR LA AUTORÍA](#)

[LAS RAÍCES DE LA AUTOINDAGACIÓN](#)

[5. Una historia \(muy breve\) de la felicidad](#)

[SÓCRATES Y PLATÓN](#)

[ARISTÓTELES](#)

[LOS EPICÚREOS Y LOS ESTOICOS](#)

[EL CRISTIANISMO](#)

[ARISTÓTELES RENACIDO](#)

[EL RENACIMIENTO](#)

[LA ILUSTRACIÓN](#)

[LOS ROMÁNTICOS](#)

[EL MARXISMO](#)

[NIETZSCHE](#)

[FREUD](#)

[HOY](#)

[6. Las piezas fundamentales estoicas](#)

[LOS FUNDAMENTOS DE EPICURO](#)

[LA VIRTUD ESTOICA](#)

[TUS JUICIOS](#)

[7. Renunciar al control](#)

[RELACIONES Y OTRAS ÁREAS DE CONTROL](#)

[PARCIALMENTE BAJO CONTROL](#)

[INDIFERENTES](#)

[LOS ESTOICOS Y EL DESTINO](#)

[AMOR FATI](#)

8. Aplicación de los métodos estoicos

UNA FILOSOFÍA TOTALMENTE PRÁCTICA
EMPIEZA A HABLAR CONTIGO MISMO
NO AÑADAS NADA A LAS PRIMERAS IMPRESIONES
¿TENGO UN PROBLEMA EN ESTE MOMENTO?
MEDITACIÓN RACIONAL
PERSPECTIVA DE TERCERA PERSONA
ENCONTRAR TIEMPO

9. Ira y dolor

CAUSAS DE LA IRA
ALGUNAS BUENAS RAZONES PARA EVITAR LA IRA
SIETE MANERAS DE ELIMINAR LA IRA
EMPATÍA Y CONECTIVIDAD

10. La fama

NO TE PUEDES QUEJAR
SER FAMOSO
SER RICO
SER AMADO
LOCURA Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN
LA FÓRMULA MÁGICA SECRETA PARA EL ÉXITO

TERCERA PARTE. FINALES FELICES

11. Debra

12. Después de la muerte

EL ALMA
POR QUÉ NO PODEMOS HABLAR DE UNA VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

13. Temer a la muerte

NO ESTARÁS CUANDO SUCEDA
YA HAS ESTADO AHÍ
LA MUERTE COMO PRIVACIÓN
UN CÍRCULO SIN UNA CIRCUNFERENCIA
LA FLOR DE FREUD
COMERSE A LOS MUERTOS

14. Cómo morir bien

ES TU MUERTE
PESARES

15. Vivir ahora

PASADO, PRESENTE Y FUTURO
ENVEJECER
UNA MUERTE SUFICIENTEMENTE BUENA
REPLANTEARNOS LA VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

16. Y al final

17. Y ahora

[Lista de libros citados](#)
[Agradecimientos](#)
[Notas](#)
[Créditos](#)

Índice

[Portada](#)

[Sinopsis](#)

[Dedicatoria](#)

[Cita](#)

[Es omnipresente](#)

[PRIMERA PARTE. LOS INICIOS](#)

[1. Érase una vez](#)

[2. El problema de ser positivos](#)

[CREE EN TI MISMO, CÚLPATE A TI MISMO](#)

[¿NO FUNCIONA?](#)

[FIJACIÓN DE OBJETIVOS](#)

[LA DIAGONAL](#)

[3. Desear](#)

[SEGUNDA PARTE. SOLUCIONES](#)

[4. La vida examinada](#)

[DOS YOES](#)

[RECUPERAR LA AUTORÍA](#)

[LAS RAÍCES DE LA AUTOINDAGACIÓN](#)

[5. Una historia \(muy breve\) de la felicidad](#)

[SÓCRATES Y PLATÓN](#)

[ARISTÓTELES](#)

[LOS EPICÚREOS Y LOS ESTOICOS](#)

[EL CRISTIANISMO](#)

[ARISTÓTELES RENACIDO](#)

[EL RENACIMIENTO](#)

[LA ILUSTRACIÓN](#)

[LOS ROMÁNTICOS](#)

[EL MARXISMO](#)

[NIETZSCHE](#)

[FREUD](#)

[HOY](#)

[6. Las piezas fundamentales estoicas](#)

[LOS FUNDAMENTOS DE EPICURO](#)

[LA VIRTUD ESTOICA](#)

[TUS JUICIOS](#)

7. Renunciar al control

RELACIONES Y OTRAS ÁREAS DE CONTROL
PARCIALMENTE BAJO CONTROL
INDIFERENTES
LOS ESTOICOS Y EL DESTINO
AMOR FATI

8. Aplicación de los métodos estoicos

UNA FILOSOFÍA TOTALMENTE PRÁCTICA
EMPIEZA A HABLAR CONTIGO MISMO
NO AÑADAS NADA A LAS PRIMERAS IMPRESIONES
¿TENGO UN PROBLEMA EN ESTE MOMENTO?
MEDITACIÓN RACIONAL
PERSPECTIVA DE TERCERA PERSONA
ENCONTRAR TIEMPO

9. Ira y dolor

CAUSAS DE LA IRA
ALGUNAS BUENAS RAZONES PARA EVITAR LA IRA
SIETE MANERAS DE ELIMINAR LA IRA
EMPATÍA Y CONECTIVIDAD

10. La fama

NO TE PUEDES QUEJAR
SER FAMOSO
SER RICO
SER AMADO
LOCURA Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN
LA FÓRMULA MÁGICA SECRETA PARA EL ÉXITO

TERCERA PARTE. FINALES FELICES

11. Debra

12. Después de la muerte

EL ALMA
POR QUÉ NO PODEMOS HABLAR DE UNA VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

13. Temer a la muerte

NO ESTARÁS CUANDO SUCEDA
YA HAS ESTADO AHÍ
LA MUERTE COMO PRIVACIÓN
UN CÍRCULO SIN UNA CIRCUNFERENCIA
LA FLOR DE FREUD
COMERSE A LOS MUERTOS

14. Cómo morir bien

ES TU MUERTE
PESARES

[15. Vivir ahora](#)

[PASADO, PRESENTE Y FUTURO](#)

[ENVEJECER](#)

[UNA MUERTE SUFICIENTEMENTE BUENA](#)

[REPLANTEARNOS LA VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE](#)

[16. Y al final](#)

[17. Y ahora](#)

[Lista de libros citados](#)

[Agradecimientos](#)

[Notas](#)

[Créditos](#)

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Sinopsis

En esta obra, Derren Brown analiza de una forma muy original los cambiantes conceptos de felicidad, desde la sorprendentemente moderna sabiduría de los estoicos y los epicúreos de la época clásica hasta nuestros días, cuando la industria de la autoayuda trata de reivindicar la felicidad como algo propio. Un libro brillante, sincero y vastamente entretenido.

Para Piglace

LAS COSAS NO SON TODAS TAN
COMPENSIBLES NI TAN FÁCILES DE
EXPRESAR COMO A MENUDO SE NOS
QUISIERA HACER CREER; LA MAYOR
PARTE DE LOS ACONTECIMIENTOS NO SE
PUEDEN ENUNCIAR, SUCEDEN EN UN
ESPACIO QUE NO HA HOLLADO NUNCA
UNA PALABRA.

Cartas a un joven poeta, RAINER MARIA RILKE



Es omnipresente. Con su cara de ojos negros irreprochable y siniestra a la vez, nos alegra durante un momento antes de sentir desprecio. Es la certificación de la simpatía, ha sido diseñada para crear empatía: una iniciativa para levantar la moral de una compañía de seguros de vida en la década de 1960, diseminada por el mundo bajo la forma de cincuenta millones de chapas negras y amarillas. El sello distintivo de la psicodelia de los años setenta y la música de baile electrónica de los ochenta, suyo es el vidrioso éxtasis de quienes están bajo los efectos de los narcóticos. Hoy en día es una imagen tan habitual en la comunicación electrónica que la primera transgresión iconoclasta es la decisión de *no* utilizarlo.

En Inglaterra, el smiley —o su primo (dos puntos y un paréntesis formando una carita sonriente)— representa una conclusión informal allí donde una X parecería algo demasiado íntimo; y, en una época de comunicación textual, en la cual no se transmite el tono de voz, abreviar es importante. «Estoy contento; ahora tú deberías estar contento.» Expresa que no hay ánimo de ofender, que nuestras intenciones son totalmente buenas, y el cálido lubricante de la cordialidad garantizada suavizará cualquier otra comunicación. Pero lleva consigo la obligación de estar alegre, y el contorno infantil de este emblema sonriente nos dice que nada debería ser más sencillo. No obstante, el deseo de ser feliz, de lograr la felicidad, de reclamar nuestro derecho a ser felices, sigue siendo el aspecto más imperecedero y notoriamente contraproducente de nuestra condición moderna.

PRIMERA PARTE

LOS INICIOS

1

Érase una vez

Hace un tiempo, mi viejo amigo y colaborador Andy Nyman (un actor con un importante grupo de seguidores) me contó la siguiente historia.

Andy salió por la puerta del escenario después de un espectáculo y se encontró con que le esperaba una chica joven, de unos catorce años, nerviosa y de mirada perdida, que a duras penas podía aguantarle la mirada. Su madre, que aferraba una pequeña cámara, estaba a su lado. La madre le preguntó si su hija podía sacarse una foto con él. Él accedió de buen grado y, sin decir una palabra, la chica dio un paso adelante y le rodeó el torso firmemente con el brazo. Él notaba cómo la chica temblaba a su lado mientras posaban. Sonrió como procedía y, cuando la madre hizo la foto, Andy notó que la chica no había sonreído ni se había colocado adecuadamente frente a la cámara. Pidió ver la foto en la pantalla de la cámara y allí estaba él, la viva imagen de la felicidad, mientras que la pobrecilla que estaba a su lado había sido retratada con los ojos medio cerrados y una expresión confusa.

—¿Quieres que hagamos otra? No estabas sonriendo —le preguntó a la chica.

La madre respondió por ella:

—Oh, siempre sale fatal en las fotos.

A mi amigo le sorprendieron sus palabras.

—¡No diga eso! —protestó en defensa de la chica.

La chica habló por primera vez:

—Oh, no pasa nada, es la verdad.

En aquella breve conversación sobre una fotografía, parecía haber también la instantánea de una vida: una vida de una terrible autoestima por parte de la chica y su evidente origen materno. En lugar de animar y educar a su hija en todo momento como cabría esperar, parecía evidente que la madre estaba ayudando a perpetuar una falta de confianza catastrófica. La palabra fatídica en el comentario de la madre es «siempre», porque «siempre» nos indica que hay un patrón, una historia. Y las historias nos afectan profundamente.

Cuando realizo mi trabajo diario como una especie de mago, trabajo con la capacidad de la gente para autoengañarse mediante historias. Un buen truco de magia obliga al espectador a explicar una historia que llega a una conclusión imposible y, cuanto más clara sea la historia, mejor. Normalmente, todo lo que necesitas para resolver el acertijo sucede delante de ti, pero el mago hace que solo te fijas en lo que él quiere. Cuando unes esos puntos, dispuestos de manera muy engañosa y provocativa, lo que queda es un misterio desconcertante. Un buen mago puede dar más trascendencia al truco, elevándolo más allá de una simple

desaparición o la trasposición de algunos objetos. Si es posible hacer que algo resulte de algún modo relevante para ti, en lugar de una simple muestra de habilidad, es probable que la historia tenga más trascendencia y que el truco cause más impacto.

Si la magia explota nuestra capacidad de modificar constante e inconscientemente los acontecimientos del mundo real para crear una historia, incluso a expensas de todo lo que sabemos que es posible en el universo, somos sin duda los editores jefe, trabajando incansablemente para explicar a los demás y a nosotros mismos una historia coherente. Transformamos el recuerdo de unas vacaciones o una comida en algo absolutamente maravilloso o completamente horrible, dependiendo de que decidamos explicar la historia de un acontecimiento exitoso o fallido. Ajustamos los detalles y recordamos de manera selectiva lo que se adapta al relato que preferimos. Cuando una relación llega a su fin, puede que un día recordemos los buenos momentos compartidos con esa persona, y al día siguiente los malos. Esas historias se modifican y cambian.

Todos nosotros somos producto de las historias que nos explicamos a nosotros mismos. Algunas de nuestras historias son breves e intrascendentes, las cuales nos permiten pasar el día a día y entender a otras personas: «Haré tal cosa, iré a la tienda y haré tal otra y entonces me podré relajar totalmente esta noche». O «Estaba irascible porque realmente le preocupa que ponga a otras personas por delante de ella. Lo hace porque es insegura».

Se trata de narraciones prolijas que nos permiten organizar la complicada realidad en un paquete satisfactorio y ordenado y continuar con nuestra vida. Sin ellas, únicamente veríamos un batiburrillo de detalles. Si fuéramos incapaces de formar patrones coherentes, nuestras vidas nos abrumarían.

Otras historias, como la que intuimos que la chica de la puerta del escenario está aprendiendo de su madre, se arraigan profundamente y, en muchos sentidos, definen lo que somos. Nos explicamos historias a nosotros mismos sobre el futuro: «Oh, soy un torpe inadaptado con una pinta horrible y siempre lo seré». O «Nunca tendré una relación satisfactoria». Otras historias son sobre el pasado: «Soy así porque mis padres me trataron de una determinada manera». O «Soy una persona sin suerte; siempre lo he sido». No obstante, todo nuestro pasado, al que consideramos (en muchos sentidos acertadamente) responsable de nuestra conducta actual, es únicamente una historia que nos contamos a nosotros mismos aquí y ahora. Unimos los puntos para explicar una historia cuando nos planteamos, por ejemplo, cómo hemos llegado a este punto de nuestra carrera profesional, o cuando nos planteamos cómo hemos desarrollado nuestras fortalezas y debilidades psicológicas. Resulta difícil pensar en el pasado sin organizarlo en una especie de historia: una historia en la que se te asigna el papel de héroe o de víctima. Invariablemente ignoramos las habituales tiradas de dados del azar o de la suerte; los triunfadores siempre suelen tender a ignorar la intervención de la fortuna al atribuir su trayectoria profesional a su astuto sentido de los negocios o a

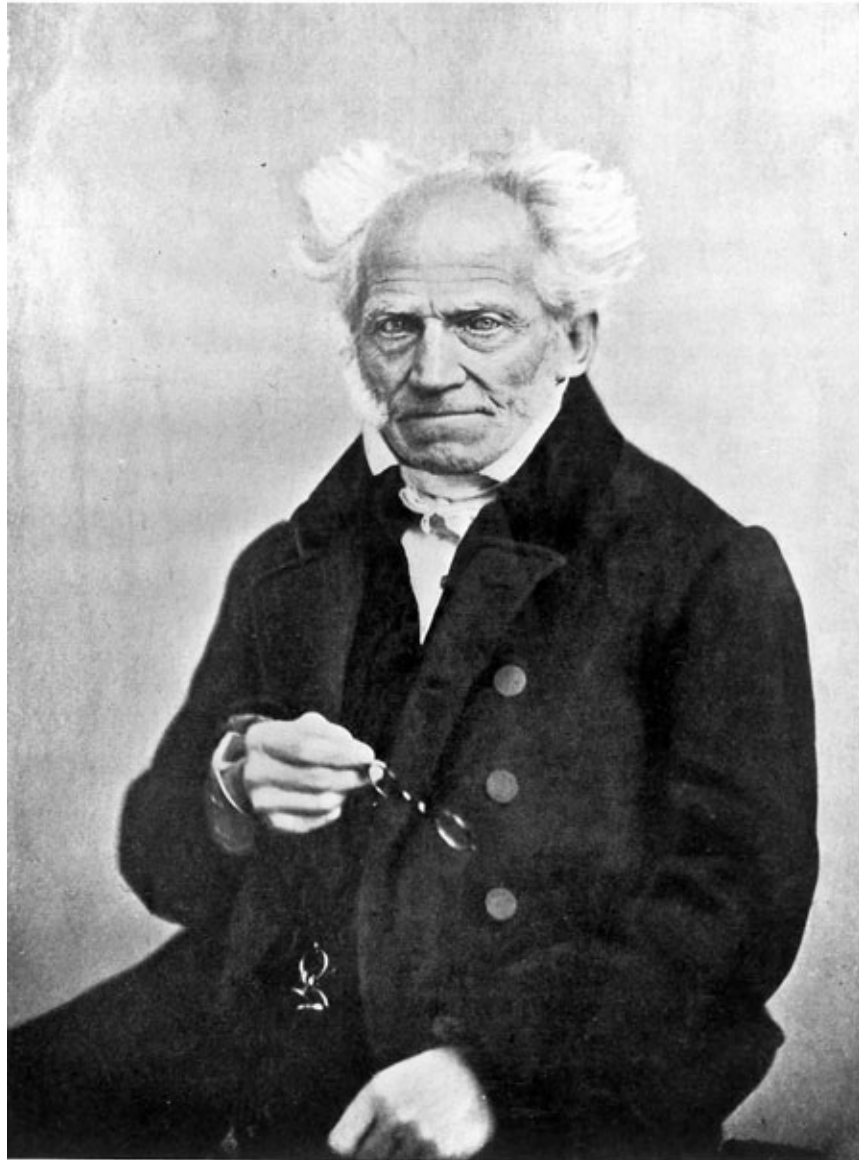
su absoluta confianza en sí mismos. Contamos la historia que queremos contar y vivimos esas historias cada día.

Algunas de esas historias se elaboran de manera consciente, pero otras actúan sin que nos demos cuenta, dictadas por guiones que nos entregaron otras personas cuando éramos jóvenes. Podemos llevar con nosotros el legado psicológico de nuestros padres durante toda nuestra vida, tanto si es bueno como si es malo. Si tienen deseos incumplidos y pesares, habitualmente nos son transmitidos como un patrón narrativo. Muchos de esos patrones hacen que nos resulte difícil sentirnos felices: «Tienes que conseguir cosas impresionantes para ser feliz/amado». O «Tienes que sacrificar tu propia felicidad para hacer que otros se sientan mejor: esa es la medida de tu valor». Otras directrices péfidas parecidas pueden proceder también de la Iglesia, de nuestros colegas, de nuestros compañeros de clase y de nuestros profesores, del efecto acumulativo de los medios de comunicación con que nos encontramos a diario o de las diversas ideologías en las que nos vemos envueltos. Con todas estas historias o patrones dominantes en mente, organizamos repetidamente nuestras vidas de manera que los acontecimientos y los demás puedan reforzar el mismo mensaje familiar, como una fábula infantil. Una y otra vez, muchas personas interpretan la misma historia: que seguramente no es fácil que las amen; que el amor y la admiración dependen del éxito profesional; que los demás siempre nos decepcionarán. «La mayor carga que tiene que soportar un niño es la de la vida no vivida por sus padres», escribió el legendario psicoanalista Carl Jung. Sea lo que sea lo que hemos tomado de ellos, la historia en que se basan nuestras vidas, que nos ha sido impuesta por una madre y un padre que, a su vez, heredaron un guion defectuoso de sus padres, ni siquiera nos pertenece.

En el fondo, este libro trata de cómo podríamos tomar el control de esas historias, con el objetivo de vivir más felices. Hace dos mil años, un esclavo romano llamado Epicteto, un destacado personaje de la antigua escuela filosófica estoica, la cual continuó siendo la escuela de pensamiento más importante durante quinientos años, antes de que el cristianismo irrumpiese en el mundo, expresó la idea: «Lo que preocupa a la gente no son las cosas en sí, sino su juicio sobre esas cosas».[\[1\]](#) En otras palabras, no son los acontecimientos los que provocan nuestros problemas, sino nuestras reacciones ante ellos: las historias que nos explicamos a nosotros mismos. Este mito de la antigua sabiduría es la fuente de muchos métodos de autoayuda y terapéuticos modernos sobre diversas materias, incluyendo la programación neurolingüística (PNL), la terapia conductual cognitiva (TCC) y el mantra de la década de 1960: «Cambia tu mente, no cambies el mundo». Shakespeare expresa el mismo pensamiento a través de Hamlet: «No existe nada bueno ni malo, es el pensamiento humano el que lo hace parecer así». Más adelante, en el siglo XIX, Arthur Schopenhauer, un filósofo al que dedicaremos más atención en este libro, reprodujo la máxima de manera menos abrupta:

Por consiguiente, en lo bueno y en lo malo, y dejando aparte las desgracias graves, lo que uno se encuentre y le suceda en la vida importa menos que el modo en que lo sienta, es decir, el tipo y grado de su sensibilidad en todos los aspectos.[\[2\]](#)

Un auténtico estoico frunciría el ceño ante la excepción de las «desgracias graves», pero detengámonos un poco más en el extraordinario pensamiento de Epicteto.



Arthur Schopenhauer. Time Life Pictures/Mansell/The LIFE Picture Collection/Getty Images.

Tal vez el primer signo de madurez emocional sea darse cuenta de que existe un enorme abismo entre los acontecimientos del mundo y lo que hacemos con ellos. Allí fuera y aquí dentro hay dos reinos muy diferentes, y otras personas no son responsables de cómo nos sentimos. Nadie, por absurdamente que se comporte, tiene el derecho ni los medios directos para influir en tu autocontrol o tu dignidad. Nadie tiene que molestarnos tanto que nosotros, por nuestra parte, nos convirtamos en una causa de molestia para otros. De hecho, los estoicos dan un

importante consejo sobre cómo apreciar y mantener la distinción entre los mundos exterior e interior y, por consiguiente, cómo reducir los niveles de ansiedad.

Cuando nos damos cuenta de que no necesitamos reaccionar con tristeza ante los acontecimientos tal como estamos acostumbrados a hacer y, por tanto, empezamos a cuestionarnos nuestra relación con aspectos del mundo exterior, podemos aplicar la misma visión más profundamente a nuestro mundo interior y a la historia que nos explicamos cada día con relación a qué somos. Eso también puede cambiar. Se trata, al fin y al cabo, de ficción.

Encontré una bonita analogía en el libro *You are not so smart* [No eres tan listo] de David McRaney y la he hecho mía:

Cuando una película empieza con la frase «Basada en una historia real», ¿qué se te pasa por la cabeza? ¿Das por sentado que cada línea de diálogo, cada prenda de vestir y cada canción de fondo es la misma que en el suceso real en el que se basa la película? Por supuesto que no. Sabes que películas como *Pearl Harbor* o *Erin Brockovich* se toman licencias artísticas en relación con los hechos, adaptándolos para desarrollar una historia coherente con planteamiento, nudo y desenlace. Incluso las películas biográficas de vidas de músicos o políticos que todavía están vivos raramente reflejan toda la verdad. Se dejan algunas cosas y varias personas se funden en un solo personaje. Al mirarla, consideras que los detalles son menos importantes que el conjunto, la idea general.

Si al menos fuéramos así de listos a la hora de fijarnos en la película biográfica que hay en nuestra cabeza.[\[3\]](#)

Estamos atrapados en nuestras cabezas. Nuestras creencias y concepciones sobre el mundo están limitadas por esa perspectiva. Schopenhauer escribió: «Cada hombre toma los límites de su propio campo de visión para los límites del mundo». [\[4\]](#) Así que, desde luego, confundimos la historia que hemos elaborado sobre nuestra vida con la realidad.

Curiosamente, somos víctimas de un error análogo en todo momento de nuestras vidas. Hay un punto ciego en nuestra visión desde el que no es posible ver nada. Todos tenemos uno. Puedes localizarlo extendiendo el brazo derecho y señalando con el pulgar hacia delante. Cierra el ojo izquierdo y mira recto con el derecho y equilíbralo solo un poco a la izquierda del pulgar. Ahora mueve lentamente el pulgar de un lado a otro, manteniéndolo alineado con la mirada, hasta que desaparezca parcialmente. Experimenta el tiempo suficiente y encontrarás tu punto ciego si es que no probaste algo parecido de pequeño. Aparta el pulgar y el punto ciego continuará ahí. Sin embargo, no serás consciente, porque tu cerebro llena el vacío, como una herramienta de clonación de Photoshop, con el fin de proporcionar una experiencia visual sin fisuras.

Incluso cuando miras alrededor de la habitación con ambos ojos abiertos, estás editando lo que ves. Hay una infinita fuente de datos a tu alrededor, pero seleccionas, eliminas, clonas y generalizas a partir de esa fuente a fin de ofrecer un modelo de trabajo en el que puedas funcionar eficazmente. Simplemente, no es posible coger todo a la vez, así que tú decides qué puede ser lo importante y el resto en gran medida te lo inventas. Nos pasamos de cautelosos, de modo que un movimiento inesperado atrae nuestra mirada por si pudiera significar una

amenaza, mientras que a nivel más profundo concederemos una importancia exagerada a una mirada o un tono de voz de otra persona porque nos confirman un temor arraigado.

Incluso a este nivel visual inmediato, nos estamos perdiendo una enorme cantidad de información, ya que preferimos pasar con un simple resumen de nuestro entorno. Podemos buscar las llaves y no verlas aunque estén justo delante de nosotros si no creemos que están ahí. Cuando se trata de contar historias, resulta más fácil ver cómo funciona este proceso en otras personas que en nosotros mismos. Cuando alguien te explica una discusión en la que se ha visto involucrado, ¿no administras una dosis de escepticismo? Sabes que únicamente estás oyendo su versión de los hechos. Ha transformado algo complejo en una historia muy concreta (habitualmente una historia que hace que resulte sospechosamente inocente). Sabes que habrá muchas cosas más que se han omitido: lo frustrante u hostil que ha sido; cómo la otra persona puede haber sido malinterpretada. Sabes que los hechos se han exagerado y simplificado para que la persona pueda hacer valer su punto de vista.

¿Adoptamos alguna vez esa misma visión escéptica en relación con la historia que afecta más a nuestra vida? ¿Nos plantearíamos aplicar el mismo distanciamiento irónico a la historia particular de quiénes somos? ¿Cómo podríamos lograr la perspectiva privilegiada para plantearnos nuestras historias cuando somos engullidos por ellas? Buscaremos la manera de lograr esa perspectiva, pero si no nos planteamos verla tal como es, los aspectos negativos de esa historia nos atraparán. Los sentimientos de preocupación e impotencia pueden ser demasiado familiares. Y, como veremos, el optimismo manifiesto tiende también a hacer que nos sintamos impotentes y agitados.

He aquí una demostración de cómo ese relato negativo echa raíces en cinco minutos. Prueba con un pequeño ejercicio consistente en resolver anagramas. ¿Preparado? Cada palabra de las que te mostraré a continuación es un anagrama de otra, así que tienes que intentar descifrar cada caso para formar otra palabra con las mismas letras. Se supone que no son difíciles y deberías de ser capaz de resolver cada una en cinco segundos aproximadamente. Si no las descifras en ese tiempo, pasa a la siguiente.

Vamos con la primera. Reorganiza las letras para formar otra palabra. Resuélvela antes de pasar a la siguiente, o ponte cinco segundos de límite antes de continuar.

1. RÁFAGA

(Tienes cinco segundos...)

¿La tienes?

Otra más que tienes que descifrar. De nuevo, el límite son cinco segundos:

2. PAYASADA

¿Más fácil? ¿Más difícil? La última:

3. CAMIONERA

¿Ya?

¿Cuántas has resuelto?

Si hubieras asistido a una clase impartida por Charisse Nixon en la Penn State Erie University, y te hubieras sentado en el lado izquierdo del aula, puede que te hubieran entregado esa lista de anagramas para que intentaras resolverlos. Sin tú saberlo, a tus compañeros situados en el lado derecho se les entregaba otra lista de anagramas: CUENTA, PERA, CAMIONERA. Fíjate en que, en cada lista, la última palabra es la misma. Aquí está el truco: las dos primeras palabras de tu lista — RÁFAGA y PAYASADA— son anagramas imposibles. No se pueden descifrar. Así que, perdón por hacerte perder diez segundos de tu tiempo. Los dos primeros de la lista entregada a las otras personas son fáciles de resolver: CUNETA y RAPE. Pero, obviamente, todos presuponéis que os han dado las mismas palabras. Nixon les pide a los estudiantes que levanten la mano cuando hayan resuelto la primera palabra. Ves levantarse muchas manos —es posible que no te des cuenta de que son únicamente de estudiantes del otro lado del aula— y te sientes frustrado por no poder descifrar RÁFAGA. ¿Qué han visto ellos y tú no? A continuación, se te pide que pruebes con la siguiente palabra y levantes la mano cuando tengas la respuesta. De nuevo, no eres capaz de encontrar ninguna solución. Se levantan otras manos; las mismas que antes, por supuesto. Tu frustración aumenta. Te sientes tonto y estresado. Ya te has rendido.

Y ahora la tercera palabra.

¿La solucionaste cuando lo intentaste hace un momento?

CAMIONERA puede descifrarse de manera bastante fácil para formar AMERICANO. ¿Pero la has visto? Lo más probable es que no. Especialmente si lo estabas intentando en la clase de Nixon. Y los otros que se sentaban en tu lado del aula tampoco.

Pero los alumnos del lado derecho lo han descubierto. Todos levantan la mano de nuevo. Los del lado derecho resolvieron el anagrama; los del lado izquierdo, no.

Nixon utiliza este sencillo experimento para demostrar un fenómeno denominado «impotencia aprendida». Sentado en el lado izquierdo, batallando con una tarea supuestamente fácil y viendo a los demás levantar la mano indicando que han tenido éxito te sientes como un fracasado. Esa se convierte en tu historia: «No puedo hacerlo. No lograré realizar esta tarea». De manera que te rindes, prefiriendo repetir la historia que has aprendido: «No puedo hacer el ejercicio». Y el resultado es que no puedes descifrar CAMIONERA: cosa que, de lo contrario, muy probablemente habrías hecho. En cambio, los que se sientan en el lado derecho disfrutan de sus dos primeros éxitos y, satisfechos consigo mismos,

resuelven todos el último anagrama.

Tal como señala Nixon, esta impotencia aprendida tiene consecuencias sociales. Le interesa profundamente el problema del acoso escolar y encontrar formas prácticas de optimizar el desarrollo de los niños. Si un niño se convierte en víctima de una agresión y se siente impotente, es menos probable que plante cara al acoso en el futuro. Y lo mismo sucede con la mayoría de nosotros: si creemos por experiencias previas que «no somos buenos» en una tarea, interpretamos el papel de impotentes cuando nos enfrentamos a ella de nuevo. Y el acoso escolar no siempre es manifiesto o consciente: el constante menosprecio de una madre acerca del aspecto de su hija puede tener fácilmente el mismo efecto.

La buena noticia es que podemos concedernos permiso a nosotros mismos para cambiar nuestra historia. Para actuar de manera diferente. Para recordarnos a nosotros mismos que no somos personajes de una película basada en una historia real, cuyas personalidades están claramente definidas y son predecibles. Nosotros, a diferencia de ellos, podemos salirnos del personaje.

En un programa que realicé sobre el tema de los placebos, un actor que interpretaba a un médico inyectaba a unos voluntarios lo que estos creían que se trataba de un medicamento milagroso, administrándoles seguidamente una serie de pastillas. Cada grupo de participantes estaba formado por personas con problemas o rasgos específicos, a las cuales se les decía que el medicamento era para mejorar drásticamente su situación concreta: por ejemplo, a un grupo de personas que padecían una ansiedad patológica se les dijo que eliminaba la capacidad de sentir miedo; a un conjunto distinto de fumadores se les aseguró que haría desvanecer el deseo de consumir cigarrillos, y así sucesivamente. En cada caso, a los participantes se les dijo que ellos no tenían que hacer ningún esfuerzo; el medicamento haría todo el trabajo.

Los resultados pueden verse en el programa de Channel 4 Fear and faith, Part one [Miedo y Fe, primera parte] de 2012. Nick, un tipo con una ansiedad social que le impedía llevar una vida normal, llega a detener una pelea en un pub y supera de manera brillante sus miedos. Dan, que tenía un miedo a las alturas tan paralizante que era incapaz de atravesar un minúsculo puente de piedra de su pueblo, se sitúa orgulloso al borde de un viaducto con una caída libre de cientos de metros hasta el suelo, con los brazos extendidos, regodeándose de su transformación. Y los fumadores dejaron de fumar sin esfuerzo aparente. Nicky, que anteriormente había probado todos los parches y métodos posibles para dejar el hábito, no había recibido a cambio más que estrés y fracaso. Gracias al placebo ya no piensa más en los cigarrillos y no puede creer lo eficaz que ha resultado el medicamento mágico.

Obviamente, las inyecciones y las pastillas eran falsas; la inyección era de solución salina y las pastillas contenían solo azúcar glas. Las drásticas transformaciones de los voluntarios se produjeron únicamente porque se concedieron permiso para actuar de manera diferente. La idea de aquel medicamento corriendo por sus venas fue suficiente para hacerles cambiar su

historia acerca de quiénes eran: «Ya no soy la persona con este problema, porque un nuevo medicamento me ha curado». La historia más sorprendente fue tal vez la de un tipo que padecía una dermatitis tan agresiva que llevaba años sin poder llevar su anillo de boda. En el trabajo tenía que ponerse unos guantes especiales. Por motivos legales, no podíamos decirle que el medicamento sanaría su dolencia —solo se nos permitía decirle que curaría la fiebre del heno y otras alergias— y nos quedamos todos asombrados cuando nos dijo que el «Rumyodin» (si quieres recuperar la fe en tus habilidades para resolver anagramas puedes descifrar de dónde viene el nombre que le puse al medicamento) había curado también su enfermedad cutánea. Fue verdaderamente extraordinario.

La administración inicial del medicamento mediante una inyección iba seguida de una serie de tareas: tenían que informarnos de todos los cambios positivos que notasen. Naturalmente, esta tarea los animaría a vivir su nueva historia cada día. Esto es «tendencia a la confirmación»: una de las trampas cognitivas más fiables en las que tendemos a caer. La tendencia a la confirmación tiene lugar cuando tenemos en cuenta las cosas del mundo que respaldan nuestras creencias y prestamos menos atención a las cosas que las contradicen. Las personas caen en esta trampa cuando se fijan en las veces que sus plegarias han sido «escuchadas», pero encuentran una explicación convincente o pasan por alto las ocasiones mucho más numerosas en que no lo han sido. Igualmente, actuamos bajo esta influencia siempre que nos fijamos en los hábitos molestos de alguien que no nos gusta, más que en los agradables. La tendencia a la confirmación nos proporciona diariamente todas las pruebas necesarias para atenernos al guion y para que nuestra vida continúe en la misma línea y parezca la verdad. En el programa Fear and faith, aprovechábamos la tendencia a la confirmación para que los participantes se centrasen en historias nuevas y más eficaces. El resultado fue que los cambios drásticos en las vidas de aquellas personas, en cuanto se interrumpieron sus historias y se las encaminó en otra dirección, tuvieron lugar sin esfuerzo.

Este libro es el resultado de muchos años de interés en qué es lo que nos hace felices, qué significa la felicidad y cómo podemos averiguar más de nosotros mismos. A lo largo de estos años, mis programas de televisión han mostrado a sujetos involuntarios que han encontrado a su héroe interior y han aprendido a involucrarse en vidas que estaban dejando pasar sin vivirlas. Sin embargo, las ideas cuidadosamente empaquetadas que constituyen ese material audiovisual para la pequeña pantalla ocultan una fascinación mucho mayor por lo que constituye una vida feliz. Y, para mí, este tema sale a la palestra por el habitual flujo de mensajes profundamente inútiles que recibimos acerca de qué debería ser la felicidad.

Puede que te consideres ya lo bastante feliz o muy infeliz; puede que tengas fuertes convicciones acerca de cómo debería ser una buena vida, o que tal vez no hayas pensado nunca en ello. Por desgracia, existe gran cantidad de bibliografía de

autoayuda y mucha presión social en relación con la búsqueda de la felicidad, lo cual puede ser enormemente contraproducente y simplemente provocar más ansiedad. Seguir muchos de los caminos a la felicidad y al éxito que puede que te resulten familiares —como el pensamiento positivo, la creencia en uno mismo y marcarse objetivos— puede ser, como espero demostrar, desastroso.

Voy a recurrir a algunos de mis pensamientos favoritos de los últimos dos milenios, la mayoría de los cuales proceden de una época en la que a los filósofos —literalmente «amantes de la sabiduría»— les preocupaba cuál sería la mejor manera de vivir. Desde hace algún tiempo, la filosofía y la psicología existen como disciplinas muy separadas, centrándose más esta última en observar o tratar patologías que en estudiar cómo podríamos vivir más felizmente nuestras cortas vidas. Sin embargo, recientemente, visionarios de ambos campos han vuelto a encontrar un territorio común. Martin Seligman y toda una serie de «psicólogos positivos» han tratado de restablecer el equilibrio fijándose en lo que la investigación empírica filosófica puede enseñarnos acerca del florecimiento. Los psicólogos creen tener la oportunidad de equiparse con investigaciones consistentes y fiables acerca de qué es lo que nos hace felices y, a continuación, transmitirlo a quienes necesiten oírlo, en lugar de dejarlo en manos de los gurús de la autoayuda (los cuales, normalmente, solo tienen argumentos endebles y anecdóticos para respaldar sus afirmaciones). Mientras tanto, en el otro campo, filósofos conocidos como Alain de Botton y A. C. Grayling se han arriesgado en ocasiones a ser objeto de escarnio al publicar libros o crear instituciones diseñadas para devolver un campo aséptico y analítico a sus raíces humanitarias. Se han atrevido a recordarnos cómo los grandes pensadores de la historia podrían ayudarnos a navegar por el mundo moderno con satisfacción y con los mínimos traumas.

Trataré de extraer de esas dos disciplinas gemelas las ideas más útiles y eficaces sobre cómo florecer y vivir más felices. Daré preferencia a las ideas que me funcionan a mí. Sin embargo, con respecto a esto último, puede que te resistas a la mera idea de que alguien que goza de las ventajas del éxito económico y una cierta fama exponga sus pensamientos acerca de la felicidad. Casi puedo oír tus protestas y las de otros compradores diciendo «esto está muy bien para algunos», mientras echas un vistazo desdeñosamente a la contraportada de este libro en las librerías benéficas y de saldos repartidas por todo el país.

Éstos no son simplemente los pensamientos de un hombre que intenta librarse en cierta medida del sentimiento de culpa tras ser pagado generosamente por sus fatuas ostentaciones. Los consejos prácticos y las formas de pensar que presento aquí pertenecen a gigantes intelectuales y pensadores extraordinarios. Asimismo, las ideas que expondré articulan las prioridades que había seguido instintivamente mucho antes del despegue de mi carrera profesional, en una época en la cual estaba solicitando lo que entonces se llamaba ayuda para la vivienda y tratando de ganarme la vida como podía como mago de mesa. Y, como veremos más adelante,

la fama y el éxito influyen muy poco en nuestro nivel de felicidad. Al parecer, hay algún elemento económico en juego, ya que decimos ser menos felices si ganamos menos de una determinada cifra que nos permita vivir «confortablemente». Sin embargo, cuando ganamos por encima de esa cantidad, más dinero no nos hace más felices.

Aparentemente, el número mágico varía enormemente según el estudio que leas, depende del coste de la vida del lugar en que se haya llevado a cabo, y deviene aún menos determinante cuando pones sobre la mesa que el tipo de trabajo que se realiza marca mucho más la diferencia por lo que respecta a la felicidad. Según un reciente informe del Consejo de Ministros británico, por ejemplo, los miembros del clero con unos ingresos de alrededor de veinte mil libras de la época expresaban niveles de felicidad mucho mayores que los abogados, los cuales tendían a sentirse claramente descontentos ganando mucho más.[\[5\]](#)

De modo que, si bien está claro que tener menos de lo que necesitas es una fuente de infelicidad, tener más de lo que necesitas no te hace más feliz.

Dispongámonos, pues, a considerar por un momento la idea de que la historia que nos explicamos nosotros mismos sobre nuestras vidas es una fabulación, una ficción. En última instancia necesitaremos alguna especie de historia, puesto que sin ella careceríamos de un sentimiento coherente de identidad. Sin embargo, podemos replantearnos por un momento nuestra historia personal y ver si es posible remodelarla más eficazmente editándola y puliéndola un poco o, al menos, estar abiertos a mejorarla. No tenemos que hacerlo con el objeto de alterar drásticamente nuestra identidad, aunque es posible que los cambios sean profundos. Cuando una luz brille fugazmente en la oscuridad eterna que nos antecede y nos sucede, lo que nos importará es asegurarnos de disfrutar de su efímero consuelo. Y podemos empezar por librarnos del mito más generalizado de todos.



2

El problema de ser positivos

Sintiéndome incomodado y sin disfrutar de su lectura, acabo de leer un libro de autoayuda extremadamente popular titulado *El secreto*, de Rhonda Byrne. Destaca como un ejemplo especialmente trágico de desinformación contraproducente en un género repleto de manuales inútiles y perspectivas insulsas sobre cómo vivir bien y prosperar. Supongo que gran parte de su éxito se debe a la esotérica promesa de su título y a la insinuación de un conocimiento misterioso y valioso que Byrne describe explícita (e inexplicablemente) como revelado a antiguas luminarias de la talla de Platón, Einstein y Beethoven.

Si no conoces el libro o no compartes el profundo conocimiento de Byrne sobre las motivaciones psicológicas de los genios que nos precedieron —perspicacia que, hasta ahora, se les ha escapado a sus más eminentes biógrafos—, permíteme que te lo explique. El secreto, según tengo entendido, apareció en primer lugar en forma de película, la cual me iré a la tumba sin ver, junto con las de porno heterosexual y la mayor parte de las películas de Kung Fu. Según Byrne, la película provocó un aluvión de testimonios trascendentales de espectadores que, al cabo de unos días de verla y poner en práctica su mensaje, descubrieron que llegaban montones de cheques inesperados al felpudo de su entrada con aplomo cotidiano. No está claro quién enviaba esos cheques ni si, como cabría imaginar, eran pagaderos, pero, a pesar de todo, el espectador o el lector que capta y pone en práctica la «ley de atracción» de Byrne puede esperar, como mínimo, un sorprendente aunque inmerecido giro económico en su vida.

Los dos pasos de la Ley de Atracción (el Secreto) funcionan del siguiente modo:

1. Eres «el imán más poderoso del universo... y este inconmensurable poder magnético se emite a través de pensamientos». Al ser magnéticos, tus pensamientos atraen más de lo mismo a tu vida. De modo que, si piensas negativamente, atraerás negatividad y mala suerte. Por el contrario, deberías decidir qué quieres en tu vida (por ejemplo un coche nuevo) y actuar como si ya lo tuvieras, llenando tu mente de pensamientos positivos sobre ello.
2. «Lo que la mayoría de las personas no entiende es que el pensamiento tiene una frecuencia. Podemos medir un pensamiento.»[\[1\]](#) Dicha frecuencia vibra en el universo, el cual responde enviándonos realmente el coche nuevo. El cosmos «empezará a reorganizarse para hacer que suceda». Continúa

explicando: «Es realmente divertido. Es como tener el universo como un catálogo. Lo hojeas y dices: “Me gustaría tener esta experiencia, me gustaría tener este producto y me gustaría tener una persona así”. Haces un pedido al universo. Realmente es así de fácil».[2] El coche o la cosa deseada aparecerán. La versión cinematográfica de El secreto, según tengo entendido, muestra a una señora mirando codiciosamente un collar en un escaparate, enviando su deseo de conseguirlo al universo y, al cabo de un momento, aparece alrededor de su cuello. Así que puedes hacerte una idea; todo es bastante explícito.

Verdaderamente, no podemos rastrear el «secreto» de Byrne hasta lugares y personajes como Babilonia y Platón, tal como ella promete, por muy impresionantes que puedan ser esas referencias para una audiencia que no sabe más. Sus orígenes son más prosaicos. Se trata de un refrito del movimiento del Nuevo Pensamiento del siglo XIX, fundado por un filósofo e inventor llamado Phineas Parkhurst Quimby, que fue el primero en elogiar el poder curativo del pensamiento positivo en Estados Unidos. La idea misma de que el sistema sea «secreto» es, desde luego, una pura estratagema de marketing; no hay nada revelador o particularmente interesante en ello.

En el siglo XIX, Estados Unidos estaba bajo el control del calvinismo, una rigurosa variante del puritanismo que insistía en un intenso e implacable autoexamen aparejado con un extenuante trabajo duro. Había sido introducido por los colonos del siglo XVII y, según Barbara Ehrenreich en su excelente ataque contra el pensamiento positivo estadounidense, Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo, sentó las bases para una revolución. El movimiento del Nuevo Pensamiento, mencionado anteriormente, que generaría la opresora positividad de Estados Unidos, surgió como un antídoto a la autoflagelación mental de sus piadosos y sentenciosos antepasados. Con el Nuevo Pensamiento, Dios era considerado una Mente o un Alma todopoderosa y el hombre una parte de esa fuerza perfecta. Todo, nos decían, era como debía ser, y el hombre solamente tenía que aprovechar el poder de esa Mente o Alma absoluta para ejercer su control sobre la enfermedad y el mundo físico. Esta es la auténtica fuente de la «ley de atracción» de Byrne.

En este libro veremos varias veces que cuando surge un movimiento para oponerse a una cultura actual, a menudo hereda la reveladora estructura de su predecesora. Así, el movimiento del Nuevo Pensamiento trajo consigo un enfoque extrañamente reprobador de la positividad heredada de los calvinistas:

Si una de las mejores cosas que se pueden decir del pensamiento positivo es que articuló una alternativa al calvinismo, una de las peores es que acabó conservando alguna de las características más nocivas del mismo: una severa moralización que tiene ecos de la antigua condena del pecado por parte de la religión y una insistencia en la tarea interna del autoexamen.[3]

Finalmente, los avances en la medicina en el siglo xx harían innecesaria la mayor parte del enfoque de «piensa mejor de ti mismo» del Nuevo Pensamiento respecto a la salud, al menos durante un tiempo. Si bien el reconocimiento del pensamiento positivo permaneció arraigado en la cultura estadounidense, diría que son los modernos curanderos y telepredicadores quienes, desde entonces, han reivindicado más vehementemente el poder del espíritu para sanar el cuerpo. La religión —o, más concretamente, la apropiación de la religión para perpetrar una estafa— puede tratar a la medicina con desdén, explotar los celos y el miedo generados por tratamientos tan desagradables como la quimioterapia, y, con ello, imponer el sencillo mensaje de que puedes curarte únicamente con la fe.

Hemos sido testigos de cómo el perceptivo mensaje del pensamiento positivo ha pasado a rodear muchos problemas médicos. Ehrenreich detalla su propia frustración al no ser capaz de expresar su rabia por tener cáncer de mama en una cultura que insiste en que únicamente tendría que ser «valiente» y explicar lo enriquecedora que había sido esa experiencia para su vida. Y el fetichismo de la autoconfianza y el azote de los negativistas en el mundo de los negocios, continúa argumentando convincentemente, fue una causa determinante del reciente desplome económico.

En este libro voy a plantear una alternativa al pensamiento positivo que es mucho más eficaz a la hora de hacernos felices. Para entenderla, vamos a examinar con detalle formas de pensar que se desarrollaron en la Antigüedad en Grecia y Roma. De modo que empecemos por la afirmación de Byrne de que su sistema tiene su base en la más extraordinaria de las épocas.

El único aspecto de la «ley de atracción» que podría remontarnos a la Antigüedad es el de las fórmulas o palabras mágicas pronunciadas en voz baja. Pitágoras, famoso por la geometría, fue un mago filósofo muy antiguo citado desvergonzadamente por Byrne como parte del elenco de quienes compartían el secreto. De hecho, parece haber sido el primero en darse cuenta del poder psicológico de los conjuros. Sin embargo, junto con muchos de los otros filósofos que Byrne y otros gurús parecidos citan para respaldar sus afirmaciones, fue un personaje ascético y renunció a riquezas y posesiones por una vida de pureza. De hecho, sus enseñanzas no podrían estar más alejadas de la charlatanería de Byrne. Jámblico, un pensador clásico posterior y biógrafo de Pitágoras, señala que el filósofo hacía hincapié en la necesidad de conocer los límites de lo que podemos conseguir y de resignarnos a las «vicisitudes fuera de nuestro control».[4] El estrafulario intento de Byrne de tratar de reivindicar esta especie de base intelectual para controlar el universo es ridículo, si bien, como veremos, puede extraerse mucho más de los pensamientos genuinos y reflexiones de esos filósofos si dedicamos el tiempo suficiente a leer lo que dicen.

Mucha gente da fe del éxito de *El secreto* y un poco más adelante explicaré por qué aparentemente funciona. Mientras tanto, me encantaría asumir que Byrne

actúa de buena fe y que el plan es inofensivo, pero la escala y el éxito de su proyecto implica que, en justicia, se le pueden pedir cuentas por diseminar esta información entre tanta gente y por las víctimas de su plan. ¿Provoca perjuicios? ¿No se trata de unas simples instrucciones inofensivas —aunque sean un engañoso ridículo— para pensar de manera más positiva? En tal caso es algo bueno, ¿no?

Una creencia inquebrantable en el poder del pensamiento positivo puede, por sorprendente que resulte, ser exactamente igual de destructiva que pasarse la vida sumido en la actitud más pesimista. Si bien estamos fijándonos en ideas predominantemente estadounidenses, tomemos un desvío hacia un campo excéntrico que comparte algunas características sorprendentes con la ley de atracción. Al tratarse de un engaño más evidente, ilustrará cómo un plan como el de El secreto puede conducirnos al desastre.

CREE EN TI MISMO, CÚLPATE A TI MISMO

En 2010 viajé a Dallas con un equipo de TV y un instructor de submarinismo llamado Nathan. Estábamos rodando una película sobre la curación a través de la fe evangelista. Nathan había sido formado para hacerse pasar por curandero y llevaba consigo toda una historia en la que detallaba los años que supuestamente había pasado ejerciendo su ministerio en Uganda (lo cual explicaba que no hubiera información del trabajo de su alter ego, el «pastor James», en Inglaterra). Visitamos a unos cuantos viejos farsantes que divulgaban su versión del evangelio de la prosperidad, terroríficamente popular en aquella parte del mundo. El origen de este mensaje de riqueza y abundancia puede remontarse al mismo movimiento del Nuevo Pensamiento refrito en *El secreto*, pero realmente despegó en la década de 1950 con el renovado interés por las curaciones en Estados Unidos. Esta interpretación del evangelio nos dice que, como buenos cristianos, tenemos derecho a la riqueza económica tanto como a la espiritual; de hecho, ambas son parte del mismo proyecto que Dios tiene para nosotros. Se basa en la habitual selección cuidadosa de partes de las Escrituras y algunas interpretaciones interesadas de versículos como Malaquías 3:10:

Traed todos los diezmos al alfolí, y haya alimento en mi casa; y probadme ahora en esto, dice Jehová de los ejércitos, si no os abriré las ventanas de los cielos, y derramaré sobre vosotros bendición hasta que sobreabunde.

«Dad y recibiréis.» La instrucción ha cambiado, gracias al trabajo de pastores como Kenneth Copeland, transformándose en la idea de que vosotros, los fieles, tenéis que dar dinero «con fe» a vuestro pastor y, a cambio, Dios os devolverá ese dinero multiplicado por cien. No hay la menor simulación de que el dinero que se le entrega al pastor vaya a emplearse en comprar biblias o ayudar a los huérfanos. El pastor coge el dinero desembolsado por su congregación —habitualmente humilde— por encima de sus posibilidades (¿qué mejor prueba de fe que dar más de lo que te puedes permitir?) y, de manera ostensible, se lo gasta en casas, aviones y joyas; esa misma riqueza es presentada como una prueba de que goza del favor de Dios. Y los fieles, por extraño que parezca, están encantados de financiar sus gustos caros, siempre con la esperanza de que su recompensa llegará.

Me quedé atónito por la transparencia del proceso. ¿Cómo es posible mantener este timo? ¿Por qué iba la gente a seguir donando si Dios no cumple su supuesta promesa?

Decidimos rodar con cámara oculta durante las sesiones de curación de un ministro llamado W. V. Grant. Es un pastor conocido en Dallas y dirige su iglesia desde un antiguo concesionario de coches sin ningún atractivo, rebautizado de manera muy optimista como Eagle's Nest Cathedral (Catedral del nido del águila). En la década de 1990 pasó un tiempo en prisión como consecuencia del delito evangelista más habitual: evasión de impuestos. Si alguna vez te has preguntado

por qué tantas instituciones turbias están tan ansiosas por obtener la categoría de organización religiosa y ser consideradas una religión, la respuesta es sencilla: si eres una institución religiosa, la mayoría de tus ingresos están libres de impuestos. Parte de los ingresos de Grant eran tributables y cuando no declaró 375.000 dólares y reconoció durante una conversación grabada que se había gastado 100.000 dólares de los miembros de su iglesia en la entrada de una casa valorada en 1,2 millones de dólares, fue multado y condenado a dieciséis meses de cárcel. Salió al año siguiente para encontrarse con una congregación menguante y ahora vende su mercancía en la carretera Interestatal 30.

Aquella noche nos encontramos a las ocho en punto en la sala de reuniones de nuestro hotel en Fort Worth. Nuestro plan de actuación estaba en un portafolio. En él se mostraba la disposición de los asientos de Eagle's Nest y dónde nos situaríamos nosotros. Escuchamos y reímos nerviosamente y se nos advirtió repetidamente de que se trataba de una operación peligrosa. El equipo legal del Channel 4 estableció unas directrices estrictas. Había riesgos terribles para la salud y la seguridad; era una parte oscura y desconocida de la cultura de un estado del sur. Aquella semana ya habíamos estado a punto de ser arrestados cuando circulábamos por los alrededores de la iglesia de Copeland. Nos enfrentábamos a personas poderosas que actuaban a la defensiva, y estábamos en Texas. Probablemente habría pistolas.

Nathan se mantuvo apartado; él ya tenía que trabajar con su personaje. El equipo y yo íbamos equipados con microcámaras ocultas y micrófonos para grabar lo que pudiéramos. Las grabaciones ocultas son un negocio poco productivo: por cada media hora de primeros planos clandestinos de clavículas, techos y espacios vacíos, tienes suerte si hay diez segundos aprovechables. Yo llevaba una cámara en miniatura en la corbata y Jennie, mi vieja amiga y maquilladora artística, iba provista de un bolígrafo con cámara. Otros miembros del equipo de producción y rodaje estaban repartidos por lugares estratégicos de la congregación con equipos parecidos, lo cual nos permitía disponer de posiciones adecuadas para filmar.



Mujer recibiendo la sanación de un curandero. EE. UU. Tony Linck/ The LIFE Picture Collection/Getty Images.

Había oído que Grant explicaba a menudo a los asistentes información privada sobre ellos durante sus servicios, cosa a la que generalmente se refería como «la palabra de Dios». El Señor le mostraba el nombre o la enfermedad de una persona y, normalmente, ello fluía suavemente hacia una curación. Parecía una variante del truco que utilizaría un falso médium o vidente; se basa en hacer que las personas escriban información de antemano bajo la forma de una oración o algo por el estilo. Si asistes a la actuación de un vidente y le oyes revelar detalles asombrosamente precisos sobre miembros del público, puedes estar bastante seguro de que, o bien han escrito información en el vestíbulo por alguna razón aparentemente no relacionada, o bien han escrito correos electrónicos al equipo del vidente, explicándole todo lo que este necesita saber con la esperanza de que lo ponga en contacto con un ser querido. El equipo del vidente o del sanador puede así seleccionar la información más útil y pasársela a través de un auricular o de chuletas ocultas, por ejemplo, entre las páginas de una biblia. De modo que todo lo que tiene que hacer el vidente es atribuir sus aparentemente milagrosas explosiones de sabiduría al Señor, o a los espíritus, o a lo que la gente crea que está pagando por oír.

Y se trata de un truco fácil de descubrir. Al sospechar de esta estratagema, les dije a los miembros de nuestro equipo que escribiesen nombres y dolencias falsos si se les pedía que rellenasen una tarjeta antes del servicio.

Entramos con nuestra furgoneta en el desolado aparcamiento que rodeaba al antiguo concesionario. Jennie jugueteaba con lo que me quedaba de pelo y comprobamos nuestras cámaras. Entramos divididos en parejas. Yo entré con Jennie.

En el lamentable interior nos esperaban cantos alegres y una calurosa bienvenida. Una pequeña banda de música tocaba y más o menos la mitad de las aproximadamente treinta personas que ya habían llegado estaban de pie delante de sus asientos, con los brazos en alto, preparándose para el acontecimiento principal. Sonreímos y tratamos de parecer tan beatíficos y creyentes como fuera posible. Apenas habíamos dado cinco pasos en la sala cuando una mujer se nos acercó con unas tarjetas de plegaria y bolígrafos y nos pidió que las rellenáramos para su archivo. Así lo hicimos, mintiendo acerca de quiénes éramos y por qué podíamos necesitar ayuda divina. David, el productor de la serie, utilizó el seudónimo «James Lee» y se quejó de ser cojo de una pierna.

Cuando la congregación se reunió, quedó claro enseguida que aquellas personas tenían ingresos muy bajos. Muchas de ellas debían de asistir por primera vez, ya que se entregaban muchas de aquellas tarjetas. Aquello parecía indicar una rápida rotación del rebaño. Tal vez no cabía esperar demasiada satisfacción del cuidado pastoral del doctor. El investigador paranormal James Randi estudió las prácticas en su libro de 1987, *Fraudes paranormales*. Sobre los títulos de Grant, Randi escribió:

... hasta el título universitario de Grant es falso. Afirma que lo obtuvo del «Midstates Bible College» en Des Moines en 1972. Exhibe el diploma en la pared de su despacho. Sin embargo, Midstates no estaba entonces ni está ahora acreditada por el Departamento de Educación Pública de Iowa tal como se les exige a los centros de enseñanza religiosos y privados. No fue inscrita en la oficina del secretario del estado de Iowa como corporación. Ni siquiera aparecía en la guía telefónica.

El servicio empezó con unas cuantas notificaciones por parte de la señora que nos había entregado las tarjetas, y Jennie y yo respondimos con el radiante entusiasmo y las muestras de éxtasis que creíamos necesarias. También hicimos todo lo posible por no cruzar la mirada con ninguno de nuestros compañeros de equipo. Pocas cosas recuerdo con más deleite que ver a nuestra llamativa y rubia directora de producción de pie, con los ojos cerrados y los brazos en alto, recibiendo al Señor en silencioso éxtasis. No podíamos ocultar el hecho de que hubiera un elevado porcentaje de ingleses en la congregación aquella noche, de manera que habíamos preparado una historia que lo justificase sobre una convención a la que asistíamos por si nuestra numerosa presencia provocaba comentarios. Una pregunta me rondaba de manera casi permanente por la cabeza: «¿Hay miembros del personal de Grant infiltrados?». ¿Hay un círculo íntimo de confidentes, un grupo central de maestros de la estafa?

Grant apareció al poco rato por una pequeña puerta lateral cerca del escenario. Era grueso, agradable y de grandes mofletes. No era alguien antipático, desde luego. Como era de esperar, iba elegantemente vestido, enjoyado, pero no se

trataba de un personaje tan llamativo como nos imaginábamos. Sus formas eran más bien paternalistas y se dirigía a su rebaño como si se tratase de viejos amigos. Explicaba historias de las muchas curaciones realizadas, cuidando siempre de atribuir el mérito del milagro al Señor y quitando importancia modestamente a su papel. Cantaba, aunque no bien, y cuando lo hizo puse mi pie sobre el de Jennie y lo mantuve allí para que a los dos nos resultase más difícil mantener el recogimiento devoto sin reír. Fue muy divertido.

Después de quién sabe cuánto rato —estos servicios se prolongan durante horas—, Grant caminó entre nosotros y se puso a hablar con un hombre afroamericano que estaba cerca del escenario.

El turbio reverendo le aseguró a aquel congregante que tenía un problema de hígado y que el Señor estaba haciendo que le creciera uno nuevo en aquel momento. Hubo gran alborozo y muchas alabanzas por parte de los allí reunidos. El hombre parecía más perplejo que impresionado. A continuación hubo más momentos parecidos, en los que a la gente se le decía simplemente que padecía enfermedades y que estaba siendo curada. «Esto es de vagos», pensé. No se aportaba ninguna prueba de que nada de aquello surtiera efecto en las personas que eran objeto de aquella insignificante muestra de curación (a duras penas se les daba la oportunidad de reconocer lo que les decía). Si expresaban algunas palabras de acuerdo, parecía que habían sido engatusadas para hacerlo.

Entonces, para mi gran alegría, sacó a David, nuestro productor. Bromeó con el acento de David, claramente encantado por el hecho de contar con una audiencia internacional aquella noche. David interpretó bien su papel y, en medio de la conversación, Grant recibió una palabra de Dios.

—Me envía cinco letras, una «J»... —dijo con el tono de un vidente que se esfuerza en obtener una información que ya tiene—. ¿James? ¿Es ese tu nombre?

—¡Sí! ¡Es mi nombre!» —respondió David y, al oír el nombre que había escrito en la tarjeta, supimos que habíamos pillado a Grant y que nuestro viaje había valido la pena.

Se hizo una colecta. Grant dijo que el Señor le estaba diciendo que dos personas podían donar doscientos dólares aquel día, y que una persona podía donar dos mil. Puede que alguien lo hiciera, pero nadie parecía poder permitirse ninguna de aquellas cifras. Hicimos nuestras donaciones —aprobadas y aportadas por nuestro director de producción— y yo compré un CD en el que Grant cantaba una serie de canciones clásicas navideñas.

A la semana siguiente regresamos. Queríamos conseguir más material sobre Grant. Superados los nervios de nuestro primer intento, estábamos más relajados. Demasiado relajados, como pudimos comprobar.

Llamé a mi compañero de entonces en Londres y le pedí que obtuviera el software que fuera necesario para grabar las transmisiones online del servicio, ya que teníamos que utilizar su metraje, puesto que el nuestro, como era de esperar, había resultado ser de malísima calidad. Llegamos, rellenamos las tarjetas de las

plegarias y nos sentamos como en la ocasión anterior.

Esta vez, tras unas formalidades iniciales parecidas y unas cuantas canciones de un telonero estupendo, se nos ofreció un «sermón» por parte de un pastor visitante. Si Grant era un hombre de cara agradable y jovial, este otro era un auténtico cerdo con traje. Rubicundo, gordo y sudoroso, aquel hombre nauseabundo nos contó cómo había rezado por fulano de tal y cómo al día siguiente había obtenido un Cadillac nuevo y flamante y un anillo de cuarenta mil dólares. Una y otra vez oímos cómo a sus fieles y a los miembros de otras congregaciones por quienes había rezado les había tocado el gordo en materia económica. No había ninguna apariencia de amor ni de interés pastoral; se trataba de un vendedor barato utilizando su burda labia con los pobres y necesitados. Escupía y gritaba su avariciosa inmundicia a personas que no daban para más; se invocaba al auténtico dios del dinero y la verdadera cara hinchada y porcina del negocio se mostraba a nuestro horrorizado equipo.

Después de aquella despreciable actuación, Grant se movió entre nosotros como había hecho en la ocasión anterior y, esta vez, sacó a Jennie del público. Pensábamos que podía actuar como cebo: Jen es una tía buena (del rollo secretaria pícara) y estaba lanzándole a Grant todas las señales provocativas que podía. La colocó frente a los fieles y empezó a enumerar una serie de dolencias que supuestamente padecía. El Señor no se contuvo. A juzgar por los múltiples diagnósticos, era un milagro que Jen hubiera sido capaz de salir de la cama, y mucho menos de tener una exitosa carrera profesional. Como buena soldado, asintió indistintamente a todas sus fluidas y dramáticas afirmaciones.

Tras los diagnósticos del Señor y las múltiples curaciones a mi amiga, Grant me pidió que saliera de mi asiento. Tenía, adivinó, problemas en la pierna. Yo había mentido en mi tarjeta de plegarias, diciendo que tenía un músculo de la pantorrilla dañado, con la esperanza de que si la leía para obtener información probase conmigo el truco del alargamiento de pierna. Se trata de una de las trampas más viejas y descaradas y puede verse en YouTube, realizada por «sanadores callejeros» y algunos de los grandes nombres del negocio. La treta consiste en sentar a una persona en una silla, cogerle las piernas en posición paralela al suelo y, en un momento dado, mover subrepticamente el talón de uno de los zapatos. La atención se centra en la otra pierna, la cual, debido a la diferencia de la posición de los zapatos, parece un poco más corta. La pierna «corta» del creyente, se afirma, es el origen de sus problemas y dolores. El sanador se encomienda al poder de Jesús y, lentamente, coloca de nuevo el zapato, mientras proclama en voz alta a los allí reunidos que la pierna «corta» se está alargando milagrosamente. Curado.

Mi alegría fue inmensa cuando Grant me pidió que subiera al escenario. Parecía encantado de que aquellos nuevos miembros ingleses de su congregación volviesen a su casa divulgando lo que el Señor hacía a través de él. Cuando me llamó, preguntó a la congregación: «¿Veis cómo cojea?», cosa que, por supuesto, no hacía, que yo sepa.

Me hizo sentar y que extendiera las piernas. Cogió mis talones y, mientras se giraba para dirigirse al público (el truco habitual de un mago para dirigir la atención; los sanadores callejeros de YouTube habitualmente hacen señas a la cámara para ocultar el mismo movimiento), deslizó el tacón de mi pie izquierdo fuera de mi pie. Me había puesto mocasines, que sabía que le facilitarían el trabajo si se daba el caso. Sin preocuparse por mi evidentemente poco emocionante experiencia, invocó al Señor, engatusándolo con la tentadora zanahoria de las relaciones públicas transatlánticas, y volvió a colocar lentamente mi zapato en su sitio. Tras meses de investigación de esta muestra concreta de fraude religioso, enseñándosela a nuestro falso sanador y probándola con amigos, ahí estaba yo, con los pinreles en las regordetas manos de un evangelista que había estado en la cárcel, siendo protagonista del mismo truco. Y gracias a nuestro equipo y a nuestras cámaras ocultas, así como a las propias imágenes en streaming de Grant, pudimos pillarle de maravilla.

Las piernas se curaron (o, si se me permite, se calzaron, aunque sospecho que no se me permite), declaró que mi inexistente cojera había desaparecido y me hizo correr entre la congregación para probar que mi informe de salud estaba limpio. Por supuesto, uno hace lo que le dicen, consciente de que a todos los demás se les está presentando falsamente la prueba de un milagro. Sin embargo, no era el momento de crear problemas o de quejarse porque hubiera estado trasteando con mi calzado. Todo el mundo estaba realmente de su lado. Actué como si estuviera agradecido y volví a mi asiento.

Durante mi curación y la totalidad del servicio estuve filmando todo lo que pude con la cámara de mi corbata. Esas pequeñas cámaras espía tienen una lente fija, pero yo intentaba manipularla todo el rato para conseguir mejores tomas. Vi que Grant tenía en su atril desplegadas descaradamente las que parecían tarjetas llenas de información, así que traté de acercarme todo lo que pude cuando se nos invitó a recibir su bendición, por si podía conseguir una toma más clara. También se me ocurrió que una filmación de Grant bendiciéndome justo bajo mi corbata sería un final divertido para el programa. De modo que adopté una pose con las manos cruzadas sobre el pecho bajo la corbata, de tal manera que pudiera tener el ángulo necesario para grabar a Grant. Asimismo, me puse a llamar la atención: algunos miembros de la congregación se mostraron encantados de estar a mi lado dando vueltas y contemplando la acción cuando Grant estaba recibiendo la palabra del Señor, abandonando incluso sus asientos, de manera que hice lo mismo para intentar obtener una toma aprovechable. Pensándolo bien, no era consciente de que el pastor con cara de cerdo, que contemplaba todo desde el escenario, podía verme perfectamente.

Sabíamos que en el pasado habían cogido a gente filmando y la habían detenido. Carteles colocados en las puertas prohibían explícitamente grabar los hechos ocurridos en el interior. No teníamos coartada si nos descubrían, tan solo un plan de fuga para el resto del equipo.

Yo estaba cantando de pie, al lado de Jennie, inclinándome de nuevo para conseguir una toma del doctor entre dos personas que había delante de mí. Grant unía su voz profesional a las nuestras, con su vibrato claramente exagerado, dejándonos continuar solos de vez en cuando mientras consultaba sus papeles y tarjetas sobre el escenario. Una vez más, me toqué la corbata y la moví para lograr lo que esperaba fuera una toma aprovechable.

Llegados a este punto, el gordo pastor rosado se levantó de su asiento, se dirigió hacia Grant, que en ese momento estaba cantando, y le susurró algo al oído.

Grant escuchó atentamente y, a continuación, sonrió demasiado exageradamente, expresando sin palabras «todo va bien» como respuesta a las palabras de su colega. En ese momento supe que nos habían descubierto.

Jen y yo continuamos cantando, pero ambos habíamos visto la conversación y la falsa muestra de tranquilidad de Grant. Tuvimos que abandonar nuestra misión y escapar sin que nos atrapasen.

Nos levantamos, pedimos disculpas a las personas que estaban sentadas entre nosotros y la salida central y caminamos por el pasillo. Nuestros desperdigados colegas siguieron nuestros pasos e hicieron lo mismo. Avanzamos tranquilamente por el pasillo y nos marchamos. A nuestros colegas de la furgoneta les había llegado el mensaje de que estábamos efectuando una salida de emergencia, así que, cuando aparecimos, dieron la vuelta chirriando en el aparcamiento y subimos de un salto. Y nos fuimos pitando. Chirriando de nuevo. Fue fantástico.

Grant es un timador de poca monta en comparación con los nombres realmente grandes del negocio. El pastor Benny Hinn, en el momento de escribir esto, se encuentra en la cima de esta actividad, ganando aparentemente alrededor de cien millones de dólares anuales libres de impuestos solo en donaciones. Algunos meses antes me había infiltrado en una de las escasas actuaciones de Hinn en Londres con mi coguionista para ver al famoso telepredicador en acción. Su escala y energía eclipsaba el estilo amable de Grant y su reducida congregación, y le permitían a Hinn trabajar sin hacer juegos de manos. El público de Hinn entra en un frenesí lleno de adrenalina que hace que efectivamente deje de sentir dolor. Así, sin mover zapatos ni utilizar tarjetas de oración, puede provocar el efecto de curaciones solamente mediante la sugestión. Utilicé su técnica en mi espectáculo de 2015-2016 llamado *Miracle*. Que yo sepa, soy el primer sanador viajero que impone sus manos y cura a los enfermos en nombre del Señor que, al mismo tiempo, proclama su ateísmo y la ausencia de cualquier divinidad en el proceso.

En un momento dado de las asambleas de Hinn y otros sanadores, se invita a la gente a salir si siente alivio de su dolor después de las sanaciones que tienen lugar en la sala. Los auxiliares habitualmente filtran a esas personas antes de hacer subir al escenario a un grupo selecto. Así, dolencias «invisibles», incluyendo artritis, cáncer, adicción a drogas y sida son presuntamente sanadas, mientras que las enfermedades más evidentes (síndrome de Down, la falta de un brazo) son ignoradas. En algunas de las reuniones más numerosas de Hinn, hay camas de

hospital tras las cámaras, justo al fondo; los que más necesitan ser curados raramente son tenidos en cuenta, y mucho menos reciben lo que han ido a buscar.

El aspecto más inquietante de la farsa de las curaciones —aparte del hecho de que sus principales protagonistas no proporcionan cuidados a las personas no curadas y trastornadas a las que les dicen que tiren sus pastillas y luego abandonan— es que, en última instancia, la culpa del inevitable fracaso de la sanación recae plenamente sobre los hombros de la víctima. Es evidente que no podemos culpar a Dios o a su pastor si reaparecen nuestros síntomas, de modo que se nos dice que nos culpemos a nosotros mismos por nuestra falta de fe. Si no obtienes la curación, o solamente eres bendecido con ella por un breve espacio de tiempo antes de que el cáncer reaparezca con toda su fuerza, es porque no has acudido a Dios (o a su pastor) con suficiente fe (léase «dinero»). Puede que no donaras más de lo que te podías permitir cuando pasaron la cesta: eso habría sido una señal de auténtica fe. O tal vez no seas suficientemente buen cristiano. De un modo u otro eres culpable. Pero para entonces el sanador se ha trasladado a la siguiente ciudad, y si tratas de ponerte en contacto con su personal en busca de ayuda, no les interesa.

He oído muchas historias de desgraciados que han sido víctimas de esta trágica espiral de autoinculpación. Hablé con un pastor con parálisis cerebral cuya madre había endeudado años atrás a toda la familia pidiendo a Dios que curase a su hijo. Los sanadores del Señor no estaban interesados en permitir que su hijo subiera al escenario con una dolencia tan evidente a la vista. Conocí a otro pastor, que ahora también advierte de los peligros de estos sanadores, que estaba tan atrapado por la necesidad de no mostrar debilidad en su fe que dejó morir a su hija antes que darle los medicamentos que necesitaba. Si la muerte de un hijo es lo peor que puede sucederle a una persona, imagina cuánto peor debe de ser que lo sepas, te sientes y dejes que suceda.

Conocí a Ole Anthony, fundador y presidente de la Trinity Foundation de Dallas, la cual se dedica a desenmascarar a estos falsos sanadores. Nos contó la historia de una niña de trece años con esclerosis múltiple. Había visto un testimonio televisivo de alguien que, aparentemente, había donado mil dólares al sanador del anuncio y había sido curado de la misma enfermedad. Evidentemente, la persona que prestaba su testimonio era un actor, pero la niña no lo sabía. Creyó que ella también se curaría si lograba conseguir mil dólares para aquel sanador. De manera que pidió prestado el dinero y lo pagó en el transcurso de un año. Al no curarse —de hecho, desde luego, su enfermedad había empeorado— llamó a la gente del pastor para preguntar cuál era la razón. Le dijeron que era porque tenía un pecado secreto en su vida. Su respuesta, con catorce años, fue rociarse de gasolina y suicidarse.

¿Qué relación tiene esto con El secreto? Del mismo modo que a esas víctimas de los curanderos se les dice que ellas tienen la culpa si la curación no se produce, Byrne les dice a sus lectores que ellos tienen la culpa si el universo no les

proporciona riqueza cuando se la piden:

Si no funciona, es culpa tuya por no tener suficiente fe o no pensar de manera suficientemente positiva: Tienes que creer que lo has recibido. Tienes que saber que lo que quieres es tuyo desde el momento en que lo pides. Tienes que tener fe total y absoluta... Cada pensamiento, sentimiento o emoción negativa *impide* que el bien llegue a ti.[\[5\]](#)

Una vez interiorizada esta advertencia, el sistema es perfecto y potencialmente trágico. Por supuesto, equivale a una instrucción para que te engañes a ti mismo y continúes haciéndolo todo el tiempo que puedas, mientras que Byrne y sus ideas sobre el funcionamiento de la vida quedan exentas de culpa. De hecho, cualquier cuestionamiento del sistema sería por sí mismo una prueba de falta de fe; no solo hay que autoengañarse, sino que hay que tener miedo a cualquier pregunta racional. Hay que mantener una especie de bravuconería neurótica, y reconocer que puede fallar implicaría el fracaso inmediato de la magia.

El resultado es un ciclo destructivo de autocondena. El sistema de Byrne ya sería suficientemente malo si solo incumpliera sus promesas, pero, como sucede con la promesa de los sanadores, es especialmente pernicioso por echar la culpa de su inevitable fracaso a las pobres víctimas.

Su aprovechamiento laico del poder de la fe es, desde luego, más benigno que el de los sanadores; mi comparación puede parecer un tanto histriónica. No obstante, a sus adeptos se les ordena explícitamente que aspiren ciegamente al éxito y compren cosas que no se pueden permitir para atraer mayores riquezas. Cualquier atisbo de falta de confianza, se les asegura, les impedirá obtener los lujos prometidos por el universo. Rige absolutamente el mismo principio tóxico, aunque el tema de la salud física no esté en juego de manera explícita. Aunque el objetivo de adquirir bienes de lujo haga que sus víctimas despierten menos simpatía que los enfermos decepcionados por los sanadores, debemos recordar que El secreto resultará especialmente atractivo a los pobres con menos formación, a los cuales no podemos culpar elocuentemente por querer recoger la recompensa prometida.

¿NO FUNCIONA?

Llegados a este punto, algunas personas que han experimentado *El secreto* querrán insistir en que *funciona*. Hace algunos días, por ejemplo, estaba escuchando a un hombre que trabajaba en la cafetería de su mujer, alabar abiertamente las muchas virtudes del sistema de Byrne. Su mujer se había visualizado como propietaria de una cafetería y estaba claro que esta había aparecido. Entonces, ¿qué está pasando aquí?

Bueno, de acuerdo, ¿por qué no decidir que abrirás una cafetería? A veces, una inyección de determinación en un objetivo puede venirnos bien. Está claro que hay lecciones que extraer de la planificación para el éxito. Eso es cierto. El problema es que *El secreto* se basa en algo falso y que, por su propia naturaleza, sus promesas acabaran desmoronándose. Y dado que promete demasiado, no te permitirá distinguir entre lo que es útil (cierto) y lo que no. Pensemos en la importante información que se guardan para sí los curanderos. No pueden curar nada orgánico (nada que conlleve un cambio físico en algún tejido u órgano del cuerpo). Algunas personas sentirán alivio; eso es todo. El resto es espectáculo. Todas las afirmaciones de curar el cáncer o cualquier otra cosa son simplemente mentira. Y el dinero que dones no marca ninguna diferencia en nada. Es improbable que cualquier mejora se prolongue una vez concluido el espectáculo. Los tumbos que te hacen dar por el escenario para demostrar tu «curación» pueden incluso hacer que tu dolencia empeore. Y, por encima de todo, el ciclo de autoinculpación en el que probablemente te verás sumido una vez hayas llegado a casa y te hayas calmado, se basa en una mentira. En realidad, Dios no está haciendo nada por ti y no tienes la culpa de que reaparezcan los síntomas.

De la misma manera, Byrne nos oculta un hecho que pensarás que era palmario: el universo no se reorganiza para darnos lo que queremos. Simplemente centramos nuestras ambiciones y pensamos en ellas más positivamente. Sí, a veces eso puede ser útil. Sin embargo, como sabríamos si los hombres de negocios fracasados pudieran vender sus biografías tal como hacen los de éxito, la fe ciega es en más ocasiones una receta para el desastre que para el triunfo. Y no hay nada en *El secreto* que te permita saber cómo distinguir entre los dos. De modo que por cada ventaja hay un peligro y, en lugar de enseñarte a orientarte con seguridad lejos del autoengaño, Byrne y los sanadores fomentan únicamente más y más inversión.

Qué maravilloso visualizar que eres propietario de una cafetería y ver que eso se convierte en realidad al cabo de un año más o menos. Qué poco maravilloso ser una de las muchas personas que habrán invertido sin prudencia (como Byrne nos dice que hagamos) y fracasado. Qué poco maravilloso que te mientan (diciéndote que el universo se reorganiza en función de tus deseos) y orientar tu vida en torno a una falsedad tan llamativa y profundamente infantil. Es una mentira barata que se alimenta de uno de nuestros deseos más recurrentes: poder controlar cosas que

están fuera de nuestro control, como las fuerzas del destino. Los magos y los artistas de la estafa han bebido de la misma necesidad primigenia desde hace milenios. Por supuesto, decide abrir una cafetería si es viable y, por supuesto, si ello resulta útil, muestra determinación; sin embargo, tu determinación interactuará con el azar, no con un universo que te escucha y se preocupa por ti; es perfectamente posible que el proyecto acabe en nada y es bueno estar preparados para eso. Puedes hacer muchas cosas con una visión clara y positiva, pero existen límites importantes. Este libro que estás leyendo fomentará la lucidez y la aplicación de un prudente pesimismo.

En cuanto pones en práctica la Ley de Byrne, la tendencia natural a la confirmación garantiza que apreciarás cualquier prueba de que la ley es cierta e ignorarás o encontrarás una explicación de cualquier indicación contradictoria. De manera bastante parecida a cómo los pacientes a los que se les administra un placebo esperan encontrar pruebas de que la medicina ha funcionado, todos estamos programados para mantener nuestras creencias. Abrirás con éxito una cafetería según las instrucciones de *El secreto* y esa es la única prueba que necesitas de que el sistema funciona. Para algunos, es delicado distinguir lo que es verdadero y útil de toda la desinformación que puede conducir en el futuro a la vergüenza o a la quiebra.

¿Qué «proporcionó» la cafetería? Tu motivación y determinación, tu búsqueda de oportunidades y una gran dosis de suerte. Las «asombrosas coincidencias» que tuvieron lugar por el camino solamente lo parecen por las trampas en las que caes: has prestado especial atención a todo lo que ha respaldado tu fe en la ley de atracción. Necesitas una historia milagrosa para defender un sistema mágico y la has buscado, eso es todo. La pregunta no es «¿Cómo explicas ESO?», sino «¿Por qué le estoy prestando atención a eso?». Dado que el sistema no es mágico, dado que no hay ningún sistema, no deberías tener fe en él. De lo contrario, la próxima vez puede fallar y dejarte destrozado. Ha sucedido algo que vale la pena, sin duda. Pero entender lo que ha sucedido realmente te colocará en mejor situación la próxima vez. Puede que te salve de convertirte en un adepto a un sistema de creencia absurda y te ayudará a que sigas teniendo respeto por ti mismo. Puede también, y esto es importante, proteger tu felicidad global manteniéndote anclado a la realidad. Puede que una cafetería te haga feliz y sea un objetivo que vale la pena, pero lo que en última instancia te hará aún más feliz es comprender que la felicidad es algo más. Puede que la cafetería no funcione; si tu felicidad depende de ello, has invertido en exceso. Si existe un secreto para la felicidad, no es que el universo sea un catálogo en el que podemos pedir un coche nuevo o una cafetería. El auténtico secreto podría ser aceptar la indiferencia del universo y disfrutar igualmente si la cafetería no aparece. Esta extraña aunque innegable verdad, no obstante, así como el equilibrio del pesimismo que conlleva, es la clave de este libro.

Es poco polémico sugerir que sistemas como *El secreto* y las actuaciones de los

curanderos nacen de la avaricia. Son promesas que garantizan que se vendan libros, se obtengan donaciones o se llenen estadios. El sistema de creencias que venden no procede del respeto; no surge de saber qué es lo que te ayuda. Si así fuera, sus charlatanes te permitirían conocer la imagen global. Los sanadores te dirían que tu dolor es subjetivo: en algunos casos puedes tener la capacidad de sufrir menos si piensas de manera diferente en tu dolencia o eres consciente de que no tienes que identificarte con tu sufrimiento. Tú eres responsable, no ese Dios curioso que exige dinero y cura únicamente algunas enfermedades invisibles. Ese es un mensaje respetuoso y honesto. Del mismo modo, Byrne podría decirnos que si no crees que vayas a conseguir algo, probablemente no lo consigas; vale la pena desarrollar niveles saludables de confianza y seguridad en uno mismo si careces de ellas. En ocasiones, centrar tu energía en un objetivo es algo muy útil, pero no garantiza los resultados. Y deberías estar preparado para cuando las cosas no salgan bien. Planea tener éxito; prepárate para el fracaso. Y al universo no le importa en ningún caso.

Nadie quiere comprar un libro que proclame un mensaje tan comedido y moderado desde la portada. Para vender mucho tienes que prometer mucho. Este, en cambio, es un libro escrito desde el respeto. No se venderá tanto como los libros que hacen afirmaciones extravagantes, pero sí plantea algunas ideas que son ciertas, a la par que, espero, extremadamente útiles. Esa combinación es, en última instancia, la que hace que sean las únicas que valen la pena.

Estamos tan enredados en la retórica de la fe en uno mismo que poner alguna reserva al mantra «¡Vamos! ¡Puedes lograr cualquier cosa!» parece negar activamente a la gente la posibilidad de alcanzar la felicidad. Sin embargo, cuando advertimos: «Puede que esto no funcione», estamos, en el fondo, dando un gran apoyo. Le estamos pidiendo a la persona que deje a un lado, por un momento, la imagen emotiva e inquebrantable de la felicidad (abrir una cafetería). Le estamos recordando que su felicidad global es, de hecho, independiente de abrir con éxito una cafetería. No es que seamos negativos. Apuntamos a un nivel de felicidad potencialmente más profundo y decimos: «Si esto no sale bien, como es posible que suceda, independientemente de tu entusiasmo, hay muchas más cosas en la vida que pueden hacerte feliz. No te centres demasiado en ese único objetivo».

Se trata de un mensaje realmente considerado, aunque es poco probable que queramos escucharlo.

FIJACIÓN DE OBJETIVOS

La mayoría de nosotros nos burlaríamos de la idea del universo de Byrne llenándonos de joyas y amantes a nuestro antojo, o de las peligrosas afirmaciones del curanderismo. Sin embargo, esta actitud anticalvinista propia del siglo XIX, consistente en dirigir felizmente a un espíritu cósmico para que se encargue de

nuestro bienestar, continúa filtrándose de manera omnipresente e insidiosa en nuestra moderna obsesión por la fijación de objetivos. De nuevo, para que quede claro, resulta prácticamente indudable que si una persona carece de motivación o implicación en su vida, centrarse en alcanzar un objetivo saludable puede proporcionarle un estímulo positivo. Pero la fijación de objetivos se ha convertido para muchos en una forma de vida, sinónimo de un logro que valga la pena y del avance personal. Empieza cuando somos jóvenes. Elegimos *esas* asignaturas en el bachillerato para cursar *ese* itinerario, para ir a *esa* universidad, a estudiar *esa* carrera, para conseguir *ese* trabajo, lograr *ese* cargo y ascender en la escala profesional. ¿Para qué? Mientras tanto, nuestras vidas son relegadas a algo que sucede, en palabras de Schopenhauer, *ad interim*: en el ínterin; sin que le prestemos atención.

London Opinion, April, 1935

YOU, TOO, CAN MASTER

Self-Consciousness, Fear of Failure Nervous Anticipation, Worry, Anxiety, Despondency, Habits

START THE SPRING WITH THE POWER
THAT AUTO-PSYCHOLOGY GIVES

Write or send Coupon for Free Book.

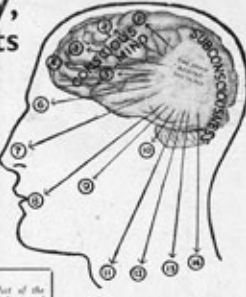
WONDERFUL and revolutionary discoveries and developments have taken place during recent years regarding the laws and forces that govern our lives. In all parts of the world scientific psychological research has been throwing its search-lights into the mysterious corners of the human mind with revelations which promise a new and happy era in human affairs. Psychology is the science of the hour. The British Institute of Practical Psychology enables **EVERYONE** to share in the benefits of modern psychology through **AUTO-PSYCHOLOGY**—the greatest forward step of our age to successful living—which everyone can understand and apply to himself or herself.

INFERIORITY COMPLEX eradicated for ever

Behind the superficial "externals" of your personality, below the level of your consciousness, buried in your sub-consciousness, there survives from your past or arises from disharmony within your present self an active group of influences, highly charged with negative forces which tend to wreck your personality, impose on its weakness and disabilities, rob you of happiness, and prevent you from making the best of yourself. To such active negative elements within your "inner self" Psychology applies the term "Inferiority Complex"—a source of powerful impulses which thwart and hinder, which prevent you from doing what you want to do, from saying what you want to say, from acting in the way you want to act.

You cannot control such negative impulses, on the contrary they control you—the attempt to conquer them by direct effort only serves to increase their strength—but you can remove them, you can eliminate them from your personality. You can so reconstruct your subconscious mind the real master of your being as to free it from such disturbances and make it a source of positive power—an immense motive force for personal progress. This is the wonderful realization that can come to you within the next few weeks if you so desire, by writing for free book "I Can... and I Will."

Auto-psychology brings to an end, once and for all, the helpless endurance of troubles which destroy the spirit by a process of kindly sympathetic re-education of your subconscious mind, giving you a true understanding of yourself, your disabilities, and their underlying causes.



Insulating Diagram depicting the effect of the subconscious mind on the personality and bodily structure.

1 Self-consciousness	6 Unsteady gaze
2 Lack of confidence	7 Shaking eyes
3 Nervousness	8 Nervous stomach
4 Unsteadiness	9 Stuttering
5 Nervous apprehensions	10 Dry Mouth
6 Depression	11 Blushing
7 Worry	12 Word stammering
8 Inefficiency	13 Trembling limbs
9 Weak Will	14 Nervousness
10 Indecision	15 Nerve Pain
11 Habit	16 Indigestion
12 Forgetfulness	17 Stomach troubles
13 Lack of Concentration	18 Physical lethargy

In your own home and time

Auto-psychology demands no wasteful time, no nervous anticipation, no prolonged sessions, no nervousness, no loss of energy—it is a series of simple, quiet, and rapid tests which you absorb quickly, quickly and easily into your very being, the most useful, suggestive, suggestive tests that have ever come into your life. You begin to feel the new self, clearer of purpose, deep in self-knowledge, coming within you, deeper the food wonder because it enables you to control and use wonderful and powerful forces which are so much stronger than your conscious faculties, and which are, in fact, the greatest part of yourself.

A book that has changed the lives of thousands of men and women

FREE

Through the medium of this remarkable little book, "I Can... and I Will" with hundreds of thousands of readers all over the world, thousands of men and women have discovered the truth regarding their own minds and emotions, their habits, nervousness, and weakness. It tells in simple, straightforward language about you and your power—how both of understanding of the discipline that brings, direction and detail has added you of the income and happiness that is rapidly yours—opening to a fascinating glimpse of the future in fact and proper use of your capabilities. Write for your copy today.

If you desire a personal talk—understanding, sympathetic and confidential—your assistance is available at the Institute, No. 10, St. Paul's Cathedral, (London Exchange Entrance, opposite St. Paul's Cathedral), Ask for Reception Room No. 2813

THE BRITISH INSTITUTE OF PRACTICAL PSYCHOLOGY, LTD.

10, St. Paul's Cathedral, LONDON, E.C.4.
Please Send Me Free Book—"I Can... and I Will"

NAME (BLOCK LETTERS) _____
ADDRESS _____

All correspondence is strictly confidential. E. M. S.



Anuncio de un folleto editado por el British Institute of Practical Psychology. Mary Evans Picture Library.

El extravagante mundo del curanderismo, así como las sandeces más habituales de El secreto y la obsesión moderna por marcarse objetivos de manera inquebrantable, son víctimas del mismo principio de autoinculpación al que nos hemos referido. Supuestos gurús de la autoayuda y la sabiduría popular en la que han calado sus proclamas nos dicen que debemos visualizar claramente por nosotros mismos los detalles de un futuro exitoso y avanzar por el camino que conduce directamente a esos objetivos. Una serie de libros —con títulos como *Goals: How to use goal setting to get everything you want fast* [Objetivos: cómo utilizar la fijación de objetivos para conseguir todo lo que quieras rápidamente] y *Goal setting: Discover what you want in life and achieve it faster than you think possible* [La fijación de objetivos: descubre qué quieres en la vida y consíguelo más rápido de lo que crees]— se proponen enseñarte la sencilla fórmula secreta para el éxito seguro y acercarnos a la engañosa visión de Byrne. Los objetivos, se nos dice, tienen que ser específicos, mensurables, alcanzables, realistas y delimitados por el tiempo (S.M.A.R.T. por sus siglas en inglés). Cuando nos hemos comprometido con tal aspiración y hemos encontrado el camino para lograrla, podemos avanzar, en ocasiones más rápido de lo que crees, para llegar allí. ¿Qué puede tener eso de malo?

Mucho, diría yo.

En primer lugar, tendemos a malinterpretar terriblemente qué nos hará felices. Este libro espera abordar los malentendidos habituales y proporcionar algunas alternativas más eficaces. Partiendo de la ignorancia y la desinformación, habitualmente elegimos los objetivos equivocados. Encerrados en nuestras pequeñas historias sobre quiénes somos y cómo nos gustaría que continuase esa historia, apuntamos a un punto del horizonte que hace avanzar la narración en la dirección que nos parece adecuada. Para algunos, es ser millonario a una determinada edad. Para otros, ser los más importantes y los mejores en el trabajo. Muy habitualmente, esos objetivos están impulsados por una visión del éxito económico que pretendemos convertir en realidad en los próximos años o al llegar a una determinada edad. A todos los niveles, el impulso para lograr el mayor de los éxitos se considera el camino más natural y firme a seguir en la vida.

No veo ninguna razón para censurar el éxito económico siempre y cuando no lo confundamos con la felicidad. Ya he mencionado que una vez ganamos por encima de una cantidad que nos permita vivir cómodamente, el dinero no compra la felicidad. Podemos hacernos más ricos, pero no nos volvemos más felices.

Puedo dar testimonio de ello. No soy más ni menos feliz de lo que era durante los años que pasé en Bristol después de acabar la universidad, solicitando ayudas para la vivienda entre muy esporádicas actuaciones como mago. Más adelante hablaremos del éxito y la fama, pero, de momento, podemos afirmar rotundamente que, para la inmensa mayoría de la gente, la riqueza no influye en su nivel de felicidad, a pesar de lo que pueda parecer.

El motivo psicológico de esto puede expresarse de manera sencilla: tus niveles

de felicidad vienen determinados en gran medida por el equilibrio de tu personalidad. Lo feliz que eres por defecto está en gran parte determinado. Ahora bien, la historia va más allá, desde luego, y el objetivo de este libro es examinar algunas de las posibilidades poderosas y transformadoras que se abren ante nosotros. Sin embargo, el dinero no afecta a este aspecto central de tu carácter: si tienes tendencia a la infelicidad siendo pobre, es muy probable que tengas tendencia a la infelicidad siendo rico. Los cambios vitales para nuestra felicidad no proceden de circunstancias externas, por muy atractivas que parezcan. Algunas condiciones externas, tales como tener una red de amigos a los que acudir, estadísticamente sí que marcan la diferencia en cuanto a los niveles de felicidad de la gente. Sin embargo, no deberíamos fijarnos en esos lujos si queremos averiguar qué es lo que nos hace felices realmente. De hecho, a menos que alguna de ellas tenga una base filosófica útil, es poco probable que esas variables externas marquen la diferencia de manera determinante, o puede que incluso empeoren las cosas. Este libro se centrará en cuál puede ser esa «base filosófica útil». Tal como escribió Joseph Campbell acerca de la Edad Media, «puede que no haya nada peor que llegar a la parte superior de una escala y descubrir que estás en la pared equivocada».

Así que fijamos un objetivo, que puede ser erróneo ya que tendemos a realizar juicios incorrectos acerca de lo que nos hace felices. Entonces, ¿qué? Ahora avanzamos a grandes pasos hacia ese éxito específico y planeado, y nos topamos con el segundo problema del fetichismo de los objetivos. Invertimos demasiado y de manera demasiado específica. Si nos mantenemos fieles a nuestro plan, tendremos que sacrificar otros aspectos de nuestra vida para llegar al destino previsto. Nos olvidamos de que en la vida no sucede nada independientemente de otras cosas. Puedes encontrar pareja y casarte como esperas, pero sufrir entonces la pérdida de otros sueños que ahora te arrepientes de abandonar. Puedes hacerte millonario a los treinta y cinco, pero a expensas de tus relaciones personales. El objetivo ha resultado ser demasiado específico, demasiado aislado; al llegar a tu destino te das cuenta con un pesar incomparable de que ese lugar triste y solitario era demasiado remoto y que has dejado atrás demasiadas cosas.

¿O qué pasa si el fin del viaje no es tan solitario, o si el éxito se alcanza sin demasiado sacrificio? El disfrute de la llegada es habitualmente efímero; la felicidad prevista y ensayada durante años es probable que no dure. ¿Por qué? Porque no es tan satisfactoria como esperábamos; porque nos acostumbramos a ella enseguida; sobre todo, porque cuando uno llega, uno sigue siendo uno mismo, con cualquier tendencia que traiga a la insatisfacción o al desasosiego. ¿Entonces qué toca? ¿Marcar otro objetivo? Se han olvidado otros sueños; hay que empezar de nuevo. Tras lograr nuestros objetivos, estamos obligados a desidentificarnos de ellos. En ocasiones puede resultar doloroso, y tal vez de manera más habitual en el caso de los hombres, los cuales tendemos a equiparar el éxito con logros y criterios externos ajenos. Cuando el trabajo llega a su fin —ya sea por la jubilación

o por recortes en la plantilla—, muchas personas se deprimen porque su sentido del yo estaba demasiado ligado a ese fin. Una frase erróneamente atribuida a Plutarco y más correctamente a Hans Gruber en *La jungla de cristal* dice lo siguiente: «Cuando Alejandro Magno vio la extensión de sus dominios, lloró porque no había más mundos que conquistar».

Y esto solo sucede si tenemos suerte, si se logra el objetivo. ¿Qué pasa si fracasamos? Cuando el universo y la fortuna no han actuado según nuestras expectativas y hemos sacrificado mucho en pos de algo que ha resultado ser esquivo, existe la doble ansiedad del humillante fracaso y la misma confusión respecto a qué hacer a continuación.

Para evitar el fracaso, el proceso de fe/autoinculpación exige una constante renovación de la inversión. La fe ciega en el atractivo y la factibilidad del objetivo (y el miedo a su derrumbe) hace que su búsqueda deje de tener sentido para nosotros. Como los asistentes a la sesión de sanación, ponemos en ello más de lo que nos podemos permitir, orgullosos de llamarnos fieles. Y así seguiremos, mientras este orgullo nos empuja más lejos y más profundamente hacia lugares de los que podría ser difícil regresar. Hemos llegado a identificarnos con el objetivo, nos hemos comprometido con perseguirlo a toda costa antes de admitir la derrota.

Decididos a mantener una pose positiva, apartamos a los negativistas de nuestras vidas, tal como nos indica la industria de la autoayuda. Esto puede ser un buen eslogan para los perfiles de las redes sociales —un contundente y seguro «ignora a los resentidos»—, pero puede ser una locura peligrosa. Eliminando o ignorando las fuentes de reacciones honestas, creamos un medio claro de impulsar la espiral descendente del autoengaño. Cuando denunciemos públicamente a quienes querrían minar la confianza en nosotros mismos, emulamos un modelo de fuerza que se nos ha vendido principalmente a través de las biografías de exitosos y poderosos emprendedores. Equiparamos la constante autoconfianza y la capacidad de reírnos de nuestros detractores a una receta para el éxito. Pero es mentira. Creemos eso porque es lo que se nos dice por muchos medios, pero el origen de esa ficción son unos cuantos poderosos selectos que se vanaglorian de las historias de sus vidas tal como ellos las perciben.

Esas historias vitales son, desde luego, una oficialización de las narrativas elaboradas que tratamos en el primer capítulo. Son casi unánimemente las racionalizaciones interesadas de personas que, al tener éxito, quieren sentir que se han ganado justamente su estatus y el respeto de los demás. De modo que echan la mirada atrás en su viaje y la filtran para conseguir pruebas de su merecimiento. Se le quita importancia al perpetuo y decisivo papel del azar y la suerte y, en su lugar, se inventa el viaje de un héroe. Y, muy a menudo, esa historia se ajusta a una idea, no importa cuál, y no tiene tiempo para quienes puedan interponerse en su camino o no compartan la hercúlea confianza del héroe en sí mismo.

Esta historia es una ficción. Y sabemos que es una ficción porque también es una receta para el fracaso. Insistir en la creencia en un objetivo final, ignorar los

gritos de otros que te dicen que tu aspiración no es realista, comprometerte orgullosamente en un plan inconformista contra todo pronóstico, es más habitualmente una historia de ruina económica que una de éxito. Esto puede parecer que va en contra de nuestra intuición. Sin embargo, ¿qué podría conducir más al desastre económico que el hecho de ignorar ciegamente cualquier consejo? ¿Qué receta puede ser más segura para el fracaso profesional que la convicción de que uno es más listo que nadie cuando no lo es? A través de la confianza ciega, fracasarán muchos más de los que triunfarán.

Pero no leemos libros sobre fracaso empresarial, solo sobre éxitos, así que no podemos aprender nada de valor de esos cuentos de obstinada confianza en uno mismo. De hecho, podemos estar bastante seguros de que lo más probable es que tal determinación conduzca al desastre. Podemos obtener inspiración de historias de personas oprimidas que encuentran un éxito inesperado gracias a la perseverancia, pero no podemos aspirar a extraer de este género inspirador ninguna conclusión que sea de verdadera utilidad.

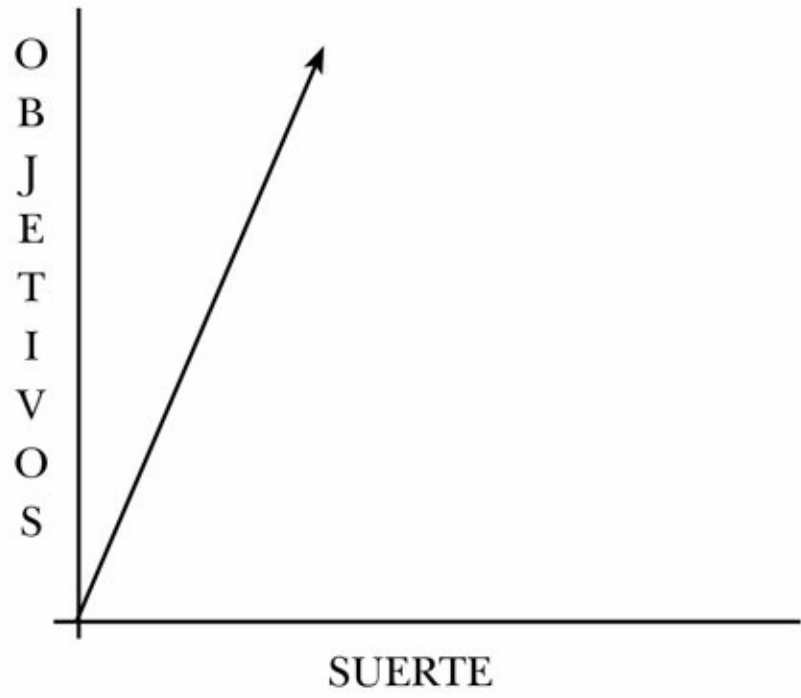
LA DIAGONAL

Las historias de éxito de los ricos son engañosas porque pregonan a los cuatro vientos la idea de que los acontecimientos aleatorios del mundo exterior pueden quedar subsumidos bajo la voluntad impulsora del determinador de objetivos. Pero ¿es eso cierto? Arthur Schopenhauer describe, en mi opinión, una dinámica más exacta en libro *El arte de ser feliz*:

Las circunstancias dadas y nuestros propósitos básicos se pueden comparar con fuerzas que tiran en dos direcciones distintas, y la diagonal resultante es el curso de nuestra vida.[\[6\]](#)

Esta es una imagen que recorrerá la totalidad de este libro. El filósofo del siglo XIX está diciendo: no tienes el control sobre tu vida en el que te gustaría creer. Tendrás, desde luego, determinadas metas que te llevan en una dirección. Sin embargo, la vida tira constantemente en la dirección opuesta. Por mucho que «creas en ti mismo», las fuerzas de la vida (o del universo, o del destino) continuarán con lo suyo. Actúan independientemente de tus deseos. Puedes poner todo tu empeño en abrir una cafetería de éxito y ganar una fortuna, pero una repentina recesión puede echar por tierra ese plan independientemente de lo S.M.A.R.T. que fuera tu objetivo, lo positiva que fuera tu actitud o lo bonito que fuera tu plan. Puedes soñar con tener una determinada vida, pero las crisis económicas, las enfermedades o infinidad de inconvenientes parecidos no tienen ningún respeto por tus fantasías. Tampoco lo tienen las acciones ni los éxitos de otras personas que pueden echar por tierra tus planes. La mayoría de lo que sucede en la vida está completamente fuera de tu control y, si bien la autoconfianza ciega puede maquillar ese hecho durante un rato, acabará demostrando ser un escuálido oponente frente a la cruda realidad.

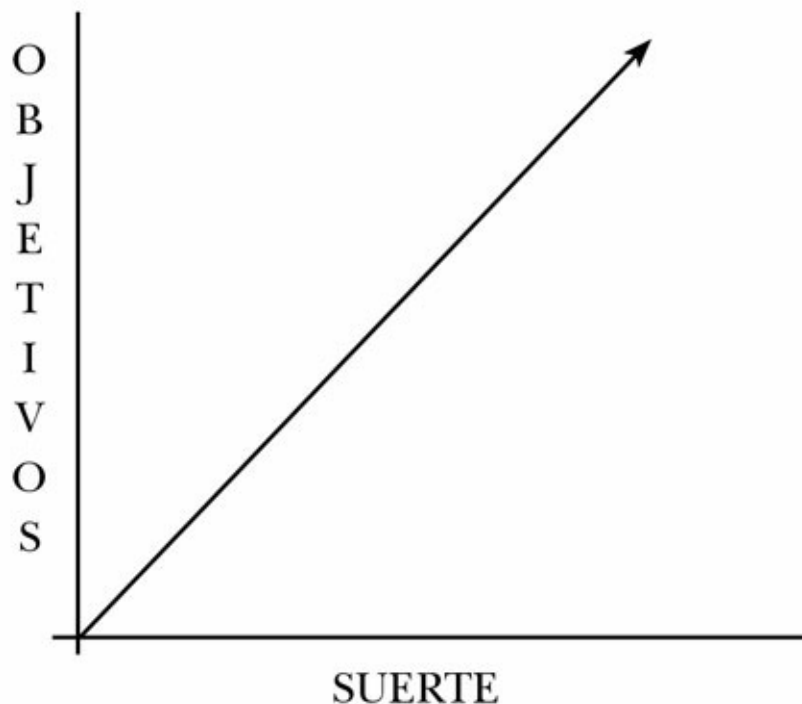
Este es un gráfico de la buena vida tal como se nos vende:





Todd Russell en una imagen promocional del concurso televisivo *La ruleta de la fortuna*, 1952. CBS/Getty Images.

He aquí una diagonal a partir de Schopenhauer de la interacción más realista de los objetivos y la suerte: una verdadera reflexión acerca de cómo funciona realmente la vida:



Es una imagen clara y un antídoto contra la palabrería interesada de muchos que divulgan lo que creen que son los secretos de su éxito. No tenemos el control sobre los acontecimientos que nos gusta imaginar que nos permitiría triunfar gracias a la confianza en nosotros mismos. En realidad, apuntamos en una dirección, los acontecimientos nos empujan en otra, y la línea de nuestra vida se dibuja en el medio.

Schopenhauer también utiliza el juego de ajedrez para proporcionarnos otra imagen de cómo la fijación de objetivos puede no ser realista. Al jugar al ajedrez, empezamos con un plan, pero nuestro plan se ve afectado por las inclinaciones del otro jugador. Nuestro plan debe modificarse constantemente, hasta el punto de que, a medida que lo llevamos a cabo, varias de sus características fundamentales son irreconocibles. Aferrarnos ciegamente a los mismos objetivos equivaldría a negar que hay un segundo jugador independiente al otro lado del tablero.

Se nos dice que vivamos nuestras vidas centrándonos en el futuro y creyendo en nosotros mismos a toda costa. El resultado, con demasiada frecuencia, es pérdida de tiempo y frustración. Al proyectarnos siempre en el futuro nos perdemos el presente, conocernos a nosotros mismos y la riqueza del momento actual. Al tratar de controlar lo que no podemos controlar, no hacemos más que asegurarnos la frustración y la decepción.

¿Es esa la vida que queremos vivir?



3

Desear

Para llegar a la raíz de por qué la ambición y la fijación de objetivos no proporcionan ni mucho menos la felicidad que prometen, tenemos que fijarnos un poco más en profundidad en cómo tendemos a *desear*. «Consigue lo que desees» sigue siendo un mantra de la vida moderna, como si cada uno de nosotros tuviera por nacimiento el derecho de acumular cualquier cosa que nos fuera a hacer felices. Hemos visto que el «consigue» de la orden es más complicado de lo que nos gusta admitir: no existe ninguna garantía de que la vida nos traiga los bienes, o, si lo hace, no la hay de que sean los bienes que queríamos. Nuestro plan no refleja la realidad de la vida; puede enraizar demasiado nuestras preocupaciones en el futuro mientras la vida pasa de largo; puede dejarnos sintiéndonos vacíos cuando lleguemos allí. Así que ahora miraremos más en profundidad el «desear», puesto que hay mucho en nuestra capacidad de desear que promete felicidad pero ofrece decepción. Una vez entendamos algunos aspectos importantes acerca de cómo y por qué deseamos cosas, podremos reconstruir una nueva relación con el deseo que puede incrementar enormemente nuestra felicidad.

Tú y yo somos criaturas que desean a muchos niveles. En este momento, yo deseo escribir esta página y, con suerte, tú desearás leerla. Realizamos casi todos nuestros actos con el fin de lograr algún objetivo futuro que deseamos; puede que, por ejemplo, empieces a leer por encima rápidamente esta página porque quieres levantarte del sofá a fin de ir a la cocina a coger algo para picar porque tienes hambre. El deseo de comer crea una cadena de deseos más pequeños, algunos de los cuales pueden ser de naturaleza más intelectual que emocional, pero todos están diseñados para, en última instancia, satisfacer una necesidad. Somos esclavos de esos deseos de uno u otro modo.

Sabemos, por supuesto, que después de recomponernos picando algo de la nevera, volveremos a tener hambre dentro de algún tiempo. Sin embargo, ese pensamiento no nos preocupa mientras hacemos acopio de magdalenas, Nutella y mantequilla. Es parte de una interminable cadena de deseos: comeremos y, luego, al cabo de un rato, desearemos comer otra vez.

El problema surge cuando no somos capaces de apreciar el mismo proceso por lo que respecta a deseos menos esenciales. Dentro de poco, en el momento en que escribo este capítulo, me voy a mudar de casa. La casa a la que me mudo ha sido objeto de caras reformas durante los últimos siete meses. No recuerdo que nada me haya emocionado tanto como cambiarme a este nuevo hogar. Me da la impresión de que conseguir vivir ahí, después de que los operarios se hayan ido

por fin y la obra esté finalizada, es la imagen de la felicidad suprema. Está claro que vivir ahí va a hacer que sea mucho más feliz que viviendo aquí.

Ahora bien, tengo la suerte de que el sitio donde vivo actualmente también es encantador. Me doy cuenta de que lo que provoca la emoción es, en gran medida, la promesa de un cambio de entorno; pasar de un lugar encantador típico a una nueva clase de lugar encantador, brillante y emocionante, con nuevos alrededores que descubrir y muchas cosas nuevas y apasionantes de las que no puedo disfrutar aquí. Aquí se aprecia menos porque lo veo cada día y raramente me ofrece algo nuevo. Allí será todo un festival de novedades. Pero ¿durante cuánto tiempo? Soy consciente de que la nueva casa, a pesar de las maravillosas mejoras con las que cuenta, me resultará dentro de poco exactamente igual de familiar. No es probable que allí sea más feliz de lo que soy aquí. Puede que ese no sea el caso, ya que una mudanza puede crear un cambio en el estilo de vida que realmente marque la diferencia respecto a lo feliz que me sienta. Cerca de la nueva casa hay algunos sitios magníficos en los que desayunar, lo cual me llena de satisfacción y me provoca un placer que no logro imaginar que vaya a disiparse jamás del todo. Sin embargo, con toda probabilidad, la inicial inyección de deleite por vivir ahí se situará pronto al mismo nivel del placer que siento donde estoy ahora.

Bienvenidos a la rutina hedonista. Filósofos antiguos como los estoicos y los epicúreos —más adelante los estudiaremos en mayor profundidad— eran muy conscientes de ella, aunque el término fue acuñado en la década de 1970^[1] y después fue desarrollado por un psicólogo llamado Michael Eysenck en la de 1990. Se refiere al ciclo de cumplimiento del deseo (hedonismo significa «la búsqueda del placer»): deseamos algo, puede que lo consigamos, nos sentimos bien por ello durante un tiempo y volvemos al nivel normal de felicidad que teníamos antes. En realidad, nada cambia.

Es probable que toda persona reflexiva y razonablemente acaudalada se haya planteado esta realidad en algún momento mientras estudia si actualizar su teléfono o su ordenador portátil. Es en este nivel de deseo donde vemos la rutina en acción. Yo deseo, en el momento de escribir esto, la sexta generación del iPhone, pero sé que en realidad no me hará más feliz. Tras un breve periodo de tiempo —más o menos el mismo que tardo en aprender sus nuevas características y acostumbrarme a su nueva forma y peso—, sentiré exactamente lo mismo que siento con el actual. Es evidente que Apple lo sabe y continúa desarrollando modelos a un ritmo que hará que el hecho de que yo no posea el más reciente y mejor me resulte dolorosamente obvio, añadiendo un refuerzo negativo al proceso. Existe el placer del nuevo modelo y el disgusto de saber que el mío no dispone de determinadas características que son disfrutadas por todos los demás. ¿Cuál es el objetivo de censurar el consumismo sin sentido si sé que saldré corriendo y me haré automáticamente con el nuevo modelo simplemente porque puedo?

William B. Irvine, profesor de Filosofía de la Universidad de Dallas, es autor de

Sobre el deseo. Por qué queremos lo que queremos. Al estudiar el tema para escribir ese libro, se sintió especialmente atraído por las enseñanzas de los estoicos y decidió convertirse en uno de ellos. El estoicismo fue una escuela filosófica enormemente popular entre los antiguos griegos y romanos, y acabó subsumida en el cristianismo. Los estoicos pensaron muy profundamente en qué podía significar la buena vida, y tenían mucho que decir sobre el deseo. Sus ideas ocuparán gran parte de este libro. Irvine adoptó las antiguas enseñanzas de destacados estoicos como Séneca, Epicteto y el pequeño grupo de los que dejaron tras de sí sus ideas, y ahora vive como un estoico. Su libro subsiguiente, *A guide to the good life: The ancient art of stoic joy* [Una guía para la buena vida. El antiguo arte de la alegría estoica] es una magnífica guía para aplicar la filosofía a la vida, elaborada por un hombre extraño y fascinante. Tras conocerle cuando intervine en Stoicon, una conferencia celebrada en Londres en la que se promocionaba el estoicismo, puedo dar fe de que es absolutamente encantador, con una calidez y una sinceridad no identificables automáticamente como las de un «estoico» en el sentido habitual del término.

En *Sobre el deseo*, el profesor Irvine plantea el siguiente experimento mental:

Supón que una mañana te levantas y descubres que eres la última persona sobre la tierra: durante la noche, los extraterrestres han secuestrado a todo el mundo excepto a ti. Supón que, a pesar de la ausencia de gente, los edificios, casas, tiendas y carreteras siguen tal como eran la noche anterior. Los coches están donde los aparcaron sus ahora desaparecidos dueños, y hay gasolina de sobra para esos coches en gasolineras vacías. La electricidad sigue funcionando. Sería un mundo igual que este, salvo por el hecho de que todo el mundo excepto tú habría desaparecido. Estarías muy solo, desde luego, pero ignoremos los aspectos emocionales de ser la última persona y, en lugar de ello, centrémonos en los aspectos materiales.

En la situación descrita, podrías satisfacer muchos deseos materiales que no puedes satisfacer en el mundo real. Podrías tener el coche de tus sueños. Podrías incluso tener un concesionario lleno de coches caros. Podrías tener la casa de tus sueños, o vivir en un palacio. Podrías vestir ropa muy cara. Podrías adquirir no solo un gran anillo de diamantes, sino el mismísimo diamante *Hope*. La pregunta interesante es: sin gente alrededor, ¿seguirías deseando esas cosas? ¿Seguirían existiendo los deseos materiales que albergabas cuando el mundo estaba lleno de gente si el resto de la humanidad se desvaneciera? Probablemente no. Sin nadie a quien impresionar, ¿para qué tener un coche caro, un palacio, ropa bonita o joyas?^[2]

A continuación, Irvine sugiere que, solo en ese mundo imaginario, posiblemente probarías esos lujos durante un tiempo, pero pronto, por ejemplo, encontrarías un sitio donde vivir que fuera más fácil de mantener que un palacio, conseguirías ropa más cómoda que cara, y probablemente perderías cualquier interés en tu aspecto. El experimento mental demuestra que elegimos nuestro estilo de vida —nuestras casas, nuestra ropa, nuestros relojes— con otras personas en mente. De un modo u otro, proyectamos un estilo diseñado para hacer que otros nos admiren o nos envidien. Por supuesto, es posible que ese estilo no coincida exactamente con lo que está de moda. Todos tenemos algún tipo de imagen que queremos proyectar, y tanto si esa imagen está de moda, es campechana o simplemente un desastre, habrá algo con lo que nos identifiquemos y que decidiremos mostrar al mundo. Realmente, no podemos criticar a un esclavo de la moda por ser esclavo de las convenciones cuando estamos viviendo según un protocolo alternativo igualmente

bien definido, por muy transgresor, hipster o intelectualoide que sea. Todos hemos sacado nuestras referencias de estilo de algún sitio. Y si decimos que nunca le damos importancia a lo que llevamos, es muy probable que, como mínimo, vistamos de manera muy parecida a otros miembros de nuestro entorno. Todos hemos visto a amigos caminando por la calle y luciendo el mismo vestuario con pequeñas variaciones.

El ejercicio mental de Irvine demuestra que nuestros deseos disminuirían drásticamente si no necesitáramos impresionar a nadie. Nuestras exigencias se limitarían probablemente a lo que podríamos considerar como deseos básicos o «naturales»: comida, agua, techo, etc. Esta no parece una existencia especialmente agradable ni un estilo de vida que escogeríamos, pero no cabe duda de que nos veríamos liberados del deseo de impresionar a otros. Tal vez encontremos esta idea —la de que destinamos mucha energía y tiempo a buscar la aprobación de nuestros semejantes— bastante reveladora.

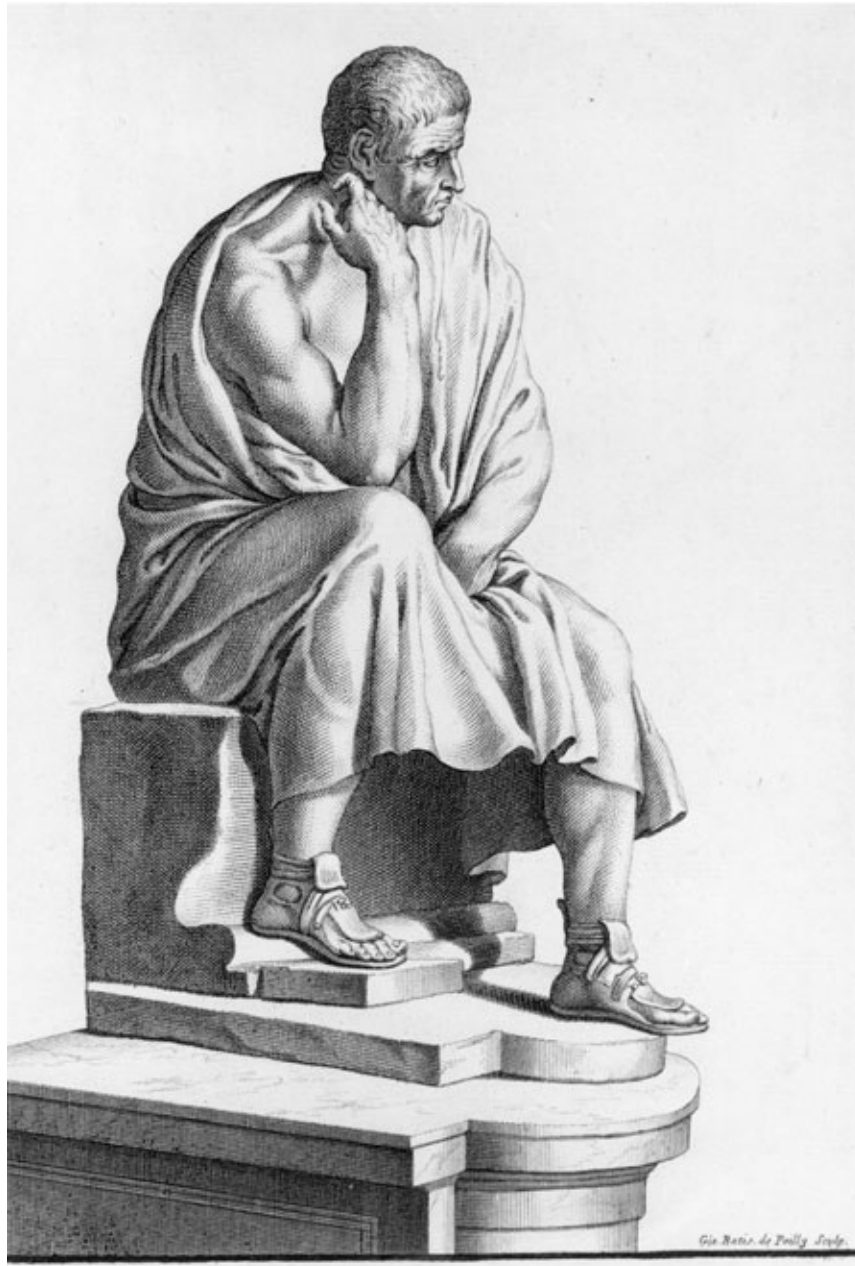
El estoico Séneca lo sabía bien. Este dramaturgo, estadista y filósofo —retratado en la siguiente página— vivió en Roma durante el primer año de nuestra era. Fue tutor y consejero del emperador Nerón, el cual acabó mandándole que se suicidase, orden que cumplió obedientemente. Séneca escribió muchas cartas a un joven amigo, Lucilio, en las que daba consejos sobre cómo vivir bien (la historia no nos ha dejado detalles de las respuestas de Lucilio o del número de veces que cambió frenéticamente de dirección). El hombre mayor habla de asistir a una cuidada atracción en la que se han apilado ostentosas riquezas para impresionar a los asistentes.

¿Qué es esto —se preguntaba— sino remover las ansias del hombre, que son en sí mismas provocadoras de lujuria? ¿Cuál es el sentido de toda esta exhibición de dinero? ¿Lo acumulábamos simplemente para descubrir qué era la avaricia?[\[3\]](#)

Es una frase que hoy en día intento utilizar habitualmente en las fiestas. Puede que suene puritana para los oídos actuales, pero la idea vale la pena: las cosas que deseamos, en realidad hacen poco más que alimentar más deseos y enseñarnos qué es la avaricia. En la acumulación de cosas materiales no vamos a encontrar una profunda satisfacción, ni otra cosa que el placer fugaz y el regocijo temporal de impresionar a otros. Ambos son efímeros (antes de volver a nuestro nivel estándar de felicidad), y el último está, en definitiva, controlado por otras personas. Elegimos a quién impresionar, basándonos en lo impresionantes que nos resultan, y si no se sienten convencidos por nuestras tentativas, tendemos a sentir ansiedad. Este ciclo no es sano ni feliz.

Envidiamos a otros; deseamos algún objeto superfluo para impresionarlos; obtenemos (o no logramos obtener) ese símbolo de estatus; es probable que los demás sientan una envidia parecida; ellos, a su vez, buscan un símbolo de estatus similar; seguimos el patrón de adquirir más objetos para hacer que la rueda siga girando. Nada de esto tiene que ver con la felicidad, pero, si no pensamos en la

felicidad, podemos caer fácilmente en este ciclo perpetuo que parece más bien una adicción a los estallidos de placer en medio de un tono general de insatisfacción y envidia.



Grabado de una estatua de Lucio Anneo Séneca. Hulton Archive/Stringer/Getty Images.

Y lo que es peor, sentimos esa envidia —y ocasionalmente somos envidiados— por quienes están más próximos a nosotros. Quienes más la sufren son nuestros amigos. Es mucho más probable que sintamos envidia de un compañero de trabajo que de un famoso. La envidia se alimenta de un sentimiento de tener derecho y de una eterna comparación con nuestros semejantes. David Hume, el gran filósofo del siglo XVIII, escribió en su *Tratado sobre la naturaleza humana*:

Es digno de hacer observar, en lo que concierne a la envidia, que no es la desproporción entre nosotros y los otros lo que la produce, sino, por el contrario, nuestra proximidad... una gran desproporción suprime la relación, y o bien nos impide compararnos con lo que es remoto para nosotros o disminuye los efectos de la comparación.[\[4\]](#)

Así, la mayoría de la gente no tendrá envidia de Madonna por estar en el primer puesto de la lista Forbes de los famosos más ricos de 2013 (aunque es muy posible que sus colegas sí se la tengan), pero puede que les reconcoma en silencio el aumento de sueldo de un colega o la casa nueva de un amigo.

Esta perversa envidia que impulsa tantos de nuestros deseos no es, por tanto, producto de las diferencias que existen entre la clase rica y la pobre. Por el contrario, nace de las comparaciones que hacemos dentro de nuestro nivel concreto de prosperidad o éxito, donde todo el mundo vive con un confort más o menos igual. Los sociólogos se refieren a la «teoría del grupo de referencia»: la idea de que, al formar nuestra propia identidad, nos comparamos con los de nuestro grupo de iguales. Nuestros conocimientos, percepciones, actitudes y concepciones sobre nosotros mismos están ligados a aquellos con quienes nos comparamos. Impulsados como estamos a esas autoevaluaciones, los grupos con los que elegimos identificarnos determinarán que decidamos si estamos actuando bien o si nos quedamos cortos, y son, por tanto, un componente esencial de nuestra sensación de bienestar.

Por otra parte, este proceso se ve amplificado por una fuerte presunción cultural de que todos tenemos el mismo derecho a obtener más riquezas y un mayor estatus si los deseamos: dicho de otro modo, que todos somos inherentemente iguales. Pero este pensamiento es exclusivamente moderno.

Antes del siglo XVII raramente se cuestionaban las enormes diferencias de riqueza y estatus que existían entre los diferentes niveles sociales. Un siervo no aspiraba a prosperar y convertirse en terrateniente; los marginados sociales sabían cuál era su puesto. La gente iba tirando con lo que le había tocado en la vida, y las aspiraciones eran prácticamente inexistentes según los baremos actuales. Filósofos de la Ilustración como John Locke empezaron a cuestionar el papel del gobierno, y nació una nueva idea poderosa: que los gobiernos existían para llevar felicidad a su pueblo. Esta asombrosa idea contribuyó a provocar la Revolución americana de 1776, y la nueva nación cimentó esos principios en su Declaración de Independencia: «Sostenemos como evidentes estas verdades: que todos los hombres son creados iguales; que son dotados por su Creador de ciertos derechos inalienables; que entre estos están la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad».

De este modo, la felicidad y la igualdad social se unieron formalmente por primera vez, y la mayoría de los occidentales diríamos que fue un avance positivo. Desde el principio, estadounidenses acaudalados disfrutaron de los frutos de la revolución

democrática y el antiguo modelo de aristocracia noble y ciudadanos plebeyos fue ridiculizado como una reliquia grotesca de un pasado inmoral. Dios había hecho la vista gorda con la desigualdad social durante siglos; ahora ya no habría siervos en Su reino. En Estados Unidos todo el mundo era libre de aspirar a ascender social y económicamente tanto como quisiera.

Nos ha quedado un comentario contemporáneo sobre el efecto psicológico de esta nueva y curiosa situación. Alexis de Tocqueville fue un historiador francés que viajó a América a principios de la década de 1830 para estudiar el funcionamiento de la política y la sociedad. En América, a diferencia de Europa, los trabajadores creían que podían abrirse camino, mediante su trabajo, a una vida con los mismos lujos de los que disfrutaban sus empleadores. Sin embargo, De Tocqueville también se dio cuenta de que esta democratización —y la clase media emergente que estaba generando— creaba un sentimiento de derecho y envidia inexistente en el modelo europeo. Sus palabras se hacen eco de las de Hume:

Cuando la desigualdad es la ley común de una sociedad, hasta las mayores desigualdades pasan inadvertidas; cuando todo se mantiene cercano al mismo nivel, incluso las más pequeñas llaman la atención. Esta es la razón de que el deseo de igualdad se haga más insaciable a medida que la igualdad es mayor.^[5]

La promesa de la igualdad nos tienta y nos frustra, y así se va cociendo la envidia. Mientras que antes las clases bajas se contentaban con lo que tenían, ahora los nuevos pobres se sentían traicionados. Traicionados por el sistema y por quienes los rodeaban, pero también por sus propias aspiraciones. Como hemos visto anteriormente, la moderna obsesión estadounidense por el pensamiento positivo y, por tanto, el fetichismo del deseo, no han hecho más que exacerbar este potencial para una infelicidad muy propia de la época moderna.

Aunque Schopenhauer era, según la opinión generalizada, un personaje pesimista, escribió, a pesar de todo, sobre el deseo y la felicidad en la *Parerga y Paralipómena* de sus últimos años, retomando el mismo argumento que Hume, de que «las grandes posesiones de los ricos no preocupan a los pobres», añadiendo: «... por otra parte, si el rico pierde posesiones, no le consuelan las muchas cosas que ya posee. La riqueza es como el agua del mar; cuanta más bebemos, más sed tenemos; y lo mismo puede decirse de la fama».^[6] También hace hincapié en la relatividad del sentimiento de satisfacción de una persona: «... no se basa en una cantidad absoluta, sino meramente relativa, a saber, la relación entre sus aspiraciones y sus posesiones». En otras palabras, no es lo que poseemos lo que nos satisface, sino lo que tenemos en relación con lo que consideramos que es posible obtener por nosotros mismos. Esa es la tensión que provoca insatisfacción. Los lujos que van más allá de ese horizonte (la flota de aviones privados de un multimillonario) probablemente no nos interesen en realidad. Schopenhauer, por supuesto, reconoce las ventajas de tener dinero: señala que está excepcionalmente preparado para cubrir gran número de nuestras necesidades transformándose en la cosa específica que pedimos.

Schopenhauer también bebe de otro gran filósofo griego clásico preocupado por la felicidad: Epicuro (no confundir con el estoico Epicteto, al que ya he mencionado anteriormente). Epicuro consideraba que las necesidades humanas eran divisibles en tres categorías, y Schopenhauer clarifica las clasificaciones de Epicuro:

1. Necesidades naturales y necesarias que causan dolor si no son satisfechas. Básicamente alimento y vestido, las cuales son fáciles de satisfacer.
2. Necesidades naturales pero no necesarias —como la satisfacción sexual— que son más difíciles de satisfacer.
3. Necesidades no naturales ni necesarias —como el último dispositivo electrónico, otros lujos y la fama— que no tienen fin y son difíciles de satisfacer.

Dicho de otro modo, cuanto más necesaria es una cosa deseada —como alimento o cobijo—, más fácilmente solemos acceder a ella y más fácilmente quedaremos satisfechos. Por otro lado, las cosas absolutamente superfluas que deseamos, tanto si se trata de dispositivos, fama o riqueza, son mucho más difíciles de conseguir y muy raramente nos satisfacen. Siempre hay más o mejores cosas que tener.

Esa clase de cosas innecesarias constituyen, desde luego, la inmensa mayoría de nuestros deseos. Y una vez nos damos cuenta de que la satisfacción es relativa, vemos que es posible que nunca la logremos, mientras continúe existiendo una importante disparidad entre lo que creemos que vale la pena lograr y lo que realmente poseemos. Los deseos innecesarios «no tienen fin», porque la disparidad siempre nos empujará a querer más y, por tanto, a más insatisfacción, y son «difíciles de satisfacer» debido a que, o bien tienen un gran coste, o bien a causa de su propia naturaleza interminable y que se autoperpetúa. Por eso las personas que viven en circunstancias sencillas a menudo nos sorprenden cuando vemos lo felices que son.

Por lo general pasamos la vida centrados en el futuro: habitualmente, esa zanahoria cuelga ante nosotros bajo la forma de una carrera profesional. Seguir a la zanahoria es fácil; más difícil resulta pensar qué nos podría hacer realmente más felices. La seguimos, sin darnos cuenta de que nunca la alcanzaremos para saborearla, o de que, incluso si lo hiciéramos, podríamos encontrarnos con que esa zanahoria ni siquiera es comestible. Buscamos la felicidad en lugares que supuestamente la ofrecen, pero las fiestas tienen la costumbre de resultar decepcionantes, y el ascenso o el coche nuevo no proporcionan ni mucho menos la felicidad que esperábamos. Los lugares y las cosas que más insisten a bombo y platillo en que nos harán felices raramente lo hacen. La alegría, dice Schopenhauer, ha declinado estar presente en el festival. Prefiere llegar silenciosamente y sola en

otros sitios, sin ceremonias y sin anunciarse. Mientras tanto, buscamos la felicidad en las distracciones.

Viajar es una de esas distracciones. Todos hemos vivido la experiencia de esperar unas vacaciones, de mirar las fotografías de la página web de un hotel para elegir un destino e imaginarnos allí, bañándonos en aquel mar o tumbados en aquella playa. La perspectiva es idílica y, a menudo, hacer ese viaje será un medio de hacer frente al estrés o a la insatisfacción. La realidad de las vacaciones, sin embargo, es a menudo muy diferente y, en comparación con lo esperado, hasta cierto punto decepcionante. Sócrates, el primer filósofo en utilizar el conocimiento para cuestionar nuestras vidas y encontrar maneras para vivir mejor, explicó por qué: cuando viajas (o, por ejemplo, asistes a una fiesta), siempre te llevas contigo.

Es un pensamiento maravilloso expresado en la bonita película de 1995 dirigida por Richard Linklater, *Antes del amanecer*. La película, la primera de una trilogía, es un inmenso placer para los amantes del cine y trata de Jesse, un joven estadounidense (interpretado por Ethan Hawke), y una chica francesa llamada Céline (Julie Delpy), que se conocen en un tren y pasan una noche paseando por Viena y se enamoran. La noche es mágica, su situación es trágica, y vemos que, con mucha frecuencia, la melancolía y la belleza van de la mano. En un momento dado, Jesse le dice a Céline:

Pero generalmente lo que desearía es poder escapar de mí mismo. En serio, piénsalo. Nunca he estado en ningún sitio donde yo no haya estado. Nunca he dado un beso en el que no fuera uno de los que besan. Nunca he ido a un cine donde no estuviera entre los espectadores. Nunca he ido a jugar a los bolos sin estar allí haciendo alguna broma tonta. Creo que por eso tantos se odian a sí mismos. En serio. Es porque están hasta las narices de estar consigo mismos.

Tú, con tus pensamientos y preferencias habituales y tu capacidad para la insatisfacción, te encuentras en esa arenosa franja del paraíso o en ese mar color turquesa, y te das cuenta de que te has llevado contigo todos esos aspectos decepcionantes de ti mismo. El resto no es más que un telón de fondo. Séneca hizo hincapié en el punto central: «Necesitas un cambio de alma, no un cambio de clima».[7] Este problema inevitable de utilizar los viajes como un medio de «escapar de todo» ha sido ampliamente desarrollado por Alain de Botton en su libro *El arte de viajar*, y es aplicable también a otras tierras prometidas. Podríamos pensar que por fin seremos felices cuando consigamos un empleo en una empresa determinada, o cuando tengamos una relación con una persona concreta, pero cuando lo conseguimos, seguimos siendo nosotros, con todas las frustraciones y distorsiones que acarreamos. Si reflexionamos, nos damos cuenta

...de que la imagen que teníamos ante nosotros de un futuro brillante y feliz, o bien nos excluía por completo, como las imágenes saturadas de la página web del centro turístico, o contenían una extraña versión sonriente de nosotros mismos, que realmente no se correspondía en absoluto con nosotros.[8]

Todo esto suena muy deprimente; ¿cómo podemos encontrar la esperanza en medio de esta desesperanza? Inesperadamente, es justo en el centro de este

dilema donde encontramos la respuesta al acertijo. Y lo primero que tenemos que hacer es descartar la idea de que la felicidad es algo sencillo, una cosa simple a la que tenemos derecho. La felicidad es una quimera: es imaginaria y decepcionante en muchas de sus formas. Como el arcoíris que tan habitualmente la simboliza, la felicidad es una ilusión óptica que se retira o se esconde cuanto más te acercas.

Pero no todas son malas noticias: la felicidad, si te la planteas de manera adecuada, es bastante asequible. Hasta ahora solo nos hemos fijado en los problemas que nos acosan cuando tratamos de conseguirla. Ahora descubramos algunas soluciones prácticas y olvidémonos de perseguir arcoíris.



SEGUNDA PARTE

SOLUCIONES

4

La vida examinada

Tal vez te haya convencido de que muchas de las cosas de las que se nos asegura que nos aportarán felicidad es poco probable que lo hagan, y que una de las claves para lograr ese estado, sea el que sea, es aprovechar las historias que contamos *sobre* nosotros mismos. En este capítulo veremos cómo empezar a ser dueños de nuestras historias y tener una sensación de autoría.

Puede que uno de los mayores y más importantes pasos para ser más felices sea, por tanto, el primero: ser conscientes de que necesitamos un plan. A continuación debemos descubrir qué plan se adapta mejor a la realidad de estar vivo. Hay todo un mercado de creencias y filosofías entre las que elegir, y resulta difícil saber cuáles cumplen lo que prometen. Al parecer, muchas personas que buscan una filosofía global tienden a ser «buscadoras» eternas, nunca se sienten cómodas en su propia piel y cada pocos años adoptan una nueva fuente de guía externa o se hacen seguidoras de algún nuevo líder carismático. Por supuesto, no queremos convertirnos en uno de esos desafortunados perdidos.

Del mismo modo que un arquitecto necesita planos y conocer la estructura global a la hora de construir una casa, sería una locura que no prestásemos atención a los cimientos y la visión general de nuestra vida. No me refiero a los planes típicos del ambicioso que se marca objetivos (como «seré millonario antes de cumplir los treinta»), ya que dichos planes acostumbran a estar relacionados con lo que podríamos acumular por nosotros mismos, lo que esperamos tener. Por el contrario, buscamos un proyecto, un patrón, un esquema calculado al que poder referirnos cuando tomemos decisiones sobre quiénes somos.

Dado que no soy seguidor de ninguna filosofía en concreto, pero mis lecturas y experiencia me han llevado a considerar muy útiles los pensamientos de determinadas escuelas y pensadores, no voy a ofrecer aquí un paquete completo. No creo que, en última instancia, sea de utilidad adoptar etiquetas individuales como algún tipo de identidad. Asimismo, muchas de las ideas que me van bien a mí puede que ni por asomo te vayan bien a ti. Sí que creo, sin embargo, que las ideas que plantearé en este libro son profundamente útiles, y que solo con que ciertas partes te lleguen o te ayuden, la lectura habrá merecido la pena.

Así que, dejando de lado de momento a dónde nos dirigimos, echemos un vistazo a la importancia y al placer de vivir una vida examinada. Me refiero a implicarnos en las historias de nuestras vidas y ser sus dueños; a ser capaces de retroceder lo suficiente para verlas como lo que son; a encontrar una manera de vivir fruto del pensamiento, no una inmersión pasiva en el embrollo de las

distracciones cotidianas. Nuestra filosofía puede ser muy flexible y estar sometida a grandes cambios, pero lo importante, en mi opinión, es tener una, una que nos permita vivir más plenamente. No es necesario que pueda describirse fácilmente en su totalidad, o que sea claramente atribuible a una escuela de pensamiento, aunque sí debería resistir el escrutinio y la observación, ser analizada y meditada. Debe proporcionarnos una base sólida sin imponernos limitaciones insistiendo en un conjunto de creencias. Si no asumimos más conscientemente la autoría de las historias de nuestras vidas, otros las escribirán por nosotros, y nos sentiremos irremediabilmente aburridos o angustiados, e inclinados a innumerables quejas desde dentro.

Una forma de lograr esta autoría sería sometiéndonos a un amplio (y caro) psicoanálisis. Guiados por un profesional, llegaríamos a entender nuestros impulsos inconscientes y a implicarnos más en nuestras historias personales. Nuestros sueños serían examinados, los mensajes profundos de nuestros primeros años serían tratados y revelados, y nuestras patologías y angustias serían reinterpretadas como señales claras de que partes concretas de nuestro yo no están siendo tenidas en cuenta. Cuando nos aislamos de algo importante en nuestro interior es probable que lo experimentemos posteriormente como algún tipo de tensión psicológica. Esta clase de mejoría personal profunda es útil y fascinante. No es barata ni rápida, aunque si la consideramos el equivalente psicológico a la cuota de un gimnasio, es posible que creamos que vale la pena. Siempre asociamos la necesidad de psicoanálisis con un trastorno mental, como si someterse a terapia fuese algo vergonzante. Sin embargo, todos estamos trastornados en mayor o menor grado, todos estamos reprimidos de algún modo y, en cierta medida, desconectados de nuestro verdadero yo: esa es la condición humana y precisamente lo que deberíamos abordar para aumentar nuestra cuota de felicidad. La pregunta relevante es si esas alteraciones nos dominan o si las podemos contener o gestionar. En cualquier caso, la analogía con el entrenamiento físico sigue siendo válida: no tienes que sufrir de falta de desarrollo físico para poder beneficiarte del gimnasio.

De modo que no cabe duda de que un análisis profundo nos proporcionaría una forma de implicarnos en nuestras historias. No es la única forma y, desde luego, para muchos seguirá siendo un lujo demasiado extraño y caro. Sin embargo, sin ningún medio de identificar nuestras historias e implicarnos en ellas, podríamos encontrarnos rápidamente a merced de las voces más ruidosas que haya a nuestro alrededor. Dichas voces podrían proceder de la Iglesia, de formas baratas de espiritualidad o de nuestro prójimo más inmediato. Pero las más penetrantes procederán de nuestros cuidadores a una edad muy temprana. La carga más pesada que debe soportar un niño, nos recuerda Jung, es la de las vidas no vividas por sus padres.

O, aún peor: podríamos decidir cómo vivir basándonos casi exclusivamente en una reacción contra la forma en que hemos sido tratados y, de este modo, ceder el

control de la fuerza de nuestra vida a los transgresores de nuestro pasado. O podríamos no pensar en estos temas y simplemente creer, si nos lo preguntasen, que nuestra vida está determinada principalmente por el trabajo que desempeñamos cada día. Puede que ese trabajo sea algo que no nos gusta, mientras dejamos la «vida» para los fines de semana y las vacaciones. El problema de este patrón habitual es que esas ráfagas de existencia libre tienden a seguir estando determinadas por el trabajo que ocupa el resto de nuestra vida. La juerga del fin de semana es excesiva porque es la única forma de restablecer el equilibrio tras una semana estresante o deprimente, y un breve respiro semanal en una playa cálida es solamente una forma de recargar las pilas antes de nuestro próximo combate intenso en la mesa del despacho. Y así seguimos, cuestionándonos muy pocas veces si podría haber una forma de interrumpir el ciclo que somete nuestras propias exigencias profundas a los dictados diarios de otros y, por ello, atravesamos penosamente buena parte de nuestras vidas.

Vivir una vida examinada consiste en controlar nuestra historia nosotros mismos. Así de sencillo. Si, en algún momento de nuestras vidas, podemos mirar lo que hacemos y sentimos que todo está más o menos en su sitio y que nuestra historia va por el camino adecuado, tenemos una buena base para ser felices.

¿Cómo podemos conseguirlo sin ayuda de un psicoanalista? ¿Cómo podemos vivir una vida que, incluso al final de nuestros días, consideremos que merece todo nuestro esfuerzo? ¿Qué pasa con las cosas que nos gustan, las cosas que nos hacen felices hoy? ¿Y si acaban siendo aquello de lo que más nos arrepentimos? Es extraordinario pensar que podamos enumerar las cosas que ahora nos aportan placer, pasar nuestras vidas explorando una tras otra esas actividades y llegar al final lamentando profundamente el estilo de vida elegido. Pero ¿qué pasa si lo hacemos? ¿Por qué nuestras elecciones actuales y las de décadas venideras habrían de ser determinadas por la anticipación de pensamientos introspectivos futuros provocados por la enfermedad en los últimos meses de nuestras vidas? ¿No resulta potencialmente igual de desastroso vivir la vida con el objetivo de morir felices y sin pesar, para acabar siendo conscientes de que nuestro pesar es no haber vivido el momento cuando podíamos?

DOS YOES

Para tomar el mando de nuestras historias, resulta útil adoptar una perspectiva que hoy en día solo se estudia en profundidad en el campo de la psicología a través de la obra de Daniel Kahneman: que no podemos hablar de felicidad sin distinguir entre los dos yoes que operan en nuestro interior; el yo *que tiene experiencias* y el yo *que recuerda*.

Cuando echamos la vista atrás en nuestras vidas y decidimos si hemos pasado un tiempo feliz en este mundo, el que hace el juicio es el yo que recuerda. Sin embargo, es posible que algunas de las decisiones tomadas, satisfactorias para el futuro yo que recuerda, no fueran en su día las experiencias más agradables y, por tanto, no proporcionasen demasiado placer al yo que tiene experiencias. En el tema que nos ocupa, la separación de Kahneman en esos dos yoes parece estar relacionada con lo que intuitivamente consideraríamos la separación entre felicidad y placer: la primera procede de un juicio, una sensación de que las cosas salen o han salido bien o como nos gustaría, y tiende a ser retrospectiva; mientras que el segundo tiene que ver con lo que sentimos directamente ahora. Así, podrías decidir pasar una tarde cuidando a un familiar enfermo en lugar de ir a un parque temático con amigos, optando por la opción menos «placentera» y dejando más insatisfecho a tu yo que tiene experiencias. Sin embargo, esta elección puede proporcionar a tu futuro yo que recuerda una historia mejor acerca de cómo pasaste la tarde, e incluso aportar una mayor sensación de felicidad respecto a lo que haces con tu vida.

Para ilustrar la diferencia entre esos dos «yoes» (obviamente, se trata de dos niveles de procesado, más que de entidades reales), Kahneman y sus colegas llevaron a cabo un experimento revelador, el cual describe en su conocida obra maestra sobre el análisis cognitivo, *Pensar rápido, pensar despacio*. A los participantes se les pedía que mantuvieran una mano en el agua, la cual estaba a una temperatura desagradablemente fría, aunque tolerable. Con la mano libre controlaban las flechas de un teclado para indicar cuánto dolor experimentaban. Eso, por supuesto, equivalía a una comunicación del yo que experimenta. Se les pidió que mantuvieran la mano en el agua durante todo un minuto a esa temperatura, y entonces podían retirarla y se les daba una toalla caliente.

Siete minutos más tarde, se los invitaba a realizar una segunda versión del mismo ejercicio con la otra mano. En esta ocasión, la temperatura durante el primer minuto era idéntica a la de la primera sesión, pero iba seguida de un leve aumento de un grado, el cual era identificado por la mayoría de los participantes como suficiente para provocar un ligero descenso del dolor. A continuación, la sesión proseguía otros treinta segundos más a esta temperatura comparativamente más suave.

Siete minutos después, se los invitó a repetir la prueba una vez más. Esta vez se les permitía elegir. Podían repetir la primera versión (sesenta segundos de

incomodidad) o la segunda (noventa segundos de incomodidad, pero los últimos treinta ligeramente menos dolorosos). A pesar del hecho de que la primera versión conllevara menos dolor para el participante, el 80 por ciento de los voluntarios optó por repetir la segunda versión en lugar de la primera. ¿Por qué habrían de elegir la versión larga en vez de la corta? Debido a la diferencia entre lo que Kahneman denomina «utilidad de la decisión» y «utilidad experimentada». Dicho de otro modo, no tomamos decisiones basadas en nuestras experiencias. Las tomamos basándonos en las historias de nuestras experiencias. Y no creamos nuestras historias basándonos en una cuidadosa reflexión sobre la experiencia. Las creamos como los novelistas y buscamos un final feliz.

La diferencia crucial es que la segunda sesión, con el periodo extra de treinta segundos levemente más soportables, nos deja una historia diferente que contar. De esta versión salimos sintiendo un atisbo de alivio y, por tanto, nuestra historia es un acontecimiento que «fue a mejor». La versión más corta y dolorosa solo nos deja una historia de dolor. Aunque el yo que experimenta informará de una incomodidad más prolongada en esa segunda sesión, el participante la recordará como más cómoda, y recordará que el final es distinto. Y, como señala Kahneman, al plantearnos las historias nos importan mucho los finales. Tienden a determinar el carácter de la historia en su totalidad. Hace referencia a un estudiante que había escuchado la grabación de una sinfonía y estaba disfrutando enormemente de la experiencia hasta el final, cuando un rayón en el disco echó a perder la apoteosis final. Para el estudiante, toda la experiencia fue un desastre. Su yo que recuerda ignoró la experiencia que había sido positiva en casi su totalidad para el yo que experimenta (el cual había disfrutado de la música hasta el último momento): el final negativo lo echó todo a perder.

Al escribir el guion de un espectáculo, normalmente uno se concentra de manera desproporcionada en el final, ya que, mientras las emociones de cada escena van dirigidas al yo que experimenta, el final es lo más determinante para la historia del yo que recuerda cuánto se ha divertido y lo satisfactoria que ha resultado la experiencia. De ahí la tendencia de muchos musicales actuales a utilizar la táctica del «mega mix» al caer el telón: todo el elenco participa en un divertido estribillo del número más pegadizo o —Dios nos asista— bajan al patio de butacas para hacer bailar a todo el mundo. Te ves obligado a irte con una sonrisa en la cara y a creer que has disfrutado de lo que, hasta ese momento, puede que haya sido un espectáculo bastante mediocre.

Curiosamente, al yo que recuerda no le preocupa especialmente cuánto ha durado el dolor o el placer: el hecho de que la segunda sesión de agua fría durase treinta segundos más no se tiene en cuenta en la toma de decisión. Nuestra capacidad narrativa nos permite recordar falsamente el dolor o el placer experimentado. Así, tomamos las decisiones basándonos en esa información falsa. Aunque Kahneman prefiere no decir a qué yo deberíamos dar preferencia y deja eso a los filósofos, yo adopto la posición de que nos debería preocupar más el yo

que recuerda. Kahneman aporta ejemplos que apoyan esta preferencia: ¿te irías de vacaciones sabiendo que todos los recuerdos de las mismas se borrarán de tu cerebro (y de tu cámara) en cuanto acaben? Probablemente no. Limitarnos a mimar al yo que experimenta no es suficiente; también queremos recuerdos.

Parece que el yo que experimenta es algo que compartimos con los animales, mientras que el tipo de conciencia de nosotros mismos que nos hace exclusivamente humanos se encuentra en el ámbito complejo y creador de historias del yo que recuerda. Aunque no deberíamos olvidar la capacidad para la conciencia de algunos animales. Un experimento clásico y bastante entretenido ha demostrado su existencia: se coloca una marca de color en la frente de un animal y a este se lo sitúa frente a un espejo. Si responde al reflejo tratando de rascarse o sacarse la marca de su cuerpo, en ese caso debemos asumir que puede, de algún modo, tener conciencia de sí mismo.^[1] Presumiblemente, sin embargo, esta concepción no funciona con el mismo nivel de complejidad cognitiva presente cuando pensamos, por ejemplo, cómo pasar un fin de semana o si queremos asistir a una fiesta.

Y lo que es más importante, dependemos de nuestro yo que recuerda al plantearnos las historias que hemos interiorizado acerca de nosotros mismos; unimos los puntos de tal manera que nos proporcionan una sensación de identidad. Es el yo que recuerda el que constituye una gran parte de lo que nos hace humanos: un producto de nuestros cerebros altamente evolucionados.

Mi defensa, por tanto, de llevar una vida examinada (antes de que veamos algunas sugerencias de lo que eso puede conllevar) es un llamamiento a reconocer lo que Kahneman denomina «la tiranía del yo que recuerda». No tenemos que tratarlo como un opresor, pero podemos reconocer que es el que tiene el control. Para vivir bien y felices es necesario que nos impliquemos en esta parte de nosotros mismos. Si no nos implicamos en nuestras historias, guiándonos solo por el placer efímero, simplemente le haremos el juego a nuestro yo que experimenta animal. Esto tiene un periodo de atención de unos tres segundos y sus informes son rápidamente sustituidos por los del yo superior amante de las historias y formador de identidades. Podemos disfrutar de muchas experiencias por el camino, pero no acostumbran a estar relacionadas con ningún sentimiento concreto de felicidad.

RECUPERAR LA AUTORÍA

¿Cuál es la experiencia de una existencia no consciente? Nos parecemos al tema de la película de Sam Mendes, *American Beauty*: una fina bolsa de plástico revoloteando y navegando arrastrada por las corrientes de la vida. Podemos estar en sitios alegres o tristes, pero estamos a merced de constantes influencias externas que tiran de nosotros o nos empujan en una u otra dirección. Es la

antítesis de una vida en la que nuestro centro de gravedad tiene sus raíces *dentro de nosotros*. En la vida centrada, el trabajo, la salud, la familia y los amigos pueden exigir mucho, pero podemos reconocer y considerar esas fuerzas sin sentir que se imponen directamente en nuestro yo fundamental. Si creemos que la felicidad es el resultado de unas circunstancias afortunadas, nos estamos equivocando. Para ser sólida, nuestra felicidad no tendría que depender de la fortuna o de lo que *tenemos*. Tendría que depender de lo que *somos*.

Idealmente, se situaría discretamente en el epicentro de nuestras vidas emocionales, en una zona en la que podamos alzar el puente levadizo y, de vez en cuando, apartarla de amenazas externas. Es aconsejable, por tanto, hacer lo posible para que esa zona sea un lugar de paz y autosuficiencia, y no dejar que nuestras tendencias generales al miedo y al pánico se extiendan a ese espacio sagrado.

Volvamos al filósofo alemán del siglo XIX Arthur Schopenhauer. Su obra más importante, *El mundo como voluntad y representación*, fue publicada en 1818, cuando tenía treinta años. Llegó a ser conferenciante universitario en Berlín, donde sus conferencias colisionaron con las de Hegel, célebre filósofo del que Schopenhauer abominaba. Nadie asistía a sus conferencias y él se negaba a cambiar su franja horaria, lo cual hizo que tuviera que abandonar su carrera. Su virulenta crítica hacia sus colegas académicos todavía me da risa:

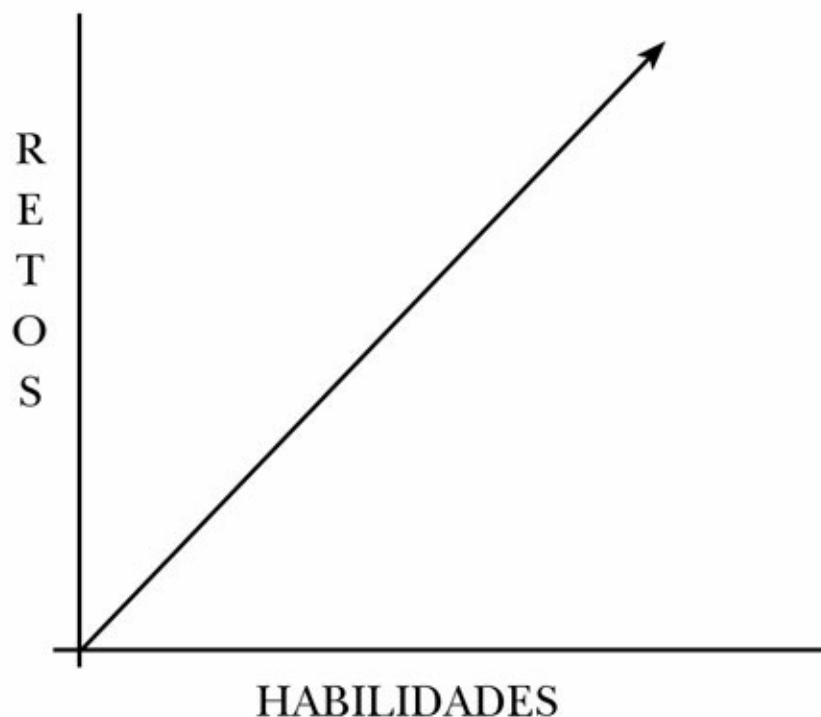
Estaría bastante en lo cierto si afirmase que la así llamada filosofía de este Hegel es una colosal mistificación, que proveerá a la posteridad con una inagotable fuente de risas a costa de nuestro tiempo, que es una pseudofilosofía que paraliza la mente, asfixia todo pensamiento real, y, mediante el más inaceptable uso del lenguaje, pone en su lugar la cháchara más vacía, sin sentido, sin pensamiento, y, como ha sido confirmado por su éxito, la que mejor consigue adormecer a la inteligencia.^[2]

Schopenhauer fue demandado por una costurera con la que compartía alojamiento, después de que él la empujase por las escaleras por hablar demasiado alto en el rellano. Indignado, prolongó el litigio durante cinco años. Mientras tanto, vivía solo y seguía la misma rutina cada día. Se levantaba a las siete, baño, café y escribir hasta mediodía, ensayo de flauta, comida en la posada, lectura en casa hasta las cuatro, paseo diario (el cual siempre duraba dos horas, independientemente del tiempo que hiciera), acudía a la biblioteca a leer el *Times* de Londres y después tal vez asistía a un concierto o al teatro antes de regresar temprano a casa y acostarse. Siguió esta rutina de manera idéntica cada día durante veintisiete años. Su única compañía se la proporcionaban una serie de caniches que mantuvo durante toda su vida, y a los cuales les ponía siempre el mismo nombre: Atma. Esta palabra hace referencia al primer principio de la filosofía hindú, concretamente a la esencia de un individuo; una apelación que, en cada caso, trasciende a cada caniche y lo eleva a la realidad fundamental del canichismo.

Era, según las crónicas, un hombre malhumorado, lo cual no resulta

sorprendente, ya que se lo conoce como el filósofo del pesimismo. Sin embargo, su obra es una fuente de ideas mucho más rica e inspiradora de lo que sugiere el término. Schopenhauer nos muestra lo que queda si nuestro centro de gravedad no se encuentra situado firmemente en nuestro interior. Señala al dolor y al aburrimiento como «los dos enemigos de la felicidad humana».[3] Cuando nuestra estabilidad depende principalmente de factores externos, nos desplazamos entre ambos. Evitamos el dolor, buscamos la comodidad y nos aburrirnos. Para combatir el aburrimiento, podemos dedicarnos a actividades de distracción o de competición que aportan nuevas formas de estrés a nuestras vidas. Algunos disfrutan de la diversión del deporte pero se lesionan y sufren el dolor de la competitividad. Otros acuden al casino y pierden más de lo que se pueden permitir o se vuelven adictos al juego. Si empezamos a sentirnos vacíos, es posible que caigamos en extravagancias y tratemos por todos los medios de impresionar a los demás, lo cual (por los motivos que hemos expuesto) tiende a hacernos sentir desgraciados. Sin un fuerte sentimiento de identidad no podemos evitar balancearnos entre esos extremos desagradables.

Posiblemente recuerdes la imagen de la diagonal $x = y$ de Schopenhauer que muestra cómo nos movemos realmente por la vida. Esta idea gráfica se hace eco de la del sociólogo moderno Mike Csikszentmihalyi. Tras extensas conversaciones con personas de todos los ámbitos de la vida, descubrió que hay un estado de «flujo»: un «estado primario» que une al jugador de ajedrez, al surfista, al artista y a otros que pueden perderse en una actividad y testificar más adelante que es su marco mental más feliz. El gráfico de Csikszentmihalyi muestra las «habilidades» a lo largo del eje x y los «retos afrontados» a lo largo del y :



Cuando una actividad nos permite trazar una diagonal $x = y$, nos encontramos en ese estado de «flujo», evitando el aburrimiento que surge cuando nuestras habilidades superan los retos que afrontamos, así como la ansiedad que sentimos cuando los obstáculos se vuelven demasiado grandes para nosotros. Surgen los mismos polos gemelos del dolor y el aburrimiento: ambos analistas de la experiencia humana nos dan una imagen memorable y útil de la relación entre la esfera interna y la externa.

Es posible que fuera el carácter taciturno de Schopenhauer lo que le llevó a considerar la experiencia humana como una batalla entre el dolor y el aburrimiento, pero creo que puede que se lo juzgue erróneamente. La mayoría de sus escritos sirven como un manual para eludir las fuerzas vulgares y desagradables de la vida y lograr mayor felicidad. Y resulta más gratificante leer esos consejos de un filósofo cuyas ideas iniciales sobre la vida son negativas que tratar de digerir la retórica exageradamente optimista de los escritores de autoayuda que, por las razones expuestas en la primera parte de este libro, nos provocan pérfidamente ansiedad al convencernos de que el amor y la esperanza deberían llenar natural y primordialmente todos los aspectos de la vida con el aroma de rosas frescas.

Por tanto, para escapar del ciclo de dolor y aburrimiento tenemos que asumir el control de nuestras historias. «El hombre ordinario —escribió Schopenhauer (y podemos incluir también a las damas)— solo está absorto en cómo pasar el tiempo; al hombre de talento le interesa cómo emplear su tiempo».[\[4\]](#)

La filosofía de Schopenhauer se basa en la revelación de una Voluntad que

puede identificarse como el poder que impulsa todo en el universo. No se refería en absoluto a la Voluntad de Dios (no tenía mucho tiempo para dedicarse a la religión), sino a una fuerza impulsora fundamental y eterna que permanece cuando la subjetividad, la percepción y la experiencia se han retirado. Sin restricciones, nos impulsa a las cosas básicas: cuando vivimos en una sociedad, sublimamos la Voluntad que, de no ser así, nos llevaría a asesinar, robar y fornicar a nuestro antojo. Creía que para llevar una vida feliz y examinada, deberíamos utilizar nuestro intelecto de tal manera que nos permita estar por encima de nuestros instintos y de esta pertinaz Voluntad. Una vida examinada es aquella en la que aspiramos a otros objetivos además de los de la procreación y la fama que tanto fomenta la Voluntad, evitando saltar del dolor al aburrimiento una y otra vez, cosa que nos haría revolotear pasivamente por la vida como una bolsa de plástico en el viento.

Una vida examinada también fundamenta y mejora otra cosa que, de lo contrario, sería muy voluble: nuestra propia imagen. No prestamos demasiada atención consciente a la imagen mental que llevamos con nosotros, pero determina enormemente cómo nos sentimos respecto a nuestras fortalezas y debilidades. Es parte de la historia que nos explicamos a nosotros mismos acerca de cómo somos y cómo es probable que nos comportemos en cualquier situación. Esa imagen de nosotros mismos, sin embargo, es solo eso: una imagen que nos formamos en nuestras cabezas. El problema es que, a menudo, evocamos imágenes negativas que nos hacen sentir mal o ineptos. Desde muy pequeños, hemos interiorizado los mensajes que hemos oído acerca de nosotros a nuestros cuidadores respecto a nuestra valía y, por supuesto (como Schopenhauer), prestamos más atención a los malos sentimientos que a los buenos. Así, podemos ser unos magníficos oyentes, con una honradez encantadora que haga que la mayoría de gente se encuentre muy cómoda en nuestra compañía, mientras nosotros estamos convencidos de no ser más que unos torpes inadaptados, incapaces de participar en la clase de juegos sociales con la que todos los demás parecen disfrutar.

La vida examinada —en la cual recuperamos la autoría de nuestro relato— dota de cierta estructura a esa imagen de nosotros mismos y resiste la distorsión provocada por otras personas. No se trata de negar nuestras debilidades desarrollando una fe nada realista en fortalezas que no tenemos. En gran número de concursos de talentos televisivos podemos ver a concursantes optimistas que, tras perpetrar sus terribles canciones desafinadas de la manera más desagradable, reciben el rechazo unánime del jurado con una incredulidad y asombro que solo sienten ellos. Es una regla vital que, cuanto más convencidos parecemos de algo, menos sabemos de ello. Tiene un nombre —efecto Dunning-Kruger— y entra en juego cada vez que alguien te dice con absoluta convicción cómo están las cosas en el mundo. La señal para identificar al verdadero experto es su modesta conciencia de todo lo que le falta por saber; lo complejo y matizable que insiste en seguir

siendo el tema en cuestión. El tipo de imagen de nosotros mismos que sería aconsejable buscar, por tanto, no es la de nosotros como bellos vencedores (como a menudo se nos dice), sino una en la que nuestras fortalezas y debilidades sean evaluadas de manera realista sin engrandecimiento ni renuncia, y en la que nuestra inevitable cuota de fracaso sea vista con amabilidad y buen humor.

Raramente resulta eficaz crear una imagen desafiante de nosotros mismos que rechace a ciegas cualquier influencia externa. Al oponernos a las influencias, seguimos dependiendo de ellas para definir nuestro comportamiento. Si caminamos orgullosos por la izquierda de la calle simplemente porque todos los demás andan por la derecha, para mantener nuestra postura supuestamente «independiente» nos veremos obligados a cruzar la calle si todos los demás deciden cambiar de lado. A pesar de nuestra actitud, estaríamos cediendo la autoría a otras personas. Elegir un estilo de vida que representa una afirmación de no conformidad (o el rechazo de las expectativas familiares) podría servir como rito de paso temporal a una posición más independiente, pero, en tanto en cuanto depende del «enemigo» para saber qué rechazar, sigue estando ligado a la oposición y subordinado a ella. Puede dar la ilusión de autoría, pero en el «que te jodan» importa mucho el «te»; su centro de gravedad es externo. Además, a la larga, es una postura muy infeliz.

En cambio, una vida examinada es aquella en la que estamos profundamente implicados en nuestra historia. Esto significa que tenemos que identificar cuál es nuestra historia y, a partir de ahí, saber cómo avanzar. Si no es así —si saltamos del dolor al aburrimiento—, cerramos importantes canales de desarrollo (y, por tanto, de la vida). A menudo somos especialmente conscientes de esto en el trabajo: los empleos que elegimos a los veinte años ya no nos gustan a los treinta o a los cuarenta, después de crecer y cambiar en todos los otros ámbitos de nuestra vida. Puede que aspiremos a un ascenso, pero subir un escalón no será un consuelo para tu alma si lo que anhela es dar un paso al lado para vivir nuevas aventuras.

La «historia» de nuestra carrera profesional nos viene determinada desde muy pronto, con sus desafíos y avances, sus objetivos y sus fines planificados de manera predecible. Seguimos un guion. Pensamos dentro de ese marco cuando nos planteamos cómo tener una carrera profesional plena. Llevar a cabo un cambio drástico cuando ya se es de mediana edad parece una imprudencia y una temeridad, especialmente si tienes una familia a tu cargo.

Los guiones que nuestros padres tienden a entregarnos funcionan de manera análoga. En ellos están las vidas no vividas por ellos: un marco para la nuestra. A partir de ese guion, podemos intuir lo que hará que valgamos la pena, que seamos amados y felices. Ten éxito; sé feliz; ayuda a los demás; o destruye a la competencia. Posteriormente, a medida que crecemos y nos convertimos en adultos, esos guiones vitales demostrarán ser insuficientes para nosotros. Ellos, junto con otras instrucciones procedentes de otras instituciones o personas

significativas en nuestros primeros años de vida, resultarán inevitablemente demasiado restrictivos para llevar una vida plena que esté a la altura de lo que nosotros necesitamos. Y ese es el problema: cuando clausuramos partes de nosotros mismos, estas resurgen como patologías y preocupaciones o motivos de terapia. Estamos dominados por sentimientos de depresión, soledad o rabia porque no estamos viviendo —y, con toda probabilidad, ni siquiera somos capaces de identificar— nuestras verdaderas historias. Nuestro auténtico yo no es respetado: se ha permitido que todo el embrollo tóxico y los traumas de las desastrosas historias de otras personas provoquen confusión en las nuestras desde una edad muy temprana.

Con frecuencia, hoy en día, quienes padecen problemas mentales son animados por grupos de concienciación bienintencionados a reivindicar orgullosos la autoría de su atribulada vida interior. De manera que, en lugar de sentirse estigmatizados, el que sufre puede buscar la dignidad identificándose con su depresión. Esa orgullosa identificación podría resultar útil a corto plazo (y, sin duda, despreciar a la gente que sufre por esas razones equivale a una incomprensible falta de empatía), pero, si permitimos que una dolencia dirija nuestra propia narración global, esa postura podría resultar, con el tiempo, absolutamente negativa para la vida. Mientras tanto, la historia vital que deberíamos buscar, con la que nos deberíamos identificar y la que deberíamos reivindicar orgullosamente, ha quedado oculta. Nuestras patologías no son medallas al honor, sino útiles señales de alarma: recordatorios de la psique de que hemos llegado al borde del camino y tenemos que reorientarnos para avanzar en la grandeza que se nos pueda ofrecer. Podemos prestar atención a nuestras preocupaciones, preguntarnos de dónde proceden y a qué episodios difíciles del pasado nos recuerdan, y tratarlas como mensajes profundos que nos permitan replantearnos nuestras prioridades.

¿Cómo empezamos a implicarnos profundamente en nuestras historias? ¿Cómo, volviendo a la metáfora del arquitecto, trazamos los mejores planos? Si nuestras paredes están gravemente agrietadas, ningún papel pintado solucionará el problema. Podemos lanzarnos a empezar a construir con un entusiasmo arbitrario, pero sin el asesoramiento de expertos debemos estar preparados para afrontar problemas a lo largo del camino. Cuando diseñamos esos proyectos para nuestras vidas, queremos contar con el mejor consejo posible para poder emprender la aventura de construir los desafíos que podamos encontrarnos y disfrutar de ellos. Podemos seleccionar consejos, a veces bastante opuestos, siempre y cuando sepamos que las características diferentes se complementarán mutuamente y funcionarán conjuntamente en la estructura final. Es posible que a algunas personas les parezca bien ceder la responsabilidad a un único arquitecto y dejar en sus manos todo el trabajo y la toma de decisiones. La religión ofrece esta renuncia a la responsabilidad y, para muchos, resulta muy atractiva. La mayoría de las soluciones «completas» ofrecen un marco que elimina en gran medida la necesidad de continuar haciendo el tipo de preguntas que plantea la vida examinada. Las

respuestas ya te han sido dadas.

Ningún sistema es perfecto, e incluso si existiera una filosofía perfecta, ¿quién podría aplicarla perfectamente? A medida que examinamos algunas respuestas filosóficas, trataremos de mantener la mente abierta y aceptar las contradicciones, respetando el hecho de que la vida es siempre más compleja de lo que cualquier sistema puede suponer. Y empezaremos por los pensadores clásicos al estudiar cómo asumir un mayor nivel de autoría en las historias de nuestra vida.

LAS RAÍCES DE LA AUTOINDAGACIÓN

En la época clásica podían encontrarse filósofos desperdigados por el mercado ateniense disertando sobre su visión de la vida. La filosofía se ocupaba de cómo vivir de la mejor manera posible y no escaseaban los pensadores dispuestos a transmitir su sabiduría. Era una cosa callejera. Hoy en día, la filosofía se ha vuelto profundamente académica, ocupándose más de las materias del lenguaje, la lógica y la metafísica que del tema de vivir bien. Actualmente, a un filósofo le resultaría raro pensar que su labor consiste en instruir a sus alumnos en temas como el florecimiento personal o la búsqueda de la felicidad.

Mientras tanto, la mayoría de los planteamientos filosóficos sobre el tema siguen recogidos en las obras y las palabras de los pensadores griegos y romanos, los cuales no han vuelto a ser objeto de atención hasta hace poco. En nuestra época, la sabiduría de los clásicos ha unido fuerzas con el modelo de psicología terapéutica para crear una terapia conductual cognitiva: un modelo de psicoterapia muy popular actualmente enraizado en el pensamiento estoico.

Tampoco, como he dicho anteriormente, el campo adyacente de la psicología ha ofrecido demasiada ayuda sobre cómo vivir mejor, centrándose tradicionalmente en las patologías y en cómo arreglar las cosas cuando van mal. Los «psicólogos positivos» han ganado influencia recientemente y se han llevado a cabo investigaciones empíricas con el fin de averiguar qué nos hace más felices.

La obra de esos psicólogos innovadores es fascinante y valiosa. Podemos imaginar que su investigación empírica ofrece una imagen *horizontal* de la felicidad, cuyos datos han sido extraídos de un amplio espectro de personas. Resulta práctico conocer los diez hábitos de las personas felices, o cómo los empleados pueden constituir una mano de obra positiva, e innegablemente útil recordar que los niveles más elevados de felicidad se corresponden estadísticamente con tener una o más relaciones íntimas o una creencia espiritual. No obstante, en ocasiones, como individuos que sufren e intentan encontrarle sentido al mundo y acercarse unos a otros, puede faltarnos una nota de instrucción profunda.

La filosofía (si es psicológicamente «relevante») tiende a llenar mejor el vacío. Raramente se ocupa de la investigación empírica, optando en su lugar por lo que

considero un enfoque *vertical*: una oportunidad para un viaje individual de conocimiento profundo (aunque entonces esto podría ampliarse a un plan para transformar la sociedad en su conjunto).

A diferencia del moderno género de la autoayuda, el cual ha asumido la responsabilidad de ofrecer consejos para la vida, el tipo de filosofía de la que hablamos no se ocupa de las últimas modas o de planes para hacerse rico rápidamente; trata de cambios duraderos y de la creación de una estructura profunda: un proyecto para la vida. Así, las disciplinas de la psicología empírica y la filosofía pueden complementarse mutuamente, y el peso de una respecto a la otra dependerá, por ejemplo, de si estamos tomando decisiones políticas que afectarán al conjunto de la población o revisando nuestras actitudes personales. Con el renovado interés en cómo podríamos vivir más felices, y el establecimiento de instituciones como la Escuela de Vida de Alain de Botton en Londres y en el extranjero, es posible que la filosofía y la psicología estén encontrando el camino para volver a unirse después de un tiempo separadas.

Para la mayoría de nuestras ideas filosóficas vamos a fijarnos en los clásicos. Antes de que la Iglesia lograra imponer su dominio sobre el pensamiento durante milenios, los antiguos filósofos no tenían ninguna restricción a la hora de estudiar qué significaba vivir bien.

En su libro *Filosofía para la vida*, Jules Evans expone cuatro pasos de la tradición socrática: esto es, el tipo de estudio de la época de Sócrates, el primer filósofo en separar el campo de los primeros debates metafísicos y llevarlo a la gente. Sócrates fue también el primero en dar el consejo «conócete a ti mismo», y dijo que la vida examinada era la única que valía la pena vivir. La influencia de este hombre bajo, feo y modesto, que vagaba por las calles de la antigua Atenas animando a la gente a que conversara con él, ha continuado hasta el día de hoy. Aunque han surgido varias filosofías opuestas a partir de sus discípulos, todas tienen en común un método de autoindagación que se remonta a Sócrates y que haríamos bien en tener en cuenta cuando nos planteamos nuestras vidas. Estos son los cuatro pasos expuestos por Evans y en los cuales se basa cualquier presunción de cambio a través del planteamiento filosófico:

1. Los humanos pueden conocerse a sí mismos. Podemos utilizar la razón para examinar nuestras creencias y valores inconscientes.
2. Los humanos pueden cambiar. Podemos utilizar la razón para cambiar nuestras creencias. Esto cambiará nuestras emociones, porque nuestras emociones están relacionadas con nuestras creencias.
3. Los humanos pueden crear conscientemente nuevos hábitos de pensamiento, sentimiento y actuación.
4. Si seguimos la filosofía como una forma de vida, podemos vivir vidas más florecientes.[\[5\]](#)



Sócrates enseñando a jóvenes atenienses mientras espera su ejecución. Grabado a partir de un cuadro de Pinelli. Hulton Archive/Handout/Getty Images.

Tal como señala Evans, el cuarto paso es el más complicado, ya que diferentes personas y filósofos tienen diversas ideas de lo que conlleva una vida «florecente». Incluidas en el resto de este libro hay diferentes opciones de lo que puede constituir el cuarto paso. Cada una es seductora a su manera, y cada una será del agrado de un carácter diferente. Inevitablemente, yo me siento inclinado hacia las filosofías que se ajustan mejor a mi personalidad. Mi naturaleza hace que sea un tanto introvertido, lo cual resulta ideal para nuestros fines, ya que la mayoría de los filósofos también lo son y lo eran. Las personalidades más extravertidas posiblemente se sentirán distanciadas de buena parte de los consejos de este libro, pero, dado que todos estamos en una escala móvil entre esos tipos de personalidad, podemos utilizar la filosofía que consideremos más adecuada. Todos podemos utilizarla para construir los cimientos de nuestro hogar interno, a partir del cual podemos disfrutar mejor y con más seguridad de la luz y la brisa de los pisos superiores.

No se exige esfuerzo ni estudio alguno por tu parte. Espero que algunas de las ideas echen raíces y te influyan positivamente. Tal vez quieras leer más de o sobre un filósofo concreto que parece hablarte a ti en particular. Todo lo que necesitas para empezar a vivir una vida examinada y fructífera, dijo Séneca, es desearlo. Pero hemos dejado muy atrás los vacuos y engañosos «deseos» de los seguidores de El secreto. Esto no es un clamor infantil ante un universo indiferente o un impulso pueril de ver cumplido cualquier deseo trivial. Se trata, en cambio, del deseo sincero de librarse de las ilusiones, de vivir de manera auténtica y, así descubrir cómo podemos florecer más plenamente.

Milan Kundera dijo una cosa muy importante en *La insoportable levedad del*

ser: que en la vida no hay un ensayo general. Es la vida; es así; ahora mismo. Es un pensamiento poderoso y motivador. Cada momento que vives pasa y se va, para nunca volver. La vida es demasiado corta para no plantearte cómo experimentarla lo mejor posible. No se trata de hacer puenting ni de tener una lista extravagante de cosas que hacer antes de morir. Puede suceder en los momentos ordinarios de tu vida cotidiana.

La vida es corta. Lo sabemos. Sin embargo, hay un pensamiento contradictorio que me resulta absolutamente estimulante y que ocupó una parte fundamental en la obra del filósofo alemán del siglo XIX Friedrich Nietzsche. Se llama «el eterno retorno»: una idea que extrajo de la filosofía india. Nietzsche señala que el tiempo es infinito, mientras que las probabilidades de que un mundo parezca exactamente igual al nuestro (aunque muy, muy pequeñas) no son cero. Eso significa que, al final, como nos movemos en un tiempo infinito, aparecerá de nuevo un mundo exactamente igual que el nuestro. Y, dado que disponemos de un tiempo infinito, así sucederá una y otra vez. Por supuesto, en ese mundo existirá una versión repetida de ti, viviendo exactamente tu vida cada vez. Si el tiempo es eterno, cada configuración de hechos que ya ha sucedido sucederá de nuevo en algún momento, y ello incluirá que tu vida sea vivida de nuevo por una versión futura de ti mismo. De entrada, a Nietzsche esta idea le parece aterradora. Ese horror le lleva a darse cuenta de que a una persona que viva una vida examinada y realmente lúcida le parecería bien vivirla una y otra vez durante toda la eternidad.

Suponiendo que un día, o una noche, un demonio te siguiera a tu soledad última y te dijera: «Esta vida, tal como la estás viviendo y la has vivido, la tendrás que vivir otra vez, infinitas veces más»... ¿Te arrojarías al suelo rechinando los dientes y maldiciendo al demonio que así te habló? ¿O has experimentado alguna vez un instante tremendo en el que contestarías: «¡Eres un dios y jamás he oído decir nada tan divino!»? [\[6\]](#)

Ahora bien, no sé si la base de la idea de Nietzsche se sostiene realmente. Por un lado, puede que el tiempo no sea infinito (el universo tal como lo conocemos llegará algún día a algún tipo de final), e incluso si una futura versión de nosotros vive de nuevo nuestra vida, no seremos nosotros, en el sentido de que no compartiremos con él o ella un sentimiento de identidad personal. Ahora no nos tendría que preocupar; de hecho, por lo que sabes, ya podrías estar viviendo una vida idéntica a la de alguien y eso no implica que debas preocuparte por ello.

Sin embargo, tecnicismos aparte, la idea es atrayente. ¿Vivirías tu vida una y otra vez exactamente como fue? ¿Tu centro de gravedad está dentro de ti, con tu propia imagen sólida y tenaz, o está fuera y tristemente sujeta a las incoherencias del destino y a las indicaciones de otros? Y, cuando llegues al final de esta vida, ¿sentirás que has vivido una vida que valía la pena?



5

Una historia (muy breve) de la felicidad

Es una idea extraña. Damos por sentado que la felicidad es un derecho de nacimiento, un signo de una vida vivida satisfactoriamente. Hablamos de ser felices o no, como si fuera la cosa más natural de entender del mundo. Parece tan claro que nos sorprende descubrir que no podemos expresar con exactitud qué significa realmente. Y parece tan innegable que procede de nuestro interior que nos produce un *shock* descubrir que nuestra concepción de la felicidad es una construcción social e histórica, parecida a muchos otros temas de la ética y la moral.

Hasta ahora hemos visto algunos de los problemas inherentes a la idea moderna de felicidad, y la importancia de tener algún tipo de control sobre nuestra relación con este aspecto fundamental de la vida. Ahora, con el fin de entender cómo mejorar nuestros niveles de felicidad, debemos distanciarnos y ver de qué sirve. Tenemos que hacernos una idea de sus características, en lugar de limitarnos a interpretarla como un conjunto indeterminado de sentimientos ambiguos. Con todo, si no poder identificarla claramente forma parte de la naturaleza de la bestia, ¿cómo empezamos un proceso de ese tipo?

Alan Watts, el convincente escritor y conferenciante que popularizó las ideas orientales en Occidente, empieza su libro *La sabiduría de la inseguridad* con una imagen del intento de envolver agua con papel. «El problema es —escribe— dar al agua una forma manejable y atar la cuerda sin reventar el paquete.»^[1] Las tentativas de personas brillantes y entregadas a lo largo de los siglos por resolver los problemas de la filosofía parecen a menudo un ejercicio igualmente inútil. Ser humano es algo extraordinariamente complejo y desconcertante, y nos convendría recordarlo al buscar formas de mejorar.

Si has vivido la experiencia de viajar al extranjero y has visto costumbres diferentes a las nuestras, sabrás que una forma de poner de manifiesto algo intangible y en gran medida indiscutido es compararlo con otras culturas en las que rigen ideas fundamentales diferentes. Es difícil darse cuenta, por ejemplo, de lo obsesionados que estamos los ingleses por evitar las situaciones embarazosas hasta que viajamos a otros países en los que dicha idiosincrasia no está incorporada en su vida. Recuerdo que, cuando vivía en Würzburg, al sur de Alemania, un amigo me contó que estaba sentado en una parada de autobús de tal manera que el talón de uno de sus pies estaba en contacto con el banco de plástico. Una señora anciana que pasaba por el otro lado de la calle se dio cuenta de la transgresión. Cruzó la calle, murmurando reprimendas en su cortante dialecto de

Franconia, levantó la mano ante el pie infractor y le dio un palmetazo. Fue algo extraordinario y puso de relieve nuestras propias concepciones acerca de lo que consideramos una conducta aceptable por parte de una señora mayor en este país.

Si las comparaciones culturales pueden ofrecernos una visión horizontal de la felicidad en su contexto, la historia puede darnos una perspectiva vertical. Y como creo que, en última instancia, es en la historia donde podemos encontrar las respuestas más eficaces para aumentar nuestra felicidad, ese es el camino que quiero seguir en este capítulo. Tal vez se trate de un camino peligroso: puede que pierda a algunos de mis lectores más jóvenes reacios ante la idea de la historia. Kenny, el estudiante universitario de *Un hombre soltero* de Christopher Isherwood, le dice a su profesor George, nuestro héroe:

Todo lo que digo es que a la mayoría de chicos de mi edad no les importa el Pasado. Cuando hablamos como si así fuera, solamente estamos siendo educados. Supongo que es porque no tenemos un pasado propio, salvo cosas que queremos olvidar, como cosas del instituto y momentos en los que nos hemos comportado como idiotas.

Como George y Kenny, en última instancia tenemos que «beber por esta noche». Pero antes brindemos por el pasado y modifiquemos algunas ideas preconcebidas sobre esta idea aparentemente clara de felicidad.

Nuestras ideas de felicidad son producto de la época en la que vivimos. Debo mucho de lo escrito en este capítulo a Darrin McMahon, el cual ha detallado en *Una historia de la felicidad* una historia fascinante de este concepto escurridizo. Si crees que tienes derecho a ser feliz, que es algo que le corresponde a cualquier ser humano, sigue leyendo. Esta idea del derecho a la felicidad es una idea muy moderna y, como ya hemos dicho, es causa de una gran ansiedad.

Tenemos a un hombre brillante a quien echar la culpa de todo este lío.

SÓCRATES Y PLATÓN

Sócrates, a quien ya hemos conocido, ha sido venerado en Occidente como el primer pensador en llevar la filosofía a la cotidianidad y en plantear el tema de la vida examinada. Le encantaba hacer preguntas a sus conciudadanos atenienses para ver cómo reaccionaban y, mediante esta técnica, lograba que se cuestionasen sus ideas preconcebidas y su estrechez de miras. Sócrates presentaba el deseo de felicidad como algo bastante natural en la humanidad. Que deseamos la felicidad parece ser una cosa tan irrefutable que resulta difícil aceptar la idea de que, al identificarla y afirmar que se trata de algo natural, Sócrates concibiera la idea misma del deseo de la felicidad. Antes que él, no nos lo habíamos planteado realmente. Y su gran idea ha obsesionado a la humanidad desde entonces.

Antes de Sócrates (vivió entre 469 o 399 a.C.), es evidente que disfrutábamos, y el placer llegaba a menudo bajo la forma de festivales dionisiacos. Dioniso era el

dios del vino y la juerga, del éxtasis y el libertinaje. Hoy en día reinaría en toda la escena de clubes nocturnos y sus modernos excesos.

A diferencia de Dioniso, podemos proponer otro dios: Apolo. Este representa nuestra parte racional, lógica y elevada en la que «cada cosa es coherente por sí misma, separada, claramente delimitada y se distingue de todo lo demás; todo es lo que es, y no se confunde con nada más».^[2] En cambio, en el mundo opuesto, pasional y embriagador, de Dioniso, esa identidad individual clara se pierde. En su mundo libidinoso nos reconciliamos con la naturaleza y con el prójimo y estamos «listos para alzar el vuelo».

Esos dioses no se utilizaron de este modo para ilustrar los dos polos de la experiencia humana hasta unos dos mil años *después* de Sócrates, pero siguen proporcionando una noble forma de plantearnos nuestros personajes, ya que esas dos fuerzas de la naturaleza tiran de nosotros en sentido opuesto. Dioniso es nuestro lado instintivo animal, que contrasta con nuestro yo mediador y cuidadoso. Apolo es Edward Norton en *El club de la lucha*, mientras que Dioniso es Brad Pitt. Muchos de nuestros conflictos internos pueden considerarse el resultado de esos impulsos en direcciones opuestas, y una parte importante de la vida implica reconocer y respetar el poder y la validez de ambos, en lugar de condenar a uno y tratar de vivir exclusivamente según el otro.

Están presentes en la forma en que imponemos orden en el caos y el azar. Esos reinos de caos intenso y fría lógica se fundían en las grandes tragedias griegas mientras el público seguía a un héroe que trataba de imponer orden (el impulso apolíneo) en cualquier caprichosa suerte que se le presentase (el impulso dionisiaco). Aquí, por un lado, están nuestros objetivos, y por el otro la fortuna. ¿Te suena? Probablemente reconozcas nuestra diagonal $x = y$ como una franca afirmación de lo que es vivir plenamente.

También podemos establecer un paralelismo con la bifurcación del yo en sus homólogos yo experimentador y yo pensante de Kahneman. Podemos ver el elemento dionisiaco en el yo que experimenta, ya que sufre o disfruta las emociones caóticas provocadas por experiencias incontroladas y efímeras, o, si lo prefieres, por el destino. Del mismo modo, podemos reconocer las tendencias indiferentes y más frías del yo que recuerda y que impone el orden en ese caos elaborando un relato claro. Y, por supuesto, esas claras y precisas historias apolíneas pasan a formar parte de nuestra identidad e informan nuestra supuestamente fría toma de decisiones (haciendo que Apolo se haga al menos ilusiones de ser el que manda).

Mientras tanto, de vuelta en la Grecia clásica, Eros, dios del amor, estaba trabajando duramente. Sócrates recomendaba que, para vivir felices, debíamos intensificar nuestra relación con esta veleidosa deidad. En primer lugar, deberíamos elevarnos sobre la atracción por la belleza en una persona concreta y dejarnos atraer por una imagen más general de la belleza y, finalmente, por la idea misma de la belleza como arquetipo, con poca consideración erótica por los meros

ejemplos mortales de la misma. Deberíamos tratar de pasar, en esencia, de la atracción sexual a una especie de contemplación. De aquí es de donde procede la idea del amor «platónico». Esto, desde luego, no le gusta a todo el mundo.

Sócrates no escribió nada. Solo sabemos de él a través de los escritos de su famoso discípulo Platón. Aunque atribuimos el proceso de plantear preguntas ingeniosas y sagaces al anciano, muchas de las ideas que surgen de sus diálogos son inseparables del pensamiento de Platón. Platón, por tanto, tenía mucho que decir acerca de la elevada y esquiva idea de las cosas (como la belleza) que existían más allá de ejemplos materiales concretos repartidos por nuestro mundo. Platón no considera que esas ideas sean cosas imaginarias. De hecho, dice, la idea de belleza es parte de un ámbito más real que las cosas bellas que vemos cada día.

¿Cómo puede querer decir esto? En su famosa analogía, describe las cosas y cualidades de nuestro mundo cotidiano como si se tratase de sombras proyectadas en la pared de una cueva. Las confundimos con cosas reales, pero se nos escapa el hecho de que se trata simplemente de sombras y siluetas. Platón creía que correspondía a los filósofos guiar nuestra atención hacia la luz y revelar los verdaderos objetos que crean las sombras. Entender esos verdaderos objetos — sus Ideas— constituía la manera más auténtica de vivir. «La verdad está ahí fuera», como nos decían Mulder y Scully, y se encarna en conceptos sublimes en ebullición bastante externos a nuestra limitada experiencia cotidiana. Tenemos que ir más allá de nuestra habitual manera de ver para entenderlos.

Platón sigue fundamentando nuestra idea de verdad. Ver lo que es real como algo separado de nuestra mera experiencia está enraizado en los cimientos de nuestras dos formas fundamentales de buscar la verdad: la religión y la ciencia. La religión (al menos nuestra concepción de la religión tal como la planteó san Agustín a principios del siglo v) nos proporciona una estructura en la que Dios, la gracia, así como la belleza, la verdad, el conocimiento, la justicia y cualquier otro concepto que podamos identificar con Él, existen de manera bastante independiente de nuestra propia introspección mortal. La ética religiosa no trata de encontrar la verdad en nuestro propio sistema de valores, sino de aprender cómo ver más allá de la estrecha visión de nuestro conocimiento y acercarnos más a Dios. La Divinidad que encarna versiones incorruptas de esas cualidades la encontramos aquí en la tierra bajo la forma de burdas imitaciones. La verdad está ahí fuera, no aquí dentro.

La ciencia actúa según el mismo principio. La verdad científica no consiste en mirar dentro de nosotros mismos. El procedimiento científico correcto se ocupa de encontrar formas de evitar la experiencia subjetiva y el error humano para describir la «Verdad» lo más exactamente posible. Sea la que sea, actúa fríamente ahí fuera, con independencia de nuestros sistemas de valores e inclinaciones.

El enfoque alternativo consistiría en buscar la «verdad» de manera subjetiva. Esto sucede cuando las personas interpretan sus sentimientos como evidencias y consideran los datos empíricos irrelevantes. Los dos enfoques chocarán, por

ejemplo, cuando una persona afirme apasionadamente que un remedio holístico «funciona» porque su experiencia ha sido positiva, mientras que otra señala que no funciona en un número suficiente de personas como para justificar sus afirmaciones. La verdad subjetiva también entra en juego cuando nos planteamos temas de significado y autenticidad primordial: es más probable que miremos en nuestro interior (y en nuestras historias personales) y no que acudamos a las páginas de un libro de texto.

Ahora bien, esta idea de elevarnos por encima de la atracción individual hacia una persona bella puede resultarnos distante de una manera extraña y, de algún modo, pesadamente típica de los aires elevados y áridos que esperamos de un filósofo. Probablemente no encontremos ninguna razón, por ejemplo, para tratar de evitar la atracción hacia un individuo mirando más allá de su belleza personal para encontrar la idea más elevada de la propia Belleza en sí. Con todo, si traemos esta idea a la tierra, veremos algunas ventajas de lo que se recomienda.

Por ejemplo, podemos reconocer qué es lo que nos gusta de alguien (algún aspecto de su belleza, su bondad, su inteligencia o su ingenio) y admirarlo como una cualidad bastante separada de esa persona en concreto, en lugar de confundirlo con ella. Podemos aprender de ello, tal vez tratar de desarrollarlo en nosotros y aprender a reconocerlo en otros. Puede que también apreciemos que esas cualidades positivas continúan presentes en una persona incluso aunque nos molesten y parezcan haber perdido todos sus aspectos expiatorios. La capacidad de ver más allá del individuo puede tener gran valor terapéutico si estamos encaprichados de alguien. Es mucho menos probable que idolatremos a una persona si podemos identificar que lo que admiramos de ella son cualidades que existen separadamente del ejemplo concreto (y por tanto defectuoso) que constituyen. Admitir algo como las ideas platónicas (también conocidas como «formas») puede ayudarnos a despojarnos de sentimientos de envidia o enfermiza *heroización*. Del mismo modo que la idea platónica de, pongamos, la «arborescencia» es diferente y mucho mejor que cualquier árbol concreto que podamos ver (al cual le faltarán ramas y tendrá otras imperfecciones), una persona nunca tendrá las características que percibimos en ella tan perfectamente como las imaginamos. Aunque la pérdida del yo que sentimos al adorar a alguien puede resultar embriagadora (y apelar a nuestro lado dionisiaco), no cabe duda de que puede resultar muy dolorosa cuando las cualidades demasiado humanas de los objetivos de nuestras obsesiones se vuelvan aplastantemente evidentes.

Al menos esa es la idea. Aunque puede ayudarnos ver las cualidades como separadas de sus ejemplos, renunciar a cosas como la atracción individual y, en lugar de ello, reflexionar sobre el concepto de Belleza es pedirnos demasiado. Y no estoy seguro de que eso nos hiciera más felices. Parte de lo bueno de la atracción sexual es la intensidad de la idolatría del objeto de nuestro afecto. Eso nos puede permitir que todo lo relacionado con ellos —sus zapatos, el atisbo de un tatuaje, su corte de pelo— nos parezca increíblemente sexy. En términos de placer, no hay

comparación. Pero Platón puede ayudarnos: si queremos extraer el aguijón de un enamoramiento, no hay mejor forma de hacerlo que conociendo al objeto del mismo. No pasará mucho tiempo antes de que una serie de imperfecciones salgan a la luz y nos demos cuenta de que no estamos tratando con una forma ideal, sino con una simple sombra proyectada en la pared. Una vez se relajen nuestras impresiones idealizadas de una persona, podremos tomar mejores decisiones respecto a qué hacer con ellas.

El punto importante que hay que recordar es que la felicidad socrática tenía que ver con la autocrítica y con apreciar la realidad de un mundo oculto que se encuentra más allá del ámbito físico. Podemos atisbarlo a través de un proceso de contemplación y autoconciencia. La felicidad era indistinguible de elevarse, de una elevación virtuosa, de un estadio superior. Esta idea permanecería y nos molestaría durante mucho tiempo.

Por otra parte, estábamos a punto de dar un giro de 180 grados para mirar hacia adentro en busca de grandes y virtuosas cualidades.

ARISTÓTELES

Tras la muerte de Sócrates, la idea de la felicidad y la virtud fue desarrollada y ampliada por Aristóteles, el discípulo más famoso de Platón. Fue el tutor de Alejandro Magno (el cual conquistaría todo el mundo conocido) y fue el primer gran —tal vez el más grande— biólogo y taxonomista, pues clasificó y estudió una enorme variedad de plantas y animales. Todas las formas de vida parecían fascinarle. Estudió en Atenas con Platón, aunque más adelante se convertiría en su mayor crítico.

Platón, como acabamos de ver, había expuesto su sistema ético, en el cual conceptos éticos como la bondad, la virtud y la justicia se identificaban como conceptos lejanos y objetivos, conocidos por nosotros únicamente gracias a las burdas imitaciones de los mismos que podemos percibir aquí en la tierra. Ninguna introspección humana podría acercarnos más a esas verdades eternas; por el contrario, correspondía a los filósofos la tarea de ver más allá de la naturaleza subjetiva de la experiencia humana y señalarnos la realidad que hay más allá de lo que percibimos. Esas cosas existen fuera del discernimiento humano y, de hecho, este último solo se interpone en el camino hacia las verdades eternas que, de no ser así, nos serían reveladas.

El enfoque de Aristóteles era distinto del de Platón, y bastante menos elevado. Le interesaba mucho la vida y vivir, y su enfoque de la ética no tenía nada de la fría indiferencia de los platónicos que interpretaban esos ideales sublimes ahí fuera, en un plano celestial. En lugar de decir que la verdad está ahí fuera, nos animaba a mirar *hacia dentro* para encontrar lo que más importa. Su enfoque de la felicidad era más realista, y no tenía tiempo para los toques vertiginosos y místicos de su

tutor. En el famoso fresco de Rafael, *La escuela de Atenas*, Platón y Aristóteles ocupan el centro de la escena, el primero señalando al cielo y el segundo al suelo.

En 335 a.C., Aristóteles estableció su escuela en la zona conocida como el Liceo, en Atenas. Sus seguidores eran conocidos como «los peripatéticos», lo cual significa «los que caminan arriba y abajo»; posiblemente el término derive de *perípatos* o «jardín de paseo» en el Liceo o, de manera más atrayente, del hecho de que a Aristóteles le gustaba caminar de un lado a otro mientras daba clase.

A Aristóteles le interesaba cómo podríamos ser buenos más que conocer la bondad. Así, cuando enseñaba ética, su objetivo era mejorar las vidas de sus alumnos a nivel práctico y cotidiano. Como Platón, consideraba que el objetivo natural de la vida humana y la mejor condición para el alma era la eudaimonia, lo cual es un sinónimo aproximado de la felicidad, o, más exactamente, del «florecimiento». Pero proponía un camino diferente para alcanzarla. ¿Qué deberíamos tener en nuestra vida para conseguir ese estado?

Platón no tenía el don de saber tratar con la gente sencilla; Aristóteles sí lo tenía en mucha mayor medida, y sus ideas nos resultan hoy en día mucho más intuitivas. Señala el hecho de que consideramos bueno algo si hace bien *aquello para lo que está diseñado exclusivamente*. Por ejemplo, decimos que un zapatero es bueno si hace buenos zapatos. Del mismo modo, un brazo o una pierna son buenos si son fuertes y ágiles y realizan correctamente la tarea de levantar peso o correr; un ojo es bueno si ve claramente. La bondad y la excelencia dependen de la correcta ejecución de la función exclusiva de esa persona o cosa.



Detalle de *La escuela de Atenas* de Rafael, 1509, mural pintado para el Papa Julio II. Platón conversa con Aristóteles. Pascal Deloche/Getty Images.

Del mismo modo, la gente debería aprender la mejor manera de consumir su naturaleza. ¿Pero qué hacen los seres humanos cuando son especialmente exitosos siendo humanos? ¿Cuál es nuestra función exclusiva y, por tanto, adecuada, y, por consiguiente, como diría Aristóteles, la clave de nuestra felicidad? Dicho de otro modo, ¿qué nos separa de otras formas de vida? Aristóteles nos proporciona la respuesta: la razón. ¿Cuál es, entonces, el máximo objetivo de esta razón? Lograr la felicidad. Tener éxito siendo humano equivaldría al mejor, o más virtuoso, uso de la razón. Florecer —la visión de Aristóteles sobre la felicidad— es «una actividad del alma conforme a la virtud».[3] Enterrado allí hay un nuevo pensamiento: que la vida humana tiene un objetivo (o telos). El telos es un objetivo al que tendría que apuntar la vida humana y que otorgaría la bondad al alcanzarse. Aristóteles sugiere que tenemos que lograr las aspiraciones más elevadas de nuestra naturaleza y, en

lugar de hacerlo de la forma que Platón preconiza (mediante la meditación sobre ideas elevadas y eternas), deberíamos utilizar nuestra razón para averiguar qué es lo mejor que podemos hacer en las circunstancias en las que nos encontramos.

De hecho, en lugar de decirnos que debemos superar la opinión popular acerca de qué tiene que ser la felicidad, a Aristóteles le bastó con darle peso y abordarla en su sistema. Al creer que «si una afirmación es cierta, todos los datos están en armonía con ella»,^[4] las percepciones de lo que debería implicar la felicidad estaban incluidas en sus instrucciones éticas. Estaba más generosamente inclinado al papel que juegan los placeres cotidianos a la hora de hacernos felices y busca de un modo alentador cualidades equilibradas para lograr una vida ética. Así, la virtud, según Aristóteles, podría lograrse equilibrando cualidades extremas con sus opuestos: encontrando el punto medio.

Por ejemplo: el coraje llevado al extremo es imprudencia; su opuesto es la cobardía. Una persona virtuosa anda por el camino intermedio. Entre el libertinaje y el ascetismo está la templanza; entre la timidez y la desvergüenza está la modestia. La templanza y la modestia, por tanto, se encuentran entre nuestras virtudes, así que, para avanzar por el camino intermedio tenemos que practicar, igual que un músico practica con su instrumento, y estar en guardia frente a las tentaciones, las inclinaciones y las tendencias inútiles. La ética tiene una especie de memoria muscular: aprendemos a actuar de la manera adecuada hasta que nos sale de manera natural.

Así, partiendo del «sentido común» fruto de la intuición, se basaba en la ética de Platón para crear una lista más larga de virtudes cardinales: justicia, valor, templanza, magnificencia, magnanimidad, liberalidad, delicadeza, prudencia y sabiduría.

De modo que ahora la felicidad se encuentra en la actividad virtuosa del alma llevada a cabo de conformidad con la razón. La mejor clase de actividad virtuosa, según sugiere Aristóteles a pesar de su don de gentes, es la reflexión. La capacidad para dedicarnos a búsquedas intelectuales es lo que nos hace únicos y, por tanto, lo que nos conecta con los dioses, por lo que la reflexión es divina.

Actividad virtuosa. Puede que la virtud nos parezca un concepto muy pasado de moda. Igual que lo es, para muchos, el concepto de alma. Este último término podemos sustituirlo mentalmente por «la persona más íntima», aunque me gusta bastante el empleo nada alborotador de «alma». Era propio de una época en la que no tenía ninguna implicación con ningún dogma religioso, cosa que, milenios después, es desgraciadamente responsable de nuestra inquietud actual en relación con la palabra. A pesar de eso, tenemos tan asumida la idea del yo íntimo como en la época de Aristóteles.

«La virtud», sin embargo, aparece ante nuestra mentalidad únicamente en leves esbozos de caballerosa incorruptibilidad. Hoy en día raramente hablamos de personas en términos de su bondad o de su virtud. Podemos describir a alguien como un «honorable pilar de la comunidad», pero ese tópico no parece tener que

ver con la vida interior de esa persona; de hecho, incluso lleva consigo el tufillo de un potencial escándalo. Sin embargo, la idea original de virtud, desde entonces desarrollada y debatida por filósofos, religiones y psicólogos a lo largo de los años, es bastante diferente de las implicaciones de decoro cortés o virginal que absorbió posteriormente durante la Edad Media. Y aquí la tenemos por primera vez, expuesta de manera racional y pragmática como parte de una guía vital.

Hay algo poderoso en la idea de identificar la razón como algo exclusivamente nuestro, algo que nos separa de los animales, y en que nuestro objetivo debería ser llevarla a su culminación más virtuosa. Según Aristóteles, podemos disfrutar de los placeres triviales, pero ello debería ser solamente como preparación de actividades conformes con la virtud. Cree que los seres humanos están destinados a cosas más elevadas, y que hay un cierto placer en el hecho de llevar a cabo lo mejor y lo más noble de nuestra naturaleza.

Es posible que la visión de Aristóteles de la felicidad sea muy complicada. La mayoría del tiempo preferimos ver la televisión o navegar por Internet para alejar las preocupaciones de nuestra mente. Sin duda, esa anestesia parece hacer su trabajo, pero ¿qué sucede cuando las diversiones adormecedoras no bastan? ¿Cuando estás despierto de madrugada, molesto por alguna situación de tu vida? El yo que experimenta podría contentarse con algunas horas de juego para distraerse de las molestas preocupaciones provocadas por el ascenso de un colega, el rechazo de la pareja a ayudar a lavar los platos, o nuestra inútil exhibición ante alguien a quien estamos deseando impresionar. Con todo, el yo que recuerda crea un relato terrible en el que nos hemos decepcionado a nosotros mismos o hemos sido tratados injustamente. Cuando otros duermen, le gusta revivir intensamente esas historias, alertándonos con entusiasmo de cada angustioso detalle.

Si aspiramos a algo más profundo en la vida que la distracción, podríamos señalar que nuestro yo que recuerda y crea historias necesita un relato de felicidad del mismo modo que nuestro yo que experimenta necesita placeres. Y aquí tal vez veamos que podemos dormir más plácidamente si consideramos nuestras vidas como parte del telos de Aristóteles, como un trabajo en curso, un trabajo en el que podríamos considerar las irritaciones cotidianas como una especie de prueba; una obra que nos muestra la virtud y hacia dónde podemos, paso a paso, y teniendo en cuenta las variables de cada situación, dirigirnos para conseguir una versión mejor (más feliz, más amable, más plena) de nosotros mismos. Nos encontramos en el ámbito de la «vida examinada» y la posibilidad de serenidad que esa vida nos puede ofrecer. Las personas obtienen un placer más duradero de ser amables con los demás que de que los demás sean amables con ellas; asimismo, hay más felicidad en saber que tu vida es parte de una historia de florecimiento que en limitarte a buscar el entretenimiento.

Aristóteles describió su sistema ético en su *Ética a Nicómaco*, la cual escribió para su hijo. Es una lectura cautivadora, sorprendentemente directa y accesible, como muchos de esos textos clásicos. Era una época en la que la filosofía ética

existía únicamente para provocar cambios reales en personas reales, y el lenguaje empleado no era solo agradable, sino muy a menudo terapéutico. Los médicos curaban el cuerpo y los filósofos estaban ahí para curar la mente.

Esas son otras de las cualidades del enfoque de Aristóteles que vale la pena señalar aquí. En primer lugar, como Sócrates, su método de enseñanza de la buena vida consistía en crear un debate entre sus alumnos. Su papel no era el de un instructor autoritario. Por el contrario, fomentaba la disertación, y los estudiantes completaban su formación ética tomando lo que habían aprendido y aportando sus pensamientos y sus experiencias vitales. Mediante este proceso dialéctico bidireccional, la clase podía filtrar e identificar los temas más pertinentes. Utilizando la analogía de un arquero frente a un blanco, Aristóteles creía que la investigación ética podría permitirnos ver el blanco con más claridad. El objetivo no era identificar el blanco como tal, sino permitirnos distinguir mejor y ver más claramente. Este enfoque cuadra con la idea de que los alumnos continúen su formación mediante su participación en un debate racional y mediante el autoconocimiento. Por tanto, pueden llegar a identificar diferentes blancos por sí mismos al desarrollar la aguda visión del arquero gracias al estudio.

Concretamente —y esto será importante más adelante, cuando comparemos su enfoque con el de otras importantes escuelas—, consideraba que el apego a las cosas por sí mismas era una parte sana de la buena vida. Una cierta rabia cuando, por ejemplo, una persona amada se ve amenazada, sería señal de virtud: demasiada resultaría excesivo, y nada en absoluto indicaría afeminamiento y debilidad de carácter, cosas que no formaban parte de la vida noble. Entre los prerequisites para una buena vida se incluían una buena salud, algo de riqueza y cierto intelecto. Era un enfoque del apego mucho más pragmático y relajado que el de escuelas posteriores.

Aristóteles también creía firmemente que la virtud requiere acción, las simples intenciones nobles no bastan. Somos criaturas sociales; una vida solitaria es una vida que no merece la pena vivirse. Nuestra felicidad personal, por tanto, estaba vinculada al bienestar de la comunidad. Con una población formada por individuos dedicados a pensar, a discernir y a lograr por sí mismos la mejor manera de vivir como criaturas sociales, cabría esperar el desarrollo de una sociedad floreciente y democrática. Consideraba que su labor como filósofo era la de definir y defender su visión de la eudaimonia, de manera que pudiera utilizarse para dirigir la planificación social y crear una sociedad más feliz. Hoy en día, a medida que nuestros gobiernos nos dan «codazos» psicológicos para que mejoremos nuestra dieta y seamos más felices y sanos, nos estamos sumiendo en el método aristotélico.

Pero ¿hizo Aristóteles el trabajo lo suficientemente bien? Que algunas de sus ideas nos parezcan hoy en día bastante obvias da testimonio del poder de su pensamiento. Eso significa que han perdurado hasta ahora y han pasado a formar parte de nuestra moderna forma de pensar. Fue la primera persona de renombre

en plantearse estas preguntas y aportar sus respuestas para crear un sistema con un nivel de comprensión así de detallado.

Sin embargo, de algún modo, parece carecer de un auténtico poder transformador, y creo que la razón tiene dos aspectos, aunque relacionados.

En primer lugar, el sistema de Aristóteles es un descarado elogio de la razón. La aplicación del pensamiento racional nos separa de los animales y nos permite culminar nuestra exclusiva naturaleza: aquello para lo que fuimos diseñados. Dominar nuestras cualidades innobles —una de las claves fundamentales para una vida floreciente y feliz— debe lograrse mediante una visión clara (como la que se necesitaría para practicar eficazmente el tiro con arco), el debate y la educación. Es, como dice la filósofa moderna Martha Nussbaum, como si nuestro yo más íntimo fuese un estanque poco profundo, en el cual nuestras cualidades y emociones son visibles y fácilmente accesibles. Esto no parece cuadrar con nuestro pensamiento moderno, en el cual consideramos que nuestro ámbito emocional se encuentra en aguas mucho más turbias y profundas. No somos tan susceptibles a la investigación racional —especialmente a la propia— como a Aristóteles le gustaría creer. Nosotros, como modernos, podríamos señalar que ese sistema no tiene en cuenta el turbio ámbito del inconsciente.

Una segunda crítica a Aristóteles podríamos encontrarla en sus presunciones elitistas acerca de a quién se le puede enseñar el camino a la buena vida. Tener un carácter adecuadamente receptivo era uno de los prerrequisitos, motivo por el cual su Liceo estaba únicamente abierto a hombres, y a hombres que previamente hubieran recibido educación.

Del mismo modo que un trozo de tierra tiene que prepararse de antemano si se quiere alimentar a la semilla, la mente del alumno tiene que prepararse en cuanto a sus hábitos si tiene que disfrutar y rechazar las cosas adecuadas.^[5]

Esto equivale a una visión elitista de la felicidad; desde luego, no se trata de algo al alcance de todo el mundo. Esto es muy diferente de nuestra moderna idea del derecho universal. Los niños, las mujeres, las personas sin formación y los esclavos eran considerados una causa perdida. ¿Puede ser correcto? ¿O un camino real a la felicidad debería estar, por su propia naturaleza, abierto a todos?

No cabe duda de que la siguiente hornada de filósofos pensaba eso. La buena vida tenía que ser accesible a todo el mundo. Y muchas de las presunciones de Aristóteles —que hoy en día parecen bastante directas— fueron anuladas en pos de lo que ofrece la vida más feliz posible. Y entre los nuevos sistemas radicales desarrollados hay algunas herramientas decisivamente transformadoras que hoy podemos adoptar como poderosas alternativas a las técnicas desgraciadamente inadecuadas de la moderna industria de la autoayuda.

LOS EPICÚREOS Y LOS ESTOICOS

Después de Aristóteles, los filósofos parecían ansiosos por escapar del modelo elitista y encontrar formas de llevar la felicidad a más gente. Las escuelas gemelas del epicureísmo y el estoicismo trataron de lograrlo y, como he mencionado antes, se convirtieron en escuelas de pensamiento enormemente populares durante mucho tiempo. El rigor con que abordaban el tema de la buena vida no ha sido superado desde entonces, y es en su universo mental donde vamos a encontrar muchas de nuestras respuestas.

Epicuro, fundador de la primera escuela (que lleva su nombre), fue uno de los primeros atomistas, sin tiempo para misticismos. De manera polémica, creía que todo estaba compuesto de partículas minúsculas que volaban invisibles por el espacio. La felicidad, decía, era cuestión de tranquilidad, y el bien y el mal no eran más que cuestión de placer y dolor; vivir bien consistía en maximizar el primero y minimizar el segundo. De hecho, sería posible vivir teniendo en cuenta una especie de cálculo racional: ¿un acto me reportará más dolor o más placer? Así, permitirse buena comida y bebida podría ser lo que relacionamos con un «epicúreo» moderno, pero los epicúreos originales lo rechazaban. Ello se debe a que se consideraba que tal extravagancia o falta de templanza tendía a provocar posteriormente más dolor (resaca, enfermedad, deseo frustrado de más lujos) que el placer fugaz que podían brindar en el momento. Los epicúreos vivían una vida sencilla y ascética, en la creencia de que limitándose a unos cuantos deseos naturales (como la amistad, el pan y el agua) serían mucho más felices que aquellos que acaban haciéndose daño al cubrir necesidades mayores.

Situado fuera de Atenas entre los olivares y apartado del mundo por un muro que lo rodeaba, el jardín de la primera comunidad de epicúreos era una muestra de su falta de interés en el mundo exterior. Encima de la valla, un cartel rezaba: «Extranjeros, haréis bien en permanecer aquí; nuestro bien supremo es el placer». A pesar de su prolífica producción literaria, Epicuro no compartía la idea de Aristóteles de transformar la sociedad. En lugar de eso, optó por aislarse y, en cierto modo, el jardín se convirtió en el prototipo de las comunas hippies de la década de 1960 y de otras cooperativas que han existido desde entonces en todo el mundo. Y esta combinación de admisión de mujeres, aislamiento físico y búsqueda del placer sirvió como base a sus detractores para acusarlos de libertinaje y obscenidad en general.

Las enseñanzas de Epicuro representan un importante avance respecto a Aristóteles en un ámbito concreto. Aristóteles, como sabemos, trataba las emociones humanas como un estanque de aguas claras y poco profundas, plenamente accesible para el intelecto formado y modificable mediante el examen racional y dialéctico. Desde la época de Freud, sabemos que se trata de una imagen incompleta de cómo funcionamos psicológicamente. En el epicureísmo vemos un primer destello de otra cosa: una apreciación del inconsciente. Aristóteles suponía que sus alumnos serían capaces de articular sus deseos y

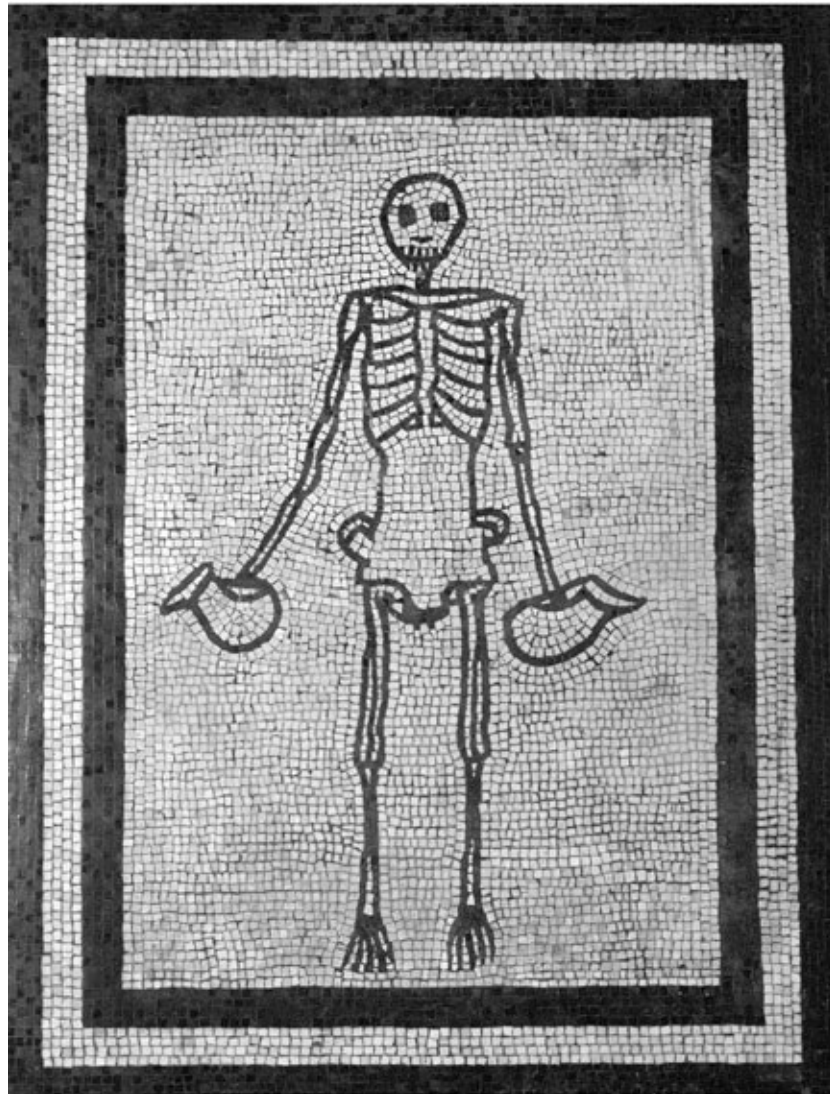
preocupaciones; Epicuro, por el contrario, reclamaba a sus nuevos adeptos que abriesen sus corazones y expresasen lo que entendían y lo que no, tocando solo superficialmente el contenido de sus sueños y de sus momentos de tranquilidad. Este proceso recuerda asombrosamente a lo que esperaríamos de una sesión de psicoterapia moderna. Hacía también que sus alumnos utilizasen la memorización y la repetición para asimilar sus enseñanzas, en lugar de animarles a llegar a conclusiones por sí mismos a través del respetuoso y extenso debate fomentado en el Liceo de Aristóteles. El empleo de esas técnicas apunta a una concepción de los procesos automáticos e irracionales de la mente. Aquí, el cambio en las emociones no tiene que ver con el debate y el mero compromiso intelectual; es cuestión de interiorizar determinados principios sin cuestionárselos. Epicuro era partidario de que sus alumnos dispusiesen de eslóganes útiles para poder hacer frente a la adversidad y la perturbación sin tener que recurrir a un pensamiento o estudio detallado; de nuevo, vemos una primitiva utilización de la técnica no racional presente actualmente en el ámbito de la autoayuda.

Los epicúreos del jardín decidieron buscar los placeres y evitar el dolor. Sin embargo, los placeres eran escogidos racionalmente, de modo que no acabasen provocando sufrimiento. La cuestión era lograr la felicidad, la cual equivalía a llevar una vida de placer y evitar el dolor. Esta «felicidad» aparecía en forma de tranquilidad o ataraxia. No era necesaria la clase de indagación ética del Liceo de Aristóteles; ese «cultivo», creían, no podía hacernos ningún bien. Donde Platón señalaba a un ideal purificado y brillante de la Razón (recordemos que decía que los conceptos que nos afectan en nuestra vida cotidiana son reflejos de mal gusto de una versión pura e idealizada de las verdaderas Ideas que están en un plano superior), Epicuro nos dice que solamente contamos con nuestros sentidos corporales animales. Y, si prestamos atención a lo que nos dicen, descubriremos que la buena vida, la de los mayores placeres, resulta ser también la más sencilla.

El estoicismo —fundado por Zenón de Citio y denominado así por la *stoa*, el pórtico cubierto del mercado ateniense en el que se exponía esta nueva filosofía— también se planteaba la felicidad en términos de tranquilidad y, como el epicureísmo, se centraba en lograr la ausencia de dolor. Los estoicos, al igual que los epicúreos, predicaban que deberíamos limitar nuestros deseos, y que los problemas de la vida se deben a errores de juicio acerca de dichos problemas. Si cambiamos de actitud, el dolor de esos factores externos puede desaparecer. Esto puede resultarle conocido a las mentes modernas familiarizadas con la idea de «redefinir» un problema como una oportunidad, y es una de las ideas más predominantes de los estoicos. Más adelante trataremos de cómo llevar a buen término esas ideas.

Ambas escuelas de pensamiento son ascéticas en cierta medida, en tanto en cuanto requieren un alejamiento de lo que podrían considerarse los placeres

habituales de la vida. Los estoicos estaban, sin embargo, mucho más involucrados en la sociedad que los epicúreos. Estos últimos se apartaban de la vida civil y vivían en comunidad en «jardines» amurallados, mientras que los estoicos, en cambio, eran activos, estaban comprometidos políticamente y mucho más preocupados por ser auténticos miembros de la sociedad. Más adelante, los cristianos partieron del ideal estoico del buen ciudadano para idear su propio concepto del buen cristiano como un miembro activo y productivo de la comunidad.



Mosaico de la zona del Vesuvio, siglo I a. C. Leemage/Getty Images.

El estoicismo ganó importancia durante una época de guerras helénicas e incertidumbre, en la cual su receta de distanciarse de las preocupaciones habría resultado muy atractiva. Sin embargo, los conflictos pueden adquirir muchas formas diferentes, y la filosofía sigue siendo una buena manera de afrontar los problemas que nos plantea la fortuna. Cicerón, el gran orador y estadista romano, tradujo posteriormente las enseñanzas del estoicismo al latín, garantizando así su

popularidad en los siglos venideros. Los grandes nombres del estoicismo — Séneca, Epicteto, Marco Aurelio— proceden del periodo romano, época en la cual la escuela ya había dejado atrás algunos de sus primitivos intereses en las complejidades de la lógica y la cosmología y se había convertido en un contundente manual para vivir en tiempos turbulentos. Más que cualquier otra escuela de pensamiento clásica, el estoicismo ha demostrado su vigencia, y hoy en día existen muchos movimientos que animan a la gente a pensar en profundidad sobre él y a aplicarlo en sus vidas.

Aunque los estoicos y los epicúreos ofrecían su clase de felicidad a todo el mundo, seguía siendo evidente que pocos alcanzarían la llanura del conocimiento. Los estoicos hablaban con veneración del «sabio», el cual encarnaba su sabiduría y un modelo para el viajero en el arte de la tranquilidad. Por ejemplo, se decía que un sabio estoico sería capaz de soportar alegremente la tortura en el potro porque pensaría para sí, «no es a mí a quien están dañando, sino solo a mi cuerpo». Aunque esto suene extremo y, de hecho, fuese así considerado por muchos en su época, no cabe duda de que esta clase de pensamiento ha logrado que algunos prisioneros y víctimas de torturas se mantuvieran cuerdos en la época moderna. En Filosofía para la vida, Jules Evans habla con diversas personas que se han visto inmersas en situaciones extremas y han recurrido a los principios del estoicismo para soportar los momentos de crisis.

EL CRISTIANISMO

La figura semimística y semificticia del sabio estaría presente en el siguiente desarrollo de la historia de la felicidad con la irrupción del cristianismo en la historia de la humanidad. Tuvieron lugar dos enormes cambios que, desde entonces, han alterado la idea de la felicidad. En primer lugar, la consecución de la felicidad suprema dejó de ser un asunto del aquí y ahora y se convirtió en algo que tendría lugar en un futuro muy lejano. En el Paraíso, o después de la *parusía* (la segunda llegada), la felicidad nos hacía señas desde el lejano horizonte. Ya no se tenía que medir en el espacio de una vida, ahora era una cosa de la eternidad.

En segundo lugar, de manera íntimamente relacionada con este primer cambio de paradigma, se nos dijo que debíamos sufrir ahora para obtener la felicidad después. De hecho, en lugar de evitar el sufrimiento como predicaban los estoicos y los epicúreos, ahora se nos decía que lo aceptásemos como signo de santidad.

Resulta difícil sobrestimar el impacto de esas nuevas ideas en nuestra cultura desde entonces. Fueron movimientos radicales y su legado ha salido a la superficie repetidamente a lo largo de los dos mil años siguientes. La fría racionalidad de los antiguos fue sustituida por una visión más sensual y exultante del placer celestial y, en un cambio que lo puso todo patas arriba, el sufrimiento y el dolor se establecieron como el camino para llegar allí. Era un mensaje muy contundente para las personas que sufrían y una promesa muy atrayente para los sumisos y los oprimidos.

Tal vez por primera vez en la historia —al menos desde Sócrates, que fue el primero en plantear el tema— ya no teníamos que pensar en cómo ser felices. La receta para una vida con sentido y todas las recompensas a las que podemos aspirar se nos ofrecían ahora en bandeja. El cuestionamiento socrático era superfluo; ahora solo necesitamos creer en Dios, aceptar lo que se nos dice y vivir de acuerdo con ello. Anteriormente, la razón era considerada la mayor cualidad del ser humano y la clave para nuestro telos, nuestro objetivo como raza. Había sido valorada como la característica que nos hace únicos en este mundo. Ahora, el cuestionamiento racional se volvería peligroso. La fe religiosa pasó a dominarlo todo, lo cual significaba que la curiosidad tenía que reducirse o silenciarse junto con cualquier otra escuela de pensamiento. Así, surgió un abismo entre el pensamiento religioso y la forma en que normalmente tratamos de descubrir la verdad. Los romanos habrían quedado deslumbrados por esta nueva divinidad que era inmune a la lógica, desafiaba al pensamiento racional y a la que solo le preocupaba lo que había en nuestros corazones. Dos mil años más tarde, seguimos mirando con recelo a la gente fría. En cualquier película taquillera identificamos enseguida al personaje emocionalmente distante, con acento inglés y con una bien surtida biblioteca (o un entorno poco acogedor) como el malo. Puede «planear» la destrucción de muchas personas para lograr un fin superior fruto de la más fría lógica. Los personajes interpretados tradicionalmente por Alan Rickman (o

Anthony Hopkins, Tom Hiddleston, Ralph Fiennes, Peter Cushing, Christopher Lee, Benedict Cumberbatch, Tilda Swinton y muchos otros) son el legado de esa nueva religión. El héroe de la película, en cambio, por lo común «seguirá a su corazón», optando únicamente por el amor y el sacrificio. Generalmente, este héroe existe solo, transforma a quienes están a su alrededor, literal o figuradamente desciende hasta la muerte y resurge transfigurado. Y si al final puede irse volando al cielo, lo hará. (Es posible que debamos Superman y E.T. a directores judíos, pero no cabe duda de que lo que nos están contando es una historia cristiana.) A pesar del hecho de que la religión afirmase proporcionar respuestas universales y prescindiese de la necesidad de plantearse cuestiones racionales, dentro de la religión seguía habiendo encendidos debates acerca de qué podía significar la felicidad para los creyentes. La idea cristiana de la felicidad sería objeto de muchas interpretaciones por parte de los teólogos a lo largo de los mil años siguientes.

La primera evolución importante fue la planteada en la obra de san Agustín en el siglo IV. Consideraba que los intentos del hombre estoico por lograr la felicidad eran una afrenta a nuestra existencia como mortales que ya no estamos en armonía con nuestro creador. No podemos ser realmente felices porque deseamos una unidad perfecta con Dios que somos incapaces de lograr en esta vida. La idea de que pudiéramos alcanzar la verdadera felicidad a través de las técnicas predicadas por los estoicos equivalía a una herejía.

¿Por qué somos incapaces de lograr esa conexión con Dios? Por la caída. San Agustín desarrolló la doctrina del pecado original y, con ella, situó a la humanidad alejada para siempre de Dios. Adán y Eva fueron expulsados del jardín del Edén por desobedecer a Dios, y cada persona de cada generación ha pagado desde entonces por su pecado, a lo largo de la historia de la humanidad, por haber nacido intrínsecamente mala. Nuestra incapacidad para reparar esa relación con Dios rota para toda la eternidad significa que nuestro destino está escrito; que acabemos reconciliándonos o no con Dios en la otra vida es una decisión que Él ya ha tomado antes de que naciéramos.



Mosaico de Adán y Eva después de la caída, suelo de la nave central, Catedral de Otranto, Italia.
Godong/Robert Harding/Getty Images.

El pecado original es una imagen profundamente nociva; no puedo imaginar una historia más dañina que una cultura pueda crear para sí misma que la idea de que cada uno de sus miembros es intrínsecamente malo. Obviamente, cumple una finalidad: como pieza mitológica nos anima a esforzarnos por ser buenos y actuar con bondad. Pero, con franqueza, es una de esas ideas extraordinariamente negadoras de la vida que solo pueden ocurrírsele a la religión. Al seguir formando parte de nuestro relato cultural, ha extendido sus ramas en muchos cuentos modernos conocidos. Blancanieves, por supuesto, come la fruta prohibida y pierde su inocencia infantil; hoy en día vemos elementos de la Caída en los torturados relatos de Kafka, cuyos personajes se despiertan condenados por una culpa primitiva y no especificada. (A su héroe, Gregor Samsa, por supuesto, el furioso padre le lanza una manzana contra su costado.) Es un tropo habitual en películas de terror e historias macabras; vienen a la mente *El exorcista*, *La profecía* y *La semilla del diablo* como películas icónicas nacidas de la culpa en torno al sexo y la progenitura, las cuales son, en última instancia, inseparables de la idea de una maldad inevitable que nos atenaza desde que nacemos. Podría ofrecer una larga lista de películas de terror que aprovechan este tópico; en el momento en el que escribo, *It follows*, de David Robert Mitchell, destaca como un ejemplo reciente y muy claro del subgénero.

El pecado original está explícitamente en el centro de la demonización de la raza judía por parte de Hitler, tal como ilustran algunos fragmentos de Mein Kampf:

Porque el pecado original cometido en el Paraíso ha tenido siempre como consecuencia la expulsión de los culpables...[\[6\]](#)

El pecado contra la sangre y la raza constituye el pecado original de este mundo y el ocaso de una humanidad vencida...[\[7\]](#)

Deben poner fin a este verdadero pecado original de corrupción racial que está siendo pasado constantemente de generación en generación.[8]

Podemos incluso apreciar los vestigios del pecado original en la forma en que tendemos a interpretar la teoría de la selección natural de Darwin. El relato subyacente de la doctrina de san Agustín, al apartarlo de su contexto específicamente cristiano, es el siguiente: nuestros inicios son bestiales, primitivos y depravados, y nos dirigimos gradualmente hacia un estado exaltado de perfección. Del mismo modo, la selección natural, tal como tendemos a verla, nos lleva de los humildes orígenes de nuestro estado animal «a la cima misma de la escala orgánica».[9] Presuponemos con facilidad que a lo largo de la evolución está presente una especie de ascendiente y, por tanto, el sistema de Darwin es a menudo (e injustamente) interpretado a través del filtro de valores de san Agustín. El nazismo, junto con otros movimientos que favorecen a los fuertes sobre los débiles (como la eugenesia, el racismo, el fascismo y el imperialismo), son producto de lo que entre sus oponentes pasó a conocerse como darwinismo social, es decir, la profundamente cuestionable aplicación de la teoría biológica a la sociología y a la política. De hecho, los creacionistas señalan a menudo al darwinismo social como una consecuencia lógica de la selección natural, aunque se trata de un error. Irónicamente, para esos críticos religiosos, la relación entre los dos surge en gran parte debido a la historia de la Caída. Todavía, casi dos mil años después de san Agustín, resuena insidiosamente a nuestro alrededor y adscribe un relato de supremacía emergente a lo que debería ser una teoría biológica desprovista de valores.

Por lo que respecta a los seres humanos individuales, el trabajo del innovador psicoanalista Sigmund Freud a principios del siglo xx está también impregnado de las ideas de nuestras etapas infantiles impuras, destructivas y vigorosamente sexuales que dan lugar a un adulto «sano» ideal. Volveremos posteriormente a Freud en este capítulo, pero, mientras tanto, debemos de nuevo la idea de «nacer malos» a san Agustín. Nunca se ha borrado del todo de nuestra conciencia.

ARISTÓTELES RENACIDO

La doctrina resultó, de hecho, tan opresiva que indujo a posteriores teólogos a llevar a cabo cuidadosos intentos por encontrar formas por las que *pudiéramos* conocer la felicidad a través de nuestros esfuerzos terrenales. Dicha idea, sin embargo, corría el riesgo de ser una herejía, de modo que aquellos pensadores tenían que tener cuidado con dónde pisaban.

La revolución tuvo lugar en el siglo XIII, cuando las obras de Aristóteles (que habían sido conservadas durante todo este tiempo por pensadores orientales) fueron redescubiertas y traducidas en Occidente. Un fraile dominico llamado

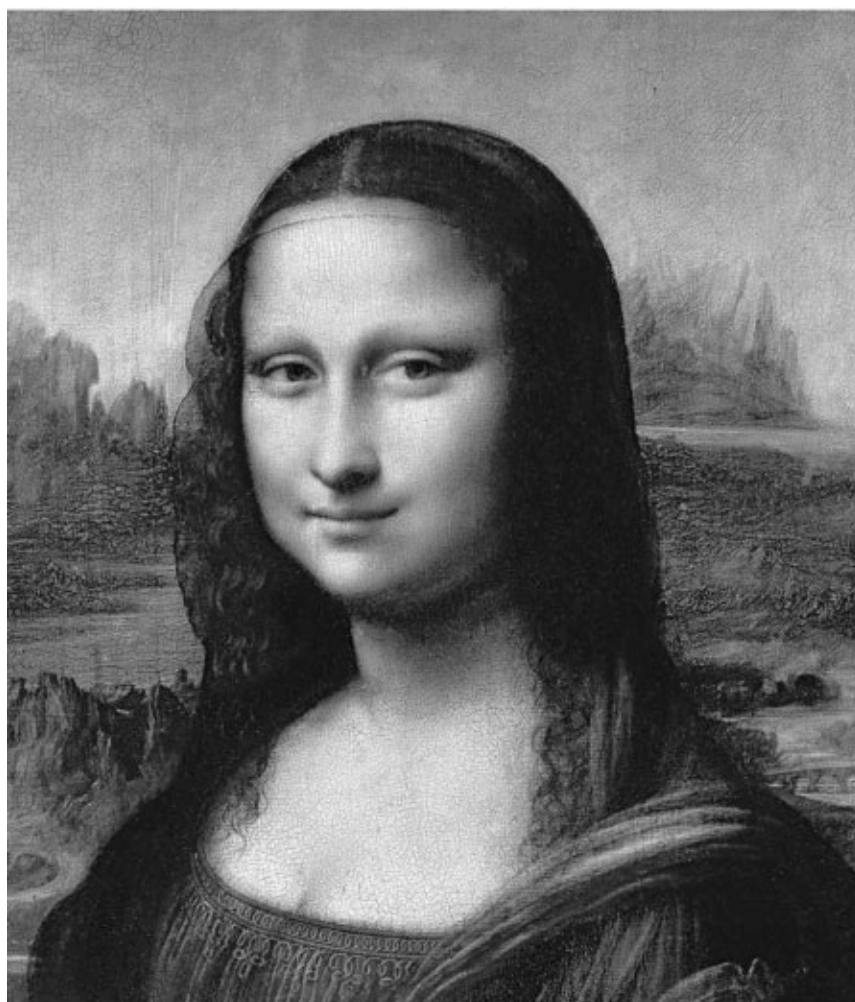
Tomás de Aquino volvió a sacar a la luz al filósofo pagano y lo «cristianizó», haciéndolo adecuado para una lectura piadosa moderna. Durante el proceso, revisó la imagen sombría de san Agustín de una raza humana condenada y perpetuamente alienada, incorporando la visión más optimista de Aristóteles y, en última instancia, un lugar para la felicidad en la tierra. Esta felicidad terrenal, a la que Aquino denominó *felicitas*, era una versión imperfecta de la euforia sublime que nos espera en la otra vida, a la cual, a su vez, denominó *beatitudo*. Para ayudarnos en nuestro viaje cristiano en la tierra, Aquino nos dio las virtudes teológicas de la fe, la esperanza y la caridad, extraídas de las virtudes naturales de Aristóteles.

Ahora, la vida cristiana tenía en cuenta un sentimiento de esfuerzo y trabajo para alcanzar una vida mejor en Dios. A medida que se extendía el interés por Aristóteles, también lo hizo la idea de que la felicidad en este mundo podía alcanzarse, al menos parcialmente, gracias a los esfuerzos de la humanidad. El telos aristotélico (la idea de que la vida humana avanza hacia un objetivo) había vuelto, y ahora podíamos mirar gustosamente hacia adelante en lugar de mirar únicamente hacia atrás a la vergüenza de Adán; ahora se aceptaba la idea de que podíamos emplear nuestra virtud para avanzar hacia la felicidad. Dios ya no era la figura severa de la predestinación; ahora concede la Gracia y nos permite experimentar la *felicitas* en nuestras vidas mientras avanzamos hacia nuestra verdadera recompensa en el Paraíso.

EL RENACIMIENTO

Tras este redescubrimiento de Aristóteles, surgió el interés por otros autores clásicos y, con él, apareció un nuevo movimiento humanista. Dado que se consideraba que tenía lugar bajo los auspicios de la gracia de Dios, ahora era aceptable hablar de que las personas podían dar forma a sus vidas mediante la razón y la inteligencia.

Qué estrambótico resulta imaginar esto como una nueva forma de pensar en el mundo occidental, y qué medio más fascinantemente complejo de llegar ahí. La religión había expulsado a la investigación racional; ahora las dos estaban intentando encontrar una forma de cohabitar pacíficamente. Esta era la gran idea que condujo al Renacimiento de los siglos xv y xvi: una amplia serie de movimientos culturales que se extendieron por el mundo ensalzando la dignidad del hombre. La insinuación de Tomás de Aquino de que la felicidad podía disfrutarse (aunque de manera imperfecta) en este mundo era proclamada ahora más abiertamente, y pensadores y artistas consideraban la época clásica precristiana griega y romana como una época dorada de la razón y la belleza. Tal como señala con elegancia Darrin McMahon, fue en esta época cuando empezaron a aparecer sonrisas en los retratos de personas laicas. El brillo imperecedero de la Mona Lisa de esa época señala en cierto modo un antes y un después en cuanto a la actitud hacia la felicidad. Da Vinci estaba dando expresión a la nueva y radiante confianza de la humanidad en sí misma.



Detalle de la *Mona Lisa* de Leonardo da Vinci c.1503-6. Museo del Louvre, París/Getty Images.

Pero aquello no iba a durar. No pasó mucho tiempo antes de que la religión encabezase un contraataque, aunque esta vez de manera no tan desastrosa. El hombre, según el monje del siglo XVI Martín Lutero, se estaba volviendo arrogante y sacrílego, considerándose libre e impíamente dueño de su destino. Tomás de Aquino, al parecer, había sembrado una semilla peligrosa, y el movimiento de la Reforma de Lutero fue en parte un regreso a la postura más lúgubre de san Agustín, según la cual la raza humana vivía bajo la oscura sombra de la Caída.

Al mismo tiempo, la Reforma nos trajo el moderno énfasis en la fe personal como medio de salvación, lo cual representaba una reacción contra los excesos de la Iglesia católica y la consecuencia de que uno podía comprar el acceso al favor de Dios. Significativamente, Lutero declaró que nuestra búsqueda de la felicidad — siempre y cuando tuviera lugar siendo conscientes de nuestra naturaleza pecadora — estaba justificada. Según Lutero, la fe y el trabajo duro eran ahora la clave de la salvación, y por fin nos habíamos liberado del amor al sufrimiento por sí mismo.

LA ILUSTRACIÓN

De modo que, durante un milenio y medio, el bienestar había sido considerado como algo indistinguible de nuestra relación con Dios, fuente última de la felicidad. Siguió siendo un delicado tema teológico interrumpido por el cauteloso optimismo del Renacimiento. El siglo XVII trataba ahora de llevarnos de nuevo al ideal humanista para prepararnos para la explosión cultural de la Ilustración. El filósofo inglés John Locke propuso un patrón controvertido para la humanidad, sosteniendo que simplemente formamos nuestras ideas mediante la contemplación, comparando la mente humana con una pizarra vacía. Hoy en día puede que no nos parezca controvertida, pero esta idea —la de que somos *nosotros mismos* los que damos forma a nuestros pensamientos e impulsos— eliminó la necesidad del pecado original y la idea de que el impulso moral tenía su origen en Dios. Igual, de hecho, que lo hizo la audaz idea de Locke de que en la vida nos impulsa únicamente un ímpetu que nos lleva hacia el placer y nos aleja del dolor, y que deberíamos tomar nuestras decisiones buscando un equilibrio entre ambos. Este enfoque racional y materialista de la toma de decisiones éticas tiene ecos de Epicuro. Nuestras vidas —decía Locke, recordándonos la rutina hedonista identificada en primer lugar por los antiguos— están recubiertas por una «inquietud» que nos deja deseando siempre algo nuevo.

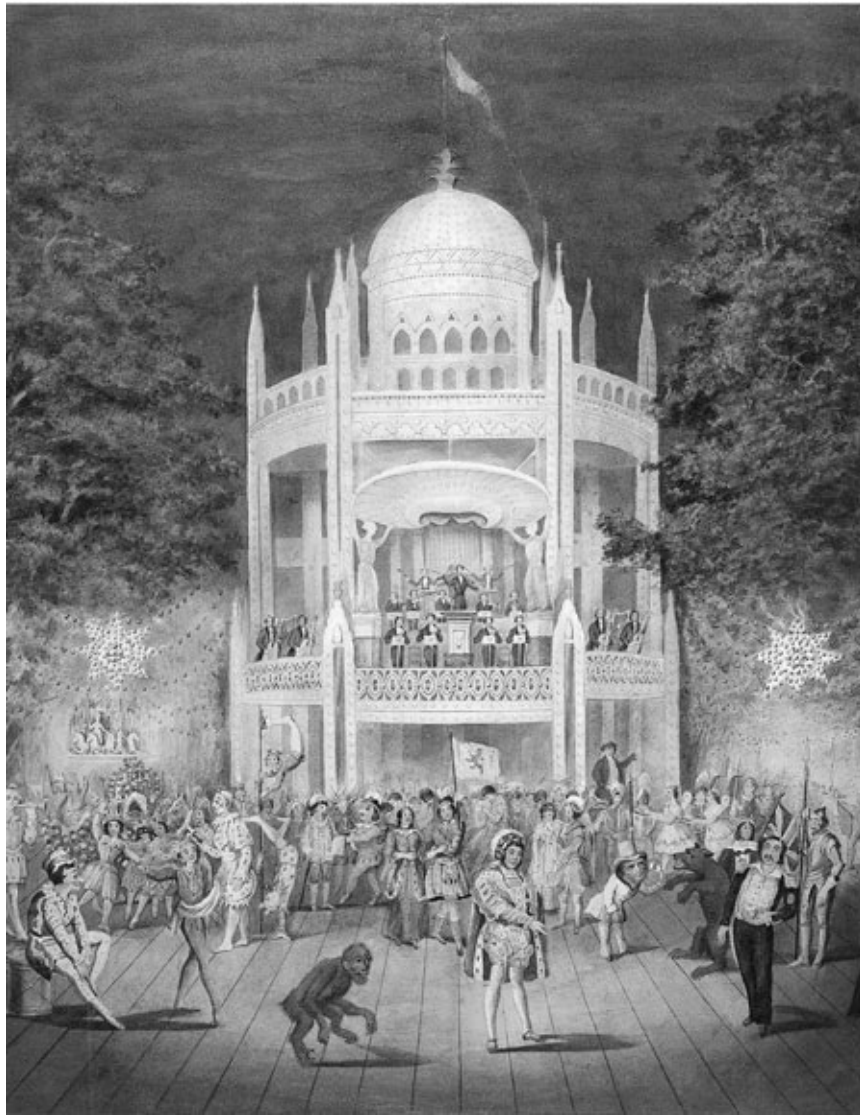
Dios prácticamente ha desaparecido de la escena. Podemos cuantificar el bien sopesando los resultados prácticos de nuestras acciones, sin rezar ni hacer referencias a las Sagradas Escrituras. La postura de Locke era potencialmente blasfema, ya que insinuaba que toda bondad era subjetiva y que no había necesidad de una moral de inspiración divina. Muy probablemente por esa razón añadió la cautelosa recomendación de que, al elegir, deberíamos preferir el camino a Dios y su promesa de vida eterna, citándola como la mejor «ganga» y el enfoque económicamente más sensato de la felicidad. Sin embargo, esto parece una adición tímida e impía y, como era de esperar, allanó el terreno para que pensadores posteriores planteasen la idea de que podíamos disfrutar de la felicidad sin tener que recurrir a Dios en absoluto. Por fin, después de dos mil años, estábamos listos para liberarnos de las ataduras de la religión.

Esas nuevas ideas extraordinarias culminaron en la Ilustración de finales del siglo XVII y del XVIII. Durante este periodo se produjeron enormes cambios culturales en todo el mundo occidental, ensalzando el poder de la razón humana y las posibilidades de la ciencia. Por primera vez, en lugar de preocuparnos por cómo congraciarnos con Dios, el tema que estaba en el aire era cómo ser feliz. Por fin podíamos volver al proyecto de Sócrates, iniciado dos mil años antes, que había sido secuestrado por la religión y sustituido por el miedo.

La respuesta a cómo podríamos encontrar la felicidad era sencilla: a través del placer y del esfuerzo humano. Ya no teníamos que esperar al plan de Dios; podíamos reivindicar nuestro destino como individuos felices a través de nuestro

propio trabajo. Cualquier misticismo en torno a la idea de felicidad fue sustituido firmemente por comentarios de placer y sensaciones agradables. Junto a esto, vimos un auge en la agricultura, la construcción de ciudades y la aparición de una cultura de consumo. Las personas vivían más tiempo y esperaban gastar más. La existencia ya no era una lucha; la vida era una singladura tranquila y la razón humana estaba al timón. Uno podía vestirse a la última moda o pasear por uno de los muchos nuevos jardines del placer. El Vauxhall de Londres, ese ejemplo moderno de diversión incomparable, sigue alardeando de los jardines de aquella época, y los Amusements (versos satíricos) de Tom Brown de 1700 insinúan un lugar célebre por su intriga: «Se reúnen ambos sexos y actúan mutuamente como guía para perderse». Cuando los jardines fueron arrendados a Tyers en 1728, se estableció un salón del jamón, en el que se servía dicha carne en unas lonchas tan finas que eran aparentemente proverbiales. «Un diario de 1762 —según cita Warwick Wroth en su obra *The London pleasure gardens of the eighteenth century*— se queja de que es posible leer el periódico a través de una loncha del jamón o la ternera de Tyers.» El mismísimo Thackeray lo describió como «casi invisible». Hoy en día, los tiempos han cambiado, los londinenses solidarios sabrán que en esa zona se sirve una carne cuya densidad puede competir con la del Smithfield Market.

Este cambio radical en nuestra relación con la felicidad fue el más importante desde que el cristianismo sustituyó la celebración de la razón de los antiguos por la fe. Y, desde luego, la Ilustración marcó una vuelta a la opinión estoica según la cual podíamos avanzar gracias a nuestro propio esfuerzo.



Vista del Pabellón del príncipe, Vauxhall Pleasure Gardens, London. De Agostini Picture Library/Getty Images.

Una cosa es sustituir orgullosamente la fe por el conocimiento y la gracia divina por el esfuerzo humano, otra muy distinta es acabar con la idea de dos milenios de antigüedad impregnada en el relato cristiano. Lo que tiende a suceder cuando una cultura toma repentinamente una nueva dirección es que las antiguas *variables* son sustituidas por otras nuevas, mientras que la *estructura* profunda del antiguo régimen permanece. Esto me recuerda a cuando nos mudamos de casa de nuestros padres, tal vez para ir a la universidad. Hasta ese momento hemos vivido la vida sintiéndonos como niños. Ocupamos un lugar claro dentro de la estructura familiar. Al final, nos liberamos de ese marco con cierto orgullo, sintiéndonos como adultos independientes por primera vez. Proclamamos nuestra independencia. Sin embargo, cuando nos dirigimos a ese nuevo mundo, supuestamente dando un giro y rompiendo con el pasado, tratamos de un modo inconsciente de recrear lo que conocemos. Buscamos nuevos modelos de conducta y nuevas figuras de autoridad

para sustituir a nuestros padres. Del mismo modo que siempre nos llevamos con nosotros de vacaciones y sufrimos la decepción de nuestra inevitable presencia, también nos apartamos de la familia pero seguimos siendo la misma criatura. «Vayas donde vayas —dice el dicho zen— estás ahí.» Y, desde luego, el acto de rebelarse contra algo sigue dependiendo de esa cosa para definir los términos del motín.

Así que, en muchos sentidos, la Ilustración fue producto del modelo religioso que tan orgullosamente superó. El esfuerzo por lograr las recompensas del cielo era ahora sustituido por la idea de avance hacia un tipo de salvación laica: los descubrimientos de la ciencia que nos esperaban y nos conducirían a la tierra prometida. El viejo modelo seguía siendo reconocible, aunque se había eliminado a Dios y se había colocado firmemente a la razón en su lugar.

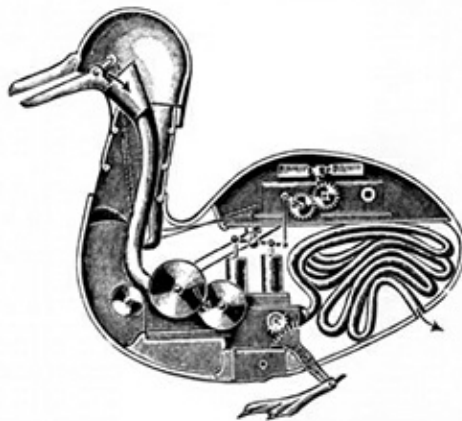
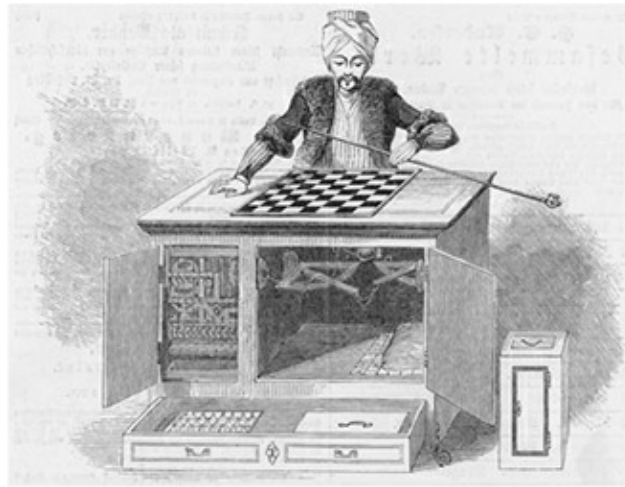
Era cuestión de tiempo que descartásemos la cuidadosa cláusula de Locke, según la cual el camino cristiano sería el mejor para nosotros. El trabajo lo llevó a cabo otro filósofo inglés, Jeremy Bentham. Partió de las ideas de Locke, dejando de lado su estipulación religiosa, para fundar el utilitarismo, el cual equiparaba la bondad con la capacidad de llevar la máxima felicidad al mayor número de personas. Desde este punto de partida, Bentham trató de establecer una rigurosa categorización de placeres y dolores y, de este modo, crear un medio preciso para medir el equilibrio de ambos, teniendo en cuenta criterios como la duración, la intensidad y la pureza de cada uno. Esto nos permitió identificar la «bondad» de cualquier acto. Esta confianza en que la felicidad pudiera encapsularse en el preciso lenguaje de la ciencia es típica de las baladronadas de la Ilustración. Antes de Bentham, otros pensadores habían llevado a cabo intentos parecidos. Frances Hutcheson, en su obra publicada en 1725 *Inquiry into the original of our ideas of beauty and virtue* [Investigación sobre el origen de nuestras ideas de la belleza y la virtud] estableció una fórmula para calcular la felicidad:

$$\begin{aligned} M &= (B + A) \times C = BC + AC; \text{ por tanto } BC = M - AC = \\ M - I, \text{ y } B &= (M - I)/C. \text{ En este último caso, } M = (B - A) \times C \\ &= BC - AC; \text{ por tanto } BC = M + AC = M + I, \text{ y } B = (M + I)/C \end{aligned}$$

siendo B = Benevolencia, M = Momento del bien,
I = Interés, A = Autoestima, y C = Capacidad

Aunque en esta época de la Ilustración podemos ver un cambio general hacia algunos de los principios generales de los estoicos y los epicúreos, la fórmula equivocada que aparece más arriba muestra que gran parte de la sofisticación del pensamiento clásico se ha perdido. En cambio, empezaron a surgir preguntas desconcertantes: si toda la felicidad es subjetiva, y la bondad es simplemente cuestión de calcular cuánta felicidad puede aportar un acto determinado, ¿qué pasa con la virtud? ¿Hay que encontrar realmente la bondad en el simple equilibrio del placer? Sin un aliento divino que nos anime y nos dirija, ¿el hombre no es más que una especie de autómatas, una máquina sin alma?

No es de extrañar, por tanto, que fuera la época de los grandes autómatas, del pato que defecaba y del turco que jugaba al ajedrez de Vaucanson. Nos obsesionamos con la vida mecánica, con el poder del mecanismo de relojería y su capacidad de falsificar la creación. Mi propio amor por los facsímiles hace que este sea uno de mis momentos preferidos de la historia. Mi espectáculo *Svengali* está basado en la *idée fixe* de esta época; su héroe mecánico reside actualmente en una habitación secreta en mi casa, emitiendo de vez en cuando mensajes inquietantes para mis invitados.



(arriba): Máquina automática jugadora de ajedrez de Kempelin. © Mary Evans Picture Library/Alamy Stock Photo.

(abajo): Pato mecánico de Jacques de Vaucanson, 1738. INTERFOTO/Alamy Stock Photo.

Las preguntas planteadas por esta nueva concepción atea del potencial humano y por el nuevo énfasis en la diversión pública se mezclaban en la presentación de esos sorprendentes entretenimientos con un aire blasfemo que hoy no resultaría tan evidente. Gaby Wood, al principio de su historia sobre los autómatas, *Living dolls*, cuenta una historia apócrifa de René Descartes, el filósofo que sentó las bases para ver al hombre como una simple máquina. Ya había dicho eso de los

animales, distinguiendo a la humanidad solamente por su «alma racional», pero, dado que la idea del alma se dejó de lado durante esa época, no fue un salto demasiado grande considerar que formábamos parte de la misma categoría que artilugios zumbadores y bombeantes como bestias. En la anécdota de Wood, Descartes había sido llamado por la reina Cristina de Suecia para hablar de filosofía y, a su pesar, tenía que hacer un largo viaje por mar para llegar allí. Supuestamente tenía que viajar con su hija, pero cuando los miembros de la tripulación del barco, recelosos por no haberla visto nunca, decidieron buscarla, encontraron en su lugar a un autómatas que parecía una niña. Considerando que la máquina era una prueba de magia negra y culpándola de la tormenta en la que se encontraba sumido el barco, la lanzaron por la borda.

Nos habíamos vuelto impíos en teoría, pero aún pasaría mucho tiempo antes de que confiásemos en ese diabólico alarde de irreverencia. Puede que nos resulte ligeramente divertido el «pensamiento mágico» de los marineros al atribuir poderes siniestros a un autómatas inanimado. De manera parecida, hoy en día es posible que los no creyentes se burlen de las personas religiosas que creen que estatuas sagradas y otros iconos los conectan de manera sobrenatural con la divinidad de la que son un símbolo místico. Pero seguimos inclinados a la misma manera de pensar supersticiosa. Para comprobarlo, intenta sacar un cuchillo y apuñalar repetidamente la fotografía de un ser querido, preferiblemente de alguien que haya fallecido recientemente. Enseguida verás el poder de la imagen idólatra.

Tal vez no resulte sorprendente saber que, una vez equiparamos felicidad con placer, comparamos el hombre con la máquina y colocamos la virtud en una serie de cálculos «felicíficos», empezamos a sentir que en la nueva visión faltaba algo. Requeríamos, por supuesto, algo de espiritualidad, de la cual habíamos prescindido demasiado alegremente, junto con la tiranía y la superstición de la autoridad religiosa. En el futuro, los movimientos posteriores a la Ilustración tratarían de aportar ese componente que faltaba, el cual, desde luego, equivaldría en gran medida a representaciones laicas de las respuestas cósmicas aportadas anteriormente por la religión. De nuevo, pienso en el joven que se va de casa por primera vez y busca sustitutos de la imagen de autoridad que tan orgullosamente deja tras él. El lenguaje es diferente, pero los anhelos son en gran medida los mismos.

Así, continuando con la visión general de McMahon, la Revolución francesa trató ostensiblemente de reemplazar el cristianismo por un sustituto terrenal. No obstante, su idea de la felicidad combinaba aspectos del modelo cristiano junto con el énfasis estoico del esfuerzo humano. Como el posterior modelo de Marx, equivalía a una visión comunitaria, a diferencia del enfoque habitual de la Ilustración en la felicidad individual. Envuelta en ropajes clásicos, con su movilización de las clases bajas y el énfasis en una visión distante de la felicidad, la Revolución tenía el aire indiscutible de su ascendencia religiosa. El Reino de Dios fue sustituido por la imagen dorada de la nueva república.

De manera que, antes de la Ilustración, podríamos decir que habíamos tratado de echar mano de nuestros propios recursos para lograr la felicidad, sin ser culpables de herejía ante el plan de Dios. La revolución laica de la Ilustración ha generado desde entonces una serie de intentos de sustituir a Dios por una imagen laica satisfactoria que pudiera proporcionarnos un significado y una nueva percepción de la antigua idea de virtud. Esto no resulta sorprendente, ya que está en la propia naturaleza de la religión el hecho de proporcionarnos respuestas cómodas y, sin ella, la tarea de encontrarle un significado a la vida se vuelve más compleja y personal. Por tanto, no se trata tanto de que tengamos en nuestro interior un «agujero con forma de Dios», tal como yo insistía en mi religiosa juventud, sino de que dentro de nosotros se halla oculta una parte de la «inquietud» de Locke, un deseo eterno de satisfacción que tiene lugar tanto a nivel metafísico como a nivel cotidiano y material. Tenemos un «agujero con forma de significado» porque somos criaturas creadoras de historias, y las historias no deberían vagar sin un argumento.

Estados Unidos, mientras tanto, había creado una nueva cultura de igualdad y aspiración basada en los principios de la Ilustración de la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad. Como hemos visto, el comentarista político Alexis de Tocqueville señaló rápidamente el descontento y la inquietud que los apresurados intentos de lograr la felicidad estaban provocando en el país. Esto sucedía entre personas que se encontraban en un terreno de juego más equilibrado en términos de recursos y oportunidades que nunca. Escribió:

He visto en Norteamérica a los hombres más libres y más ilustrados, en la posición más feliz que haya en el mundo, y me ha parecido descubrir en sus facciones una especie de humor sombrío, habitual en ellos, encontrándolos graves y casi tristes hasta en sus placeres... No hay cosa más extraña que ver con qué especie de ardor febril buscan los norteamericanos el bienestar y cómo se muestran sin cesar atormentados por un temor vago de no haber escogido el camino más corto que puede conducirlos a él.[\[10\]](#)

La igualdad había marcado el inicio de su propio conjunto de frustraciones. Por el lado bueno, el republicanismo del Nuevo Mundo trajo consigo un énfasis en la virtud cívica y un sentido moral de autodominio y benevolencia que Tocqueville aplaudió, junto con un «espíritu de religión» que, a pesar de todo, fomentaba el disfrute de la felicidad y la prosperidad aquí en la tierra. La virtud, en lugar de ser dejada de lado, estaba pasando a identificarse con una especie de bienestar social.

Avanzando en el siglo XIX, John Stuart Mill, el utilitarista inglés, perdió la fe en la idea de la felicidad como nuestro objetivo humano final. ¿Qué debía sustituirla? ¿Qué podía ser más valioso que la felicidad? Su preferencia era la libertad, la cual podía alcanzarse incluso a expensas de nuestra felicidad. En lugar de unirse a los píos, exigiendo el calvinismo que se había desarrollado a partir del luteranismo, y en lugar de seguir ciegamente el espíritu nivelador del capitalismo imperante, Mill abogaba por que nos concentrásemos en la autorrealización y la libertad personal:

El hombre que permite al mundo, o al menos a su mundo, elegir por él su plan de vida, no tiene más necesidad que de la facultad de imitación de los simios. Pero aquel que lo escoge por sí mismo, pone en juego todas sus facultades. Debe emplear la observación para ver, el raciocinio y el juicio para prever, la actividad para reunir los materiales de decisión, el discernimiento para decidir; y una vez que haya decidido, la firmeza y el dominio de sí mismo para mantenerse en su ya deliberada decisión... La naturaleza humana no es una máquina que se construye según un modelo y dispuesta a hacer exactamente el trabajo que sea prescrito, sino un árbol que necesita crecer y desarrollarse por todos lados, según las tendencias de sus fuerzas interiores, que hacen de él una cosa viva.[\[11\]](#)

Mill aboga por el potencial humano, una idea de florecimiento y despliegue, y hace un llamamiento a nuestra inteligencia y dignidad para que se den cuenta. Su visión no es únicamente un llamamiento para desarrollar la excentricidad. En uno de mis pasajes favoritos, el desarrollo del yo es una llamada a enriquecer nuestra raza:

Los seres humanos se convierten en noble y hermoso objeto de contemplación, no por el hecho de llevar a la uniformidad lo que de individual hay en ellos, sino cultivándolo y buscándolo, dentro siempre de los límites impuestos por los derechos y los intereses de los demás; y como las obras participan de los caracteres de quienes las llevaron a cabo, por el mismo procedimiento la vida humana se hace rica, diversa y animada nutriendo con más abundancia los pensamientos altos y los elevados sentimientos, fortaleciendo los vínculos que unen a los individuos con la raza, haciendo que sea infinitamente más digno pertenecer a ella. Cada persona, cuanto más desarrolla su individualidad, más valiosa se hace a sus propios ojos y, en consecuencia, más valiosa se hará a los ojos de los demás.[\[12\]](#)

La visión de Mill nos resulta útil cuando nos sentimos incapaces de encajar, cuando vemos nuestra separación con incomodidad. Es algo común en la experiencia humana el hecho de sentirnos fuera de lugar. De hecho, se cita a menudo como la mayor preocupación humana. Cuando estamos con determinadas personas es posible que sintamos que no tenemos nada que aportar, o que tengamos esa espantosa sensación de que todo el mundo comparte una parte fundamental de la experiencia humana normal de la que nosotros carecemos. Intentamos encajar y ni nos convencemos a nosotros mismos de que lo hacemos ni, sospechamos, a los demás. En esas ocasiones, lo que nos hace diferentes parece ser únicamente la aplastantemente decepcionante ausencia de lo que une a los otros. Mill dice que esa diferencia es algo que celebrar. Puede que no tengamos lo que ellos tienen y eso es muy bueno. Deberíamos tratar de desarrollar y fortalecer esas partes de nosotros que son exclusivas no como una postura agresiva frente a la sociedad, sino con la agradable sensación de saber que podemos aportar más como individuos diferentes e idiosincrásicos. Y, por tanto, en última instancia, ser de más utilidad al mundo.

También considero que las palabras de Mill son útiles a la hora de analizar las relaciones. Frecuentemente queremos que nuestros amigos, compañeros y las personas que amamos sean como nosotros, porque eso nos permite sentirnos valorados y aceptados. Resulta muy impactante encontrar gente en este mundo que comparte nuestros valores e instintos. Pero también es importante apreciar las diferencias entre nuestros compañeros y nosotros. ¿Queríamos realmente tener una relación en la que la otra persona nos recordase a nosotros mismos cada día?

¿No sería como tomar un rico pastel de chocolate cada día? ¿Podemos incluso decir que nos gustan especialmente las personas que son como nosotros? ¿No somos escépticos respecto a sus motivos, creyendo que podemos calarlas fácilmente?

Aparentemente, el amor llega sin un patrón. Puede que creamos saber qué queremos en una pareja y un día nos encontramos con que nos hemos enamorado por razones muy distintas. Igual que los individuos distintos y desarrollados contribuyen a la visión de la sociedad de Mill y hacen que valga la pena pertenecer a ella, las diferencias entre las personas en una relación pueden ser precisamente la sustancia que le da valor. Y entonces, en lugar de creerte la falacia de iniciar una relación pensando que «cambiarás» a la otra persona para que refleje mejor tus valores, podrás considerar las cualidades que os separan como algo positivo. Esas cualidades pueden complementar las nuestras: nuestra actitud despreocupada ante la vida puede ser puesta en entredicho por la ambición más activa y dinámica de nuestra pareja. Cuando llegue el momento, resultará útil tenerlos en cuenta como modelo de conducta. Y, haciéndonos eco de las palabras de Mill: si nuestras parejas desarrollan sus cualidades exclusivas, pueden aumentar su propio valor y, por consiguiente, el de la sociedad en su conjunto.

Aquí se plantea otro punto sutil pero enormemente importante. Según Mill, la felicidad no debería ser nuestro objetivo per se, y perseguirla directamente es un error. En lugar de ello, deberíamos considerarla una consecuencia, algo logrado indirectamente a través del proceso de liberación personal de las exigencias de nivelación de la sociedad. En lugar de buscar directamente la tranquilidad o encontrar la felicidad a través de Cristo, uno puede buscarla a través de una emancipación más personal. Hay algo de Aristóteles en todo esto: identificar nuestro máximo objetivo (la libertad en lugar de la virtud) a través de lo que nos hace únicos, y trabajar para llegar a él, utilizando la razón y las facultades humanas para recorrer el camino. Libérate, vive libremente y encuentra la plenitud y la felicidad en el proceso.

LOS ROMÁNTICOS

En la solución de Locke hay más que un aire del movimiento romántico que estaba en boga en aquella época. El excéntrico y extraordinario filósofo francés Jean-Jacques Rousseau, en el siglo XVIII había sentado las bases del descontento con la civilización moderna, acusándola de destructora de la «autenticidad» de los seres humanos. Alardeando de un carácter melancólico e inconformista, el provocador insistía en que la civilización prometía e impedía al mismo tiempo la felicidad y, apelando a un primitivo y olvidado estilo de vida que conducía a la vida auténtica, se posicionó firmemente en *contra* del pensamiento de la Ilustración. Mientras que los grandes poetas romanos añoraban tiempos más sencillos y elogiaban una vida

rural libre de preocupaciones, Rousseau imbuyó esta visión de una pátina dorada y la utilizó para acusar a su sociedad y demostrar que, en su original estado sin preocupaciones, el hombre se encontraba perfectamente feliz.

Es con Rousseau, por tanto, con quien estamos inconscientemente en deuda cuando ansiamos dejar el trabajo y el estrés de la sociedad y pasar un tiempo en una isla remota, sin Internet, transportes o cobertura, viviendo de manera sencilla y rústica. Es gracias en parte a su identificación romántica de una época bucólica pasada con un antiguo estado de felicidad que los productos de baño actuales se autoproclaman sencillos, orgánicos, naturales y vegetales, tal vez con matices claramente africanos o tropicales para añadir un toque geográfico a su alegación de salubridad. Prometen llevarnos lejos de los males de la civilización moderna: un burbujeante y perfumado antídoto contra la atrocidad del mundo desarrollado. Gastamos demasiado dinero en productos que afirman «desintoxicarnos» (aunque la idea misma de «desintoxicación» es un mito del marketing).^[13] El recelo sentimental de Rousseau hacia el mundo moderno puso las bases para que muchos de los publicistas actuales exploten y desarrollen nuestra persistente idea de que «natural» equivale a «bueno».

A Rousseau le preocupa esta dinámica hedonista, la «inquietud» de Locke: la civilización cultiva nuevos deseos, los cuales, a su vez, provocan ansiedad y más deseos. Por otro lado, una vida más primitiva hace que tengamos menos deseos, lo cual equivale a menos frustración y, por tanto, a más felicidad. La solución de Rousseau a nuestra desafortunada condición fue su Contrato social, el cual establecía un medio de remodelar la sociedad que reduciría el egoísmo, frenaría la riqueza y limitaría los deseos. No obstante, incapaces de recuperar nuestro primitivo estado de felicidad, debemos ser reconstruidos como una nueva clase de animal social. En esta solución podemos reconocer un precedente del comunismo, al cual el propio Marx relacionaba con la primitiva condición cazadora-recolectora de la humanidad.

Los fantasmas de antiguos regímenes permanecen en las propuestas de Rousseau. En primer lugar, cree que podemos lograr una cosa concreta llamada felicidad mediante nuestro esfuerzo, una idea que era, desde luego, producto de la misma Ilustración contra la cual se posicionaba. De nuevo, una reacción contra un movimiento tiende a heredar su estructura. En segundo lugar, Rousseau estaba diciendo que habíamos «caído» de un estado primitivo de gracia salvaje, lo que vuelve a insinuar el legado de la historia del jardín del Edén. Algo antediluviano permanece en la veneración por parte de los románticos de la inocencia infantil que consideran necesaria para lograr la verdadera alegría. Asombrosamente, la doctrina de san Agustín sobre el pecado original seguía en pie, aunque oculta, casi mil quinientos años después de imponerla, en esta añoranza por ese antiguo estado de ingenuidad.

En su anhelo sentimental de la felicidad, su elección consciente de un camino diferente, y el deseo de volver a la naturaleza, Rousseau encabezó el movimiento

romántico en Francia, el cual fue parte de una oleada mayor que se extendía por Europa. Alrededor de esta época se publicó en Alemania la novela de Goethe *Las penas del joven Werther*, en la cual un hombre enfermo de amor decide suicidarse. El libro provocó una epidemia de melancolía y suicidios entre jóvenes románticos que se identificaban con el héroe de Goethe. Una reacción así de melodramática a una novela podría parecernos hilarantemente típica de lo que imaginamos que eran las almas delicadas e hipersensibles de la época, pero «el efecto Werther» es un fenómeno también reconocido actualmente. Los suicidios de famosos, aireados en los medios de comunicación, tienen a menudo un efecto sorprendentemente contagioso. El célebre fello de se de Marilyn Monroe, por ejemplo, tuvo como consecuencia un aumento del 10 % del índice nacional de suicidios en Estados Unidos (y eso mucho antes de la permanente cobertura informativa y de la difusión de las redes sociales de hoy en día). Muchos otros ejemplos dan testimonio de esto. Curiosamente, el suicidio de Kurt Cobain no tuvo el mismo impacto; el hecho de que los periodistas hubiesen prestado atención y seguido las directrices médicas acerca de la información sobre suicidios puede haber sido responsable de evitar el efecto Werther.[\[14\]](#)

En el corazón del Romanticismo existe una necesidad de retirarse al interior de uno mismo para traspasar los límites del yo y conectar con la naturaleza y un orden superior. El mensaje de la Ilustración, recordemos, había sido que el avance del conocimiento científico, así como del placer personal (y la cultura de consumo que lo acompaña) eran las claves de la felicidad. Pero esto nos dejó una laguna que resultaría demasiado tentador ignorar. Al formular la pregunta de qué podría ser más importante que esa gratificación, el grandioso impulso de los románticos nos conectaba de nuevo con los misterios del universo y ofrecía una forma de trascendencia para satisfacer a aquellos que anhelaban algo más profundo que jardines de placer y comprar.

Immanuel Kant, el extraordinario filósofo de la Ilustración, había planteado la idea de que no podríamos llegar nunca a conocer el mundo real que existe más allá de nuestras percepciones. La investigación racional, decía, nunca podría mostrarnos el camino para entender la realidad «objetiva» porque lo máximo que pueden hacer nuestras mentes es plantearse cómo organizar y contemplar el mundo que percibimos de manera subjetiva. De ahí se desprende que la ciencia únicamente estudia las relaciones entre cosas. Está, por tanto, limitada al lenguaje del tiempo, el espacio y las otras herramientas organizativas que utilizamos para ordenar nuestro mundo de objetos percibidos e ideas. La acumulación de ese conocimiento es el mejor camino para organizar ese mundo con el fin de movernos por él de la mejor manera posible y realizar predicciones sobre cómo deberían comportarse las cosas. Sin embargo, cuando la ciencia afirma demasiado ruidosamente sus reivindicaciones de la verdad absoluta, una nota de arrogancia resuena en los aposentos de nuestras almas románticas, y sentimos que algo debe moverse debajo.

Los románticos estaban decididos a eliminar la separación entre «sujeto» y «objeto» —es decir, entre el ser humano limitado y perceptor y la verdadera y real naturaleza de las cosas— y si la racionalidad no podía mostrar el camino, lo haría la introspección profunda y la exaltación narcisista de la experiencia interna.

No es de extrañar, por tanto, que el arte fuera considerado un medio para lograr esta conexión más profunda. Hasta este momento, el objetivo del arte había sido imitar a la vida como un espejo, de tal manera que pudiera señalarnos objetos merecedores de contemplación como la belleza y la virtud. Ahora su tarea era crear, y hacerlo con la chispa divina de la originalidad. Los teatros de ópera y los museos se extendieron por Europa como catedrales laicas del arte. El artista adquirió una reputación de genio intocable que ha permanecido hasta la actualidad. «La crítica de la poesía es absurda», escribió el poeta y filósofo alemán Novalis a finales del siglo XVIII. La música, en especial, sin duda la de Beethoven, pero enfáticamente la de Wagner, se convirtió en un vehículo para provocar emociones y conectarnos con algo profundo. El sujeto se llevaba ahora al ámbito del objeto; la humanidad, a los pies de una verdad hasta este momento incognoscible. Los sentimientos se glorificaron como el camino hacia la revelación. El mundo había imitado durante demasiado tiempo al arte clásico y había apreciado sus estrictas normas y su fría razón; ahora una actividad así de insensible tenía que ser despreciada.

Según Schopenhauer, el arte podía liberarnos de la tiranía de la Voluntad que, de lo contrario, nos impulsa simplemente a satisfacer nuestros deseos básicos. A pesar de ser un canon mayoritariamente religioso, la extraordinaria música del primer periodo barroco de J. S. Bach fue, en muchos sentidos, una exaltación del racionalismo. Resulta bastante extraordinario que solo unos cien años después Wagner produjese una obra tan apasionada y exquisitamente melodramática que constituye un brillante contrapunto a la de su maravilloso predecesor.

La música de Bach tiene que desbloquearse; su contenido emocional, cuando se descubre, es en cierto modo algo interno y propio, y exclusivamente musical. En gran parte es profundamente confesional. En cambio, la música romántica ahora parecía crear un paisaje emocional más amplio: el de enamorarse, pasar una noche en una montaña pelada, sufrir en un remolino o saltar desde un muro. En lugar de experimentar esas cosas por nosotros mismos, tenemos la música que nos conmueve y excita las emociones correspondientes dentro de nosotros. Así, los estribillos románticos son habitualmente más asequibles, mostrando su poder de manera más o menos inmediata. Aquellos de nosotros que prefiramos el primer modo podríamos decir incluso que este modo emocional se convirtió en un mero sustituto de la experiencia, y que la experiencia singular y privada de la música se redujo.

Kant había hecho referencia al trabajo realizado constantemente por nuestras mentes para organizar el mundo que percibimos. Antes de él, Locke consideraba la mente como una pizarra en blanco que aceptaba de manera pasiva aquello a lo que

estaba expuesta: ahora, Kant demostraba que la experiencia subjetiva tenía una enorme influencia, construyendo constantemente nuestra realidad. El declive de la Ilustración provocó que la religión también se replegara hacia el interior y buscara la experiencia subjetiva para su validación. Desde mediados del siglo XVIII, un despertar protestante había cuestionado la organización eclesiástica poniendo énfasis en la experiencia personal como el camino a la salvación: la conversión, la fe, el pecado y el sentimiento pasaron a considerarse aspectos importantes de la vida cristiana. Ahora, con la publicación en 1835 de *La vida de Jesús examinada críticamente*, de David Friedrich Strauss, una nueva disciplina de «crítica elevada» bíblica había golpeado en el corazón de la fe cristiana, sometiendo las Sagradas Escrituras a un análisis histórico y considerándolas deficientes. Sin embargo, si no podían considerarse historia, para muchos podían seguir manteniendo su valor espiritual como mito. Esto, a su vez, fomentaría un nuevo tipo de experiencia religiosa imbuida de sentimentalismo. Movimientos como la «religión de la humanidad» de Comte nos animaban a avivar nuestro amor por el prójimo y (especialmente) por las mujeres, sin que esta visión laica fuera manchada por la superstición cristiana. La popular novela de Rousseau, *Emilio*, nos muestra al vicario saboyano, el cual también nos indica que sigamos los dictados de nuestro corazón en materia de verdad espiritual. Eran tiempos narcisistas.

Antes de la Ilustración, el éxtasis religioso era sentido únicamente por unos pocos. Para el resto, Dios (y, por tanto, la auténtica felicidad) había sido solamente una presencia aleccionadora que nos recordaba que estábamos alejados por naturaleza de la verdadera felicidad. Únicamente nuestra reunión con Él después de la muerte podría proporcionarnos esa alegría en la euforia del cielo. Ahora, sin Dios, los románticos nos ofrecían el misterio y el éxtasis a todos. Habíamos reivindicado la «alegría» y el «espíritu» para nosotros a través de una comunión directa con la naturaleza. Ya no necesitábamos a Dios. Cada uno de nosotros podía ser Dios.

EL MARXISMO

Estamos en el siglo XIX y, de un modo u otro, seguimos buscando la salvación. Dios ha sido sustituido por una serie de medios de llegar a ella, pero la felicidad sigue considerándose dentro de un marco de una historia fundamentalmente religiosa: una raza humana alejada de su medio fundamental de liberación y perfeccionada con el tiempo, a medida que avanza hacia un lejano y destellante nirvana. El siguiente medio principal de lograr la felicidad y la redención de las cargas de la sociedad fue presentado por los marxistas: el *trabajo* os liberará.

Marx, que era ateo, sigue ateniéndose a este patrón religioso, prometiendo la salvación aunque la describa en el lenguaje de la ciencia. Se trataba de una filosofía que aportaba contenido y significado al hombre corriente de un modo que la mayoría de las filosofías surgidas de la Ilustración no podían hacerlo. Puede que vuelvas a reconocer el principio cristiano de la gratificación retardada: sufre (o trabaja duro) ahora y tu recompensa revolotea ante ti bajo la forma de una lejana utopía dorada. De manera parecida, aquí el proletariado es la figura de Cristo, que debe soportar la carga de la humanidad para convertirse en el glorioso salvador apocalíptico del futuro.

La atención ha pasado de nuevo de la simple «felicidad» al concepto más significativo de «valor», en un intento de conciliar la alienación que Marx consideraba que existía entre el hombre y su Dios, su obra y su prójimo. En lugar de buscar la trascendencia a través de un viaje hacia el yo (como propugnaban los románticos), la idea misma del yo se consideraba ahora peligrosa, ya que implicaba nociones de propiedad. El yo se sublimaba en la idea de comunidad.

Para Marx, una sociedad burguesa aleja a su clase obrera de la recompensa o del trabajo creativo y le arrebató su humanidad. Los socialistas de la época reivindicaban mejores condiciones de trabajo, pero Marx estaba centrado en una liberación más profunda que superase esa alienación. En cambio, la clase marginada tiene que ser consciente de su situación y de su potencial para levantarse en una revolución. Dejando de lado sus aspectos religiosos, el pensamiento de Marx estaba basado en muchos sentidos en el de Georg Wilhelm Friedrich Hegel, un filósofo alemán de la última etapa de la Ilustración con una visión teológica de la historia. Para Hegel, los capítulos de la historia de la humanidad están conectados por la violencia y la revolución. Estas cargas son provocadas por figuras visionarias revolucionarias, impulsores que han sentido que era el momento de cambiar. La figura heroica hegeliana de Marx era el proletariado, el cual se alzaría en una revolución en cuanto fuese más consciente de sí mismo y de su papel en la historia. Sin embargo, en lugar de limitarse a seguir el ciclo en el que una clase sustituye a la otra, el puro tamaño y la vitalmente afirmativa naturaleza de esta revolución serían una victoria paradigmática para la propia humanidad.

La imagen científica de Marx ofrecía una utopía que, finalmente, parecía

responder a Rousseau. Para Rousseau, nuestra ruinoso y deshumanizadora sociedad empezaba por el hecho de tener que trabajar. Eso nos lleva a reflexionar sobre nuestra posición social y origina sentimientos de envidia y vanidad. A continuación viene la división del trabajo; los gobiernos crecen para proteger la desigualdad y los derechos antinaturales de propiedad. Dependerá de los seres humanos transformar radicalmente esta situación como parte del proceso histórico.

Una nueva idea importante surgida de Marx en relación con el tema que nos ocupa es la siguiente: considerábamos el trabajo como una actividad que supuestamente tenía que dotarnos de felicidad y de un sentimiento de humanidad. Se trataba de un concepto nuevo y extraño y, aunque surgió como reacción contra el capitalismo, no cabe duda de que ahora forma parte del credo capitalista. ¿Cuántos de nosotros hablamos orgullosamente de trabajar sin parar como si ello fuera algo digno de admiración? ¿O nos identificamos con nuestro trabajo más que con nada en la vida? Hoy en día, ser infeliz en el trabajo se considera a menudo como haber tomado el camino equivocado en la vida. El empleo ya no es un medio para un fin, como era en la época anterior a la Ilustración; ahora se supone que tiene que ser una fuente de felicidad en y por sí mismo.

Disfrutar con el trabajo y extraer de él un sentimiento de realización personal parece algo tan evidente que resulta absurdo cuestionar dicha idea. Alan Watts, el cual nos planteó la imagen de intentar envolver agua, sostenía que es absurdo trabajar en algo que no te gusta simplemente para ganar dinero a fin de vivir más y seguir haciendo algo que no te gusta. Pocos podrían discutir que es tremendamente beneficioso encontrar un trabajo que nos proporcione placer. Sin embargo, en el momento en que esperamos hacer lo que nos gusta para ganarnos la vida, creamos un sentimiento de fracaso en las muchas personas que no tienen esa suerte. Tal vez debido a que nuestra primera pregunta al conocer a alguien acostumbra a ser «¿A qué te dedicas?» y a que eso significa «¿Cómo te ganas la vida?», acostumbramos a ser juzgados en función de nuestro trabajo. Cuando hacemos esa pregunta, raramente pensamos en preguntar cuál es la relación de esa persona con su trabajo. ¿Podría ser, por ejemplo, que tuviesen un empleo que les resultara indiferente con el fin de conseguir tiempo libre suficiente y unos ingresos adecuados para lograr sus verdaderos intereses? Es posible que te disguste que te pregunten cómo te ganas la vida porque crees que la respuesta que vas a dar no te hace justicia. ¿Por qué habría de tener importancia el negocio de la empresa a la que acudes cada día durante determinadas horas cuando lo que esperas es entablar una relación personal interesante con alguien en una fiesta?

Tal vez preferiríamos ser menos específicos y preguntar «¿Qué haces?», o simplemente no preguntar nada sobre el trabajo. Mientras tanto, podemos consolarnos con el hecho de que, durante la mayor parte de la historia de la humanidad, la gente no se planteaba que les tuviera que gustar su trabajo. Nuestro empleo cotidiano no tiene que ser necesariamente nuestra identidad. Es una

ventaja maravillosa hacer lo que a uno le gusta, pero no es necesario. Es mucho más importante saber cómo gestionar las dificultades y decepciones de la vida y el trabajo, sin crear un ideal romántico sentimental de un trabajo «perfecto»; resulta tan poco útil o realista como el de la pareja perfecta. De lo contrario, estamos insinuando que todo aquel al que no le encante su trabajo ha fracasado; una vez más, el mantra de «puedes ser cualquier cosa» provoca más dolor que placer.

Lo que cuenta no es el trabajo, sino nuestra relación con él. Schopenhauer, sorprendentemente, atribuía mucha más importancia a lo que uno hace en su tiempo libre. El ideal que describe (y entra en detalle acerca de cómo invertir capital razonablemente y vivir de los intereses) consiste en ser lo suficientemente rico para tener mucho tiempo libre y tener capacidad intelectual para ocuparlo reflexionando y actuando al servicio de la humanidad. Puede que no sea nuestro trabajo, sino lo que hacemos con el resto de nuestro tiempo, lo que nos da una verdadera sensación de valor. Puede que nos identifiquemos mucho más con nuestro hobby de practicar parapente, o con las exigencias y recompensas cotidianas de tratar de ser un buen padre o una buena madre. Mientras tanto, podemos dejar de preguntar a la gente qué hace para ganarse la vida y admitir lo absurda y frecuentemente desalentadora que resulta la pregunta.

Mientras tanto, es posible que el marxismo haya surgido como un antídoto bienintencionado contra las desigualdades materiales de la economía moderna, pero, como religión sustituta, en el mejor de los casos solamente podía satisfacer artificialmente nuestra profunda necesidad de trascendencia. En la práctica, dependía de la opresión para poder aplicar su ideología. Es posible que nuestra actual alternativa a la cultura del consumidor esté a favor del propio interés y esquite por tanto la necesidad de persecución, pero acostumbra a ser igual de insatisfactoria.

NIETZSCHE

Un hombre que pondría desafiantemente en entredicho la visión de Marx fue Friedrich Nietzsche, otro gigante de la filosofía alemana romántica. La visión de Rousseau de salvajes felices corrompidos por los poderosos de la sociedad era un sacrilegio para Nietzsche por razones parecidas. Condenaba la idea de «revuelta de los esclavos», arraigada en los instintos de la chusma, y el *resentimiento*. Para Nietzsche, el impulso de los desfavorecidos amotinados es tan solo el de *negar* el mundo que los ha oprimido. Es su única opción. Consideraba al cristianismo como la mayor negación de ese tipo: planteaba una idea ascética que representaba «ese odio contra lo humano, más aún, contra lo animal, más aún, contra lo material, esa repugnancia ante los sentidos, ante la razón misma, el miedo a la felicidad y a la belleza, ese anhelo de apartarse de toda apariencia, cambio, devenir, muerte, deseo, anhelo mismo —todo eso significa, atrevámonos a comprenderlo, *una*

voluntad de la nada, una aversión contra la vida, un rechazo de los presupuestos más fundamentales de la vida». [15]

Para Nietzsche, se alcanzarían horizontes más felices mediante la afirmación de la vida, no mediante su negación. El jubiloso y poderoso héroe que necesitamos es un futuro *Übermensch*, o Superhombre. La humanidad actual es simplemente un puente hacia una raza futura que nos mostrará nuestro glorioso ideal. El contundente imperativo de Nietzsche es «¡Conviértete en el que eres!».

Según Nietzsche, Sócrates nos había adentrado en un camino peligroso, haciéndonos valorar la razón y la investigación por encima del impulso instintivo y creativo. El nuevo tipo de héroe que plantea nos conectaría de nuevo con el ámbito rico e intuitivo de Dioniso; aquel con el que nos había conectado en su día la tragedia griega, pero que habíamos abandonado hace mucho. Ahora podemos hacer a un lado las preguntas sobre si ese tipo de moral puede ser el correcto, prescindir de ideologías menores como el utilitarismo o el moderno liberalismo, renunciar a las austeridades del cristianismo y empezar a crear la verdad nosotros mismos. Filósofos anteriores habían estudiado la naturaleza humana; ahora, Nietzsche desecha todas las teorías y exige que veamos la verdad: que nosotros mismos somos los autores de nuestra naturaleza y debemos asumir la responsabilidad. Quienes lo hagan, garantizarán nuestro futuro como raza desarrollada.

FREUD

El siglo xx fue testigo del brusco final del sentimentalismo romántico y su sustitución por un enfoque bastante más escéptico de la felicidad. Mientras que sus predecesores habían reivindicado el derecho a ser verdaderamente felices — mediante el autoanálisis, mediante la naturaleza o mediante el trabajo—, Sigmund Freud consideraba que esa meta era peligrosamente ingenua. El creador del psicoanálisis y el hombre al que se identifica con el descubrimiento del inconsciente consideraba, en cambio, que una *infelicidad* natural era el objetivo preferido. La modesta finalidad de su revolucionaria terapia de conversación era eliminar las formas «no naturales» de infelicidad y devolver al paciente (de manera un tanto sorprendente para nuestros oídos modernos) a un equilibrio normal de *descontento* cotidiano. Se supone que la vida no consiste en navegar en aguas tranquilas.

Según el modelo freudiano, aspiramos a satisfacer varios deseos inconscientes originados durante nuestra primera infancia, pero, desgraciadamente, tenemos que someternos a las exigencias de la civilización. Esta tensión nos niega la satisfacción de nuestras auténticas necesidades animales y nos encontramos en medio de dos impulsos opuestos: nuestros objetivos y las exigencias de la sociedad. El conflicto resultante provoca necesariamente la sublimación de esos deseos frustrados, lo cual puede significar para nosotros la aparición de síntomas problemáticos.

Puede que esto nos suene. El conflicto insinúa otra vez la imagen de la línea $x = y$ en un gráfico con «placeres deseados» en un eje y «exigencias de la realidad» en el otro. Una vida normal y sana con un equilibrio entre felicidad e infelicidad y entre logros y frustraciones se representa en la diagonal $x = y$. Freud, por tanto, se hace eco de las premonitorias y parecidas palabras de Schopenhauer: «La mayor parte de los acontecimientos y de nuestros propósitos fundamentales son comparables a dos fuerzas que tiran en direcciones opuestas, y la diagonal que de ahí surge es nuestro curso vital».[16]

Arthur Schopenhauer habló también de la mente inconsciente medio siglo antes de que Freud la denominase oficialmente, describiendo así su relación con el intelecto:

El intelecto queda excluido de las verdaderas decisiones y las resoluciones ocultas de su propia voluntad hasta tal punto que en ocasiones, igual que si se tratara de una voluntad ajena, solo se puede enterar de ellas espiando y por sorpresa, y tiene que atraparla en sus exteriorizaciones para descubrir sus verdaderos propósitos.[17]

No fue el único en señalar ese turbio ámbito de «verdaderos propósitos» antes de que Freud le pusiera nombre.

Freud, probablemente faltando a la verdad, afirmó hasta los últimos años de su vida no haber leído a ninguno de esos filósofos. Tanto el pesimismo de Schopenhauer como el optimismo de Nietzsche estaban familiarizados con los impulsos automáticos de la mente, y el concepto freudiano del «Ello» (el yo instintivo en el que se manifiestan nuestros procesos primitivos) parece estar íntimamente relacionado con la «voluntad» de Schopenhauer. Pero es Freud quien nos ha dejado la recurrente historia de los impulsos no satisfechos que motivan nuestros deseos y dificultan nuestras ansias más compasivas y altruistas. Las teorías de Freud acabaron con Dickens: el sentimiento benévolo ya no era plausible ni interesante y nació nuestra tendencia moderna a buscar el origen de nuestros problemas en el pasado. Hoy en día, la historia de Oliver Twist sería un cuento psicosexual muy diferente, que giraría en torno a los efectos provocados por la ausencia de la madre.

El propio Freud —un prosista burbujeante y un pensador clarividente y revolucionario— ha sido un tanto criticado desde entonces y su teoría psicoanalista ha sido calificada de anticuada e incluso sexista. Hoy en día, el psicoanálisis es sinónimo de un proceso de autoanálisis arduo a largo plazo que ha sido motivo de chanza:

Durante mucho tiempo estuve deprimido. Iba a terapia. De hecho consideré el suicidio, y me hubiera matado si no fuera porque mi terapeuta era estrictamente freudiano, y si te matas, te hace pagar las sesiones a las que no concurras.

WOODY ALLEN

Especialmente en Estados Unidos ha surgido un neofreudianismo que ha

pasado de poner el acento en los traumas reprimidos del individuo a ponerlo en la relación existente entre paciente y terapeuta y, en última instancia, haciendo especial hincapié en el aquí y ahora. Conocidos autores psicoterapeutas modernos como Stephen Grosz e Irvin D. Yalom han escrito maravillosamente sobre «comprender el mundo del otro», y ambos ofrecen una perspectiva muy emotiva de la sutileza y la humildad de la intervención terapéutica creativa. Leer sus casos prácticos y sus anécdotas en libros tan deliciosos y conmovedores como *Verdugo del amor*; *Mamá y el sentido de la vida* (Yalom) y *La mujer que no quería amar* (Grosz) supone sentirse emocionado por la delicada y modesta obra del psicoterapeuta a largo plazo mientras identifica y dirige las necesidades de su paciente. Hay exigencias que todos proyectamos en nuestras interacciones con los demás, y los libros nos muestran intensamente el propio periplo del terapeuta como «compañero de viaje».

En los últimos cien años han surgido muchas cosas desagradables en el mundo terapéutico. Terapeutas irresponsables han destrozado vidas fomentando falsos recuerdos de abusos sexuales; ha tenido lugar un frenesí diagnosticador a costa de dejar de tratar al paciente como un individuo; y ha surgido un número indefinido de escuelas falsas dirigidas por gurús, que ofrecen cualificaciones sin ningún valor y basan sus ostentosas afirmaciones en anécdotas y no en pruebas. Mientras tanto, cabe recordar: el extraordinario legado de Freud alteraría para siempre nuestra forma de abordar los trastornos psicológicos y devolvería la dignidad a los pacientes que, hasta entonces, simplemente habían sido encarcelados, castrados o se los habría dejado morir. El consultorio de Freud era un lugar confidencial donde una persona podía hablar, con franqueza y probablemente por primera vez, sobre sexo y angustia, un lugar en el que ser comprendido y encontrar una cura.

Esto representa, por sí solo, un salto adelante en la historia de la felicidad y, tal vez por primera vez en la historia, un acontecimiento positivo relacionado específicamente con quienes se sienten infelices. Si bien muchos de los puntos de vista de Freud han sido revisados, actualmente vivimos en una sociedad en la que podemos entender y valorar que nuestros problemáticos impulsos y predilecciones podrían ser el resultado de antiguos traumas, y llegar a entendernos a nosotros mismos y a nuestras complejidades mucho mejor. Del mismo modo, podemos lograr un conocimiento más sensible de los demás y pensar más cuidadosamente de lo que lo hemos hecho nunca en cómo criamos a nuestros hijos. El deseo de Freud de entender la condición humana nos ha trasladado un impulso parecido de discernir la forma de actuar de las personas de nuestro alrededor cuando nos sorprenden con un comportamiento aparentemente irracional. Dada la gran divulgación de las ideas de este hombre extraordinario (y, un poco más adelante, de las de Carl Jung), creemos que podemos captar algo de la condición humana, y eso nos pone en contacto con el resto de la humanidad. Así que puede que, por encima de todo, el legado de Freud sea un legado de empatía.

La modesta reivindicación del psicoanálisis freudiano ha quedado un tanto

ahogada bajo el bombo que rodea muchas formas de terapia modernas. Cualquier terapeuta que ofrezca simplemente restablecer vuestra «infelicidad natural» no tendría, en nuestra opinión, éxito en el mercado terapéutico moderno. Pero, a pesar de todo, es muy importante que se nos recuerde la diagonal $x = y$. Aparte del alivio que Freud ofrecía a los afligidos, también puede recordarnos al resto de nosotros que todos somos almas atribuladas de una u otra forma, que los tipos aparentemente fuertes y triunfadores a los que envidiamos puede que se sientan más acosados que nadie por sentimientos de duda y fracaso. Permitir la infelicidad natural en nuestras vidas y no reprendernos a nosotros mismos por sentirla equivale a levantarse contra el ethos del pensamiento positivo que nos rodea a diario. El don de la terapia no es únicamente el de curar a los trastornados, sino señalarnos a todos dónde hemos perdido la autoría de nuestras historias, llevar esas razones a nuestra conciencia y así mostrarnos el plácido camino a la curación.

Podemos pensar en las imágenes de la diagonal de la vida $x = y$ de Freud y Schopenhauer y recordar que *esa* es la realidad de la experiencia humana, y cambiar esa diagonal para denotar una vida en perfecta sintonía con nuestros deseos no tiene sentido o, lo que es peor, solo tiene sentido temporalmente hasta que una brusca caída restablezca el equilibrio. Si la reciente Ilustración fue la que creó la presunción de que tenemos un derecho de nacimiento a ser felices, Freud nos recuerda una imagen más exacta. Mientras este arqueólogo de la psique —el cual tenía su consulta de Londres repleta de una colección de antigüedades de valor incalculable— examinaba hábil y cuidadosamente las historias personales de sus pacientes allí y en Viena, también restauraba a los ojos de sus contemporáneos la reliquia de una verdad previa a la Ilustración: que no hemos sido hechos para la satisfacción.

HOY

Hoy en día seguimos siendo en gran medida herederos del Romanticismo en diversas áreas relativas a la felicidad. Por encima de todo, los temas del amor y la espiritualidad permanecen envueltos en una niebla opaca y sentimental que los hace inmunes a cualquier tipo de investigación racional. En nuestra solitaria época, en la que quizá busquemos más contactos que nunca, nos beneficiamos enormemente de plantear un debate inteligente y romper mitos. (*Cómo cambiar tu vida con Proust* de Alain de Botton y *Despertar* de Sam Harris son ambos excelentes ejemplos de exactamente eso.) Por otro lado, si Freud allanó el terreno para nuestro moderno entusiasmo por los diagnósticos, ahora estamos en la época de la píldora de la felicidad. Unido a la intervención terapéutica y al entusiasmo diagnosticador de los trastornos, ahora se da el caso de que la medicación está jugando un papel muy importante en nuestro concepto de felicidad. A medida que los diagnósticos de depresión unipolar y bipolar se vuelven más generalizados, la

demanda de soluciones psicofarmacológicas aumenta simbióticamente. El yo que experimenta de Kahneman ocupa el centro de atención, mientras que nuestra mitad que recuerda y genera historias permanece desnutrida.

T. S. Eliot nos dijo: «La humanidad no puede soportar mucha realidad».[18] Ahora, más que nunca, se nos ofrece una chispeante serie de narcóticos y divertimentos que miman a los caprichos miopes y amnésicos de nuestro yo que experimenta. Obviamente, tienen su sitio. Son útiles o divertidos a corto plazo y no envidiaríamos la PlayStation del atormentado hombre de familia, ni el vigorizante ocasional de la bacanal del fin de semana. La vida sería menos alegre sin esas cosas, creadas por el hombre para estimular o calmar la mente. Pero son exactamente lo contrario de lo que realmente necesitamos en el fondo: mecanismos que nos ayuden a implicarnos en nuestras historias profundas. Sin esas estructuras, simplemente nos balanceamos entre los polos de dolor y aburrimiento de Schopenhauer. El Xanax sin terapia o la PlayStation sin conversación no hacen demasiado por nosotros. Y no solo eso: también nos burlamos de la religión, ese torpe intento de articular nuestra profunda necesidad de significado. Ya no se nos señala el fondo, se nos distrae de él o somos capaces de ahogar su llamada con demasiada facilidad. No obstante, la vida sigue siendo sinónimo de crecimiento, y el mejor crecimiento surge del reconocimiento de los deseos y crisis del espíritu. La crisis actual es que no sabemos cómo atender nuestras necesidades profundas y confundimos recreo con felicidad.

El legado romántico, reforzado por gran cantidad de novelas y películas, fomenta que creamos que habría que buscar soluciones mágicas a nuestros sentimientos de aislamiento; que existe algún «otro» mágico para nosotros bajo la forma de una pareja perfecta, o tal vez de un trabajo perfecto, que nos completará y hará que nos sintamos realizados eternamente. Más que en ninguna otra época de la historia, tenemos la sensación de tener derecho a ello, y dicha sensación va unida a la imagen distorsionada de lo que debería ser la felicidad. Si Darrin McMahon está en lo cierto y la felicidad es ahora equiparable a un simple estado de ánimo, prácticamente hemos perdido la conexión con nuestros yoes que recuerdan y crean historias. Tenemos a nuestro alcance sustancias químicas para adormecer el dolor hueco del vacío, mientras que ya no disponemos de las historias comunitarias que tuvimos en su día para dotar a nuestras vidas de significado. La infelicidad se considera una señal de fracaso, no un síntoma saludable de nuestra condición natural. Al no apreciar las intrigas de la maravillosa tragedia y habiendo olvidado la importancia de los mitos, no somos capaces de contextualizar —y valorar— los desconsolados anhelos del alma.

Creo que encontraremos respuestas mucho más útiles al principio de esta serpenteante historia. Es hora de identificarlas y averiguar cómo podríamos aplicarlas en nuestras vidas.



6

Las piezas fundamentales estoicas

Una cosa es querer vivir una vida más consciente; otra es saber cómo empezar. Aunque, en última instancia, el viaje lo tienes que hacer tú, porque has de ser responsable de la autoría de *tu* historia, creo que los clásicos establecieron algunos principios fundamentales importantes que todavía podemos aplicar hoy en día.

LOS FUNDAMENTOS DE EPICURO

Desde su jardín amurallado, alejado de la ciudad, Epicuro nos planteó la idea reveladora de que, para ser más felices, tenemos que replantearnos nuestro apego a las cosas del mundo. Tenemos que tener un *sentimiento* diferente hacia las cosas que provocan (o pueden potencialmente provocar) ansiedad. Deseamos vivir con el mínimo dolor y las mínimas preocupaciones posibles. A su manera, Epicuro ha descubierto nuestra mente inconsciente y sabe que debemos cambiar nuestras experiencias *emocionales*; un enfoque puramente intelectual, aristotélico, no nos afectará lo suficiente como para llevar a cabo los cambios que necesitamos.

Esta nueva valoración emocional es básica para incrementar nuestra felicidad. Si queremos vivir vidas más felices, no nos debería preocupar demasiado el enfoque común, concretamente, conseguir para nosotros los ornamentos del éxito. Ese objetivo es difícil de llevar a cabo e imposible de lograr por completo. En cambio, deberíamos aprender —mientras recordamos— a sentirnos satisfechos con lo que llega de manera más fácil. De ese modo, tenemos muchas más probabilidades de alcanzar un punto de satisfacción relativamente tranquilo. Si la felicidad reside en la relación entre lo que deseamos y lo que tenemos, se nos anima a fijarnos más en la primera parte de esa ecuación en lugar de obsesionarnos con la segunda.

Por supuesto que nos resistimos a lo que simplemente suena a «contentarse con menos»: va en contra de todo lo que entendemos por tener éxito, ser dinámicos y estar al mando de nuestras vidas. A primera vista, parece indicar complacencia y falta de visión. Pero no llegamos a esta filosofía como resultado de la pereza; como decisión meditada, exigir menos tiene el potencial de ser enormemente enriquecedor.

Recuerdo que hace unos años iba montado en una mula por una ladera de la cordillera del Atlas. Mi hermosa bestia de carga era guiada por Mohammed, un nativo de la zona. Después de explorar las colinas, me invitó a la pequeña y sencilla casa bereber que compartía con su mujer, su hermana y otros ocho miembros de su familia. Entre todos, parecían poseer muy pocas cosas. Por lo que pude ver, la lista no incluiría mucho más que:

algunas alfombras de oración,
una cita enmarcada del Corán que estaba colgada encima de una puerta,
una tetera, tazas y algo de té de menta,
algunas piezas de vajilla,
velas y candelabros,
una alacena,
un par de alfombras,
algunos muebles y ropa sencilla,
unas cuantas fotografías de turistas pálidos a los que había llevado en su

mula,
una mula.

Mientras me servía un té a la menta dulce, le pregunté si había estado alguna vez en el extranjero. Se rio y señaló a través de un pequeño agujero cuadrado en la pared de arcilla a la cordillera montañosa que había a lo lejos y dijo: «¿Para qué? Aquí tengo todo lo que necesito para ser feliz».

Traté de contener el autoaborrecimiento que sentí al recordar mi irritación aquella mañana cuando la wifi del hotel no funcionaba muy bien.

Recordemos el pensamiento de Epicuro: «Todo lo que necesitamos es fácil de conseguir, mientras que las cosas que deseamos pero no necesitamos son más difíciles de obtener».

Vivimos en una época en la que el «consumo ostentoso» (comprar bienes para exhibir nuestro éxito económico) y el «consumo envidioso» (comprar para hacer que otros nos envidien) son tan habituales que apenas nos damos cuenta de que caemos en ellos. Por lo general, los anuncios se basan en el principio de crear en nosotros la sensación de que nos falta algo y, a continuación, proporcionarnos los medios para conseguirlo. El escritor David Foster Wallace describe su objetivo como «crear una ansiedad que se puede mitigar comprando».[\[1\]](#) El brillante juguete cubrirá la necesidad, tanto si se trata de parecer o de sentirse tan bien como la gente que utiliza el producto en el anuncio como de liberarnos de alguna característica indeseable que hasta ese momento no sabíamos que teníamos.

Hace poco me compré un ventilador Dyson, cuyo atractivo reside claramente en su original diseño sin aspas. En lugar de funcionar con el habitual propulsor rotatorio, genera aire misteriosamente a través de un gran aro de plástico. Tener uno es tener un tema de conversación; por lo que yo sé, su ventaja no consiste en ningún efecto refrigerante adicional, sino en el hecho de que se trata de una curiosidad que impresionará a tus invitados. El eslogan que aparece en la caja y que se utiliza en el anuncio es «Sin aspas. Sin ráfagas». Resulta que las «ráfagas» son el «aire agitado» (tal como se dice en la página web de Dyson) que aparentemente generan los ventiladores tradicionales. Mediante el uso de ese brillante eslogan, los publicistas han creado un déficit artificial y, al mismo tiempo, lo cubren. A lo largo de todos estos años, hemos sido víctimas de las ráfagas domésticas. Ahora, por fin, ha llegado la liberación de la brisa. Por evidente que sea esta creación de una necesidad concreta, parece estar ahí para distraer y mimar a personas como yo que se están planteando comprar el ventilador por una razón: impresionar a los demás con un electrodoméstico peculiar.

El consumo ostentoso y el consumo envidioso son señas distintivas del capitalismo y tienen un poderoso efecto sobre nosotros. Los fabricantes de artículos saturan el mercado con sus productos y los promocionan tan ruidosamente que no logramos oír las voces más bajas que señalan problemas importantes como la sostenibilidad de los recursos y las condiciones laborales.

Leemos impasibles en nuestros móviles una noticia acerca de la instalación de redes de seguridad para evitar suicidios en la planta en la que ha sido fabricado ese mismo móvil y, a continuación, cuando la wifi vuelve a fallar y no podemos conectarnos a YouTube para ver cómo se «avergüenza» a mascotas, decimos que es una mierda.

Además, en los últimos años, se ha vuelto habitual que esos artículos se fabriquen con una vida útil artificialmente corta. Resulta curioso enterarse de que en Livermore, California, una de las primeras bombillas jamás fabricadas permanece prendida, más de cien años después de encenderse por primera vez. En el primer ejemplo de obsolescencia programada, en la década de 1950, un grupo de fabricantes tomó la decisión de limitar específicamente a unos pocos años la duración de todas las bombillas fabricadas a partir de aquel momento, con el fin de asegurarse de que la gente tuviera que volver a comprar más. Esa vida útil se ha acortado aún más desde entonces y es posible que en la caja se proclame orgullosamente que una bombilla dura «200 horas», como si eso no fuera una fracción apenas perceptible del tiempo de encendido que en realidad son capaces de durar.

Nos vemos impulsados a comprar el último modelo de ordenador, aun cuando el minúsculo componente que hace que el nuevo sea más rápido podría instalarse fácilmente en nuestro modelo anterior. Lo que ha sucedido, tan obvio a nivel psicológico que nunca lo pensamos, es que prácticamente hemos olvidado cuáles son nuestros gustos. Vemos la ilusión de que se mantiene la predilección individual, por ejemplo, en la gama de diferentes estilos de carcasas de iPhone que tenemos a nuestra disposición. Nos preguntamos cuál de las coloridas o sofisticadas fundas que se nos ofrecen expresa mejor al mundo nuestro carácter exclusivo. Así, nos inclinamos por el efecto madera, o por la de Batman (llevándola con ironía, por supuesto), o por la clásica de la Union Jack. Entretanto, resulta mucho más difícil preguntarnos con sinceridad si nuestras vidas mejorarían si no estuviéramos apegados a nuestros dispositivos casi umbilicalmente, y cuántos dolores de cabeza nos aportan junto con sus ventajas y diversiones. Y si podríamos ser nosotros mismos de manera más auténtica si, de manera innovadora y curiosa, los dejáramos en casa de vez en cuando.

Resulta difícil, desde luego, hacer preguntas que supuestamente «rompan los esquemas» cuando los esquemas nos rodean tan insidiosa y absolutamente. Y, por supuesto, nos preocupa quedar excluidos o arriesgarnos al escarnio de ser considerados intrusos (un escarnio provocado por ser considerado una amenaza a un sistema cómodo y que siempre va mezclado con una dosis de envidia). Esto me recuerda las palabras de Noam Chomsky: «La forma más inteligente de mantener a la gente pasiva y obediente es limitar estrictamente el espectro de la opinión que resulta aceptable, pero permitir un debate muy animado dentro de ese espectro».

[2] El floreciente modelo capitalista crea y controla el gusto y hace que todos seamos en gran medida idénticos, comprando cada uno de nosotros variaciones

del mismo tema y olvidándonos de lo que, de no ser así, habríamos elegido nosotros mismos. Gran parte de la popularidad de la psicoterapia se explica por el hecho de que las exigencias de una sociedad de consumidores nos han hecho abandonar nuestros puntos de vista; hemos permitido que nuestro centro de gravedad se desplace fuera de nosotros y hemos perdido la noción de lo que realmente queremos y nos gusta en nuestra vida.

El desarrollo de bienes de consumo extraordinariamente avanzados pero con una vida útil corta, casi de usar y tirar, como teléfonos móviles u ordenadores (así como la impresionante gama de software actualizable de un modo frenético y las aplicaciones que disfrutamos en ellos) da testimonio del enorme atractivo de lo nuevo. Lo nuevo es emocionante, lo nuevo es intenso; lo nuevo promete interrumpir la monotonía de la rutina hedonista (al mismo tiempo que la prolonga incesantemente) y nos distrae del hecho de que nuestras vidas tienden a ser, a menos que decidamos hacer algo al respecto, más bien aburridas y predecibles. Estamos programados para disfrutar de la sensación de intensidad, sin embargo, las novelas y los entretenimientos destinados a satisfacer esos deseos no aportan al alma el alimento necesario.

Experimentamos una intensificación del deseo parecida cuando se lanza un nuevo producto. Puede que vayamos corriendo a reservarlo, sintiendo una oleada de placer que es muy poco probable que pueda equipararse a la experiencia del propio producto. El tiempo se detiene y la realidad se realza. Nos imaginamos ese producto que no podemos reservar lo suficientemente rápido en nuestras manos, ante nosotros, desde una perspectiva en primera persona, y saturamos la imagen mental con colores intensos y magnificamos sus proporciones: el lenguaje visual de la inmediatez y la implicación.

Esto es un subidón adictivo y atractivo para el yo que experimenta. Las imágenes publicitarias que tienden a reproducir esta perspectiva en primera persona y el lenguaje del tamaño y el color son diseñados para encender esta capacidad gratificante e intensificadora de nuestro sistema nervioso. Esta capacidad se expande desenfocada para definir nuestro estilo de vida para bien o para mal en el caso del consumismo desenfrenado, los deportes extremos y de aventura o la búsqueda acrítica de experiencias religiosas o místicas. La pseudociencia es atractiva porque es emocionante e intensa; la ciencia, en cambio, es lenta y aburrida. Pero ya no somos niños corriendo por la casa con armas de juguete, construyendo mundos imaginarios para mantenernos fascinados. O, si lo somos, cabe esperar que todo acabe en un absoluto desastre.

Si fuéramos la última persona sobre la tierra, no nos importarían los ventiladores que no provocan ráfagas ni las irónicas fundas de iPhone. Cuando el deseo de impresionar a otros desaparece, vivimos una existencia más auténticamente epicúrea. Y, una vez más, no deberíamos cometer el error de pensar que Epicuro nos negaría cosas como un ventilador original. Por el contrario, habría hecho que ya de entrada no abrigásemos la necesidad de cosas así, de

manera que el hecho de perderlas cuando se rompen, se extravían o son robadas no afectaría a la diversión que experimentamos con ellas mientras tanto.

Todos estamos apegados a demasiados objetos innecesarios, y ello afecta a nuestra felicidad, ya que cada uno de ellos lleva consigo el riesgo de dolor. Si bien probablemente sería mucho pedir —e incluso sería indeseable— que adoptásemos una estricta estrategia epicúrea y no aspirásemos en la vida más que a las cosas más sencillas, sí podría resultarnos útil recordar las ventajas que nos puede aportar esta postura. Podríamos, si nos encontramos con que queremos comprar algo que en realidad no necesitamos y que no nos podemos permitir cómodamente, decidir rechazarlo por motivos epicúreos. Comprar algo puede hacer que nos sintamos bien durante un rato, pero fácilmente podría traer consigo la posibilidad de provocar un dolor que supere el breve placer que comporta: el de llegar a casa y desear no haber gastado el dinero; el de la preocupación por que se estropee o nos lo roben; o incluso la culpa que rodea al reconocimiento de que esperamos que un objeto así nos provoque un arrebató de felicidad. Decidir no comprarlo aunque nos lo podamos permitir, puede, por otro lado, dejar cierto espacio para la claridad: ¿qué nos gusta realmente? ¿Qué nos conviene realmente?

Pero el consejo de Epicuro encierra algo más. Nos recuerda que deseamos lo que ya tenemos, en lugar de desear más y más cosas innecesarias: «No estropees lo que tienes deseando lo que no tienes; recuerda que lo que tienes ahora era en su día una de las cosas a las que únicamente aspirabas». De modo que no está sugiriendo un proceso puramente negativo de resistencia a la atracción de la publicidad y asegurándose de que no tengamos demasiado apego a cosas innecesarias. Asimismo, podemos volver a valorar las cosas que sí tenemos. Si vamos a sentirnos un poco demasiado apegados a la idea de un iPhone, permitámonos avivar un apego sentimental por nuestro iPhone actual. En lugar de considerar lo que tenemos como algo normal o sustituirlo avariciosamente en cuanto podamos, dediquemos un momento a reflexionar sobre la buena suerte que nos ha traído. El día que su mapa evitó que nos perdiéramos la boda de un amigo. La aplicación de contactos que hizo que conociéramos a nuestra pareja. Puede que ese extraordinario bloque electrónico te haya visto pasar por momentos difíciles y no debería ser desechado en cuanto sale uno con una forma ligeramente diferente.

Puede que llegues a valorarlo más si decides dejarlo en casa cuando sales a cenar o a dar una vuelta. Aparte de la gratificante sensación de conexión con el mundo real que sentirás (reforzada por la suficiencia de ver a todos los demás pegados a los suyos), lo valorarás más a la vuelta. Los estoicos tendrían más que decir acerca de ensayar la pérdida de las cosas que amas con el fin de recordarte cuánto las valoras.

Nuestro objetivo: cierto autoconocimiento y satisfacción. No es lo mismo que la autocomplacencia, ya que requiere, como mínimo, un poco de trabajo y autoevaluación. El resultado final de equilibrar nuestros deseos para que se ajusten más cómodamente a lo que está disponible debería ser un aumento de

nuestra sensación de satisfacción y, por tanto, de nuestra felicidad. Lograr que nuestros deseos sean sencillos hace que tengamos menos miedo de lo que los clásicos denominaban «fortuna»: con menos de lo que preocuparnos, la impredecible naturaleza de la vida es menos probable que nos moleste. Si solo nos preocupamos de cosas que nos resultan realmente necesarias, nos afectarán menos las desgracias.

Epicuro también nos anima a que evitemos un apego malsano en nuestras relaciones. Dice: «Quienes tienen el poder de protegerse completamente de sus vecinos, viven más felices unos con otros, ya que tienen esa constante seguridad».

[3]

Esto es una advertencia contra la necesidad, la cual, según el poeta Lucrecio (quien dio a conocer posteriormente a Epicuro al público romano), es la destructora del amor. La necesidad plantea otro objetivo vano: nunca tenemos bastante de las personas por las que sentimos necesidad. Puede que una vez nos satisfagan, pero cuando la vez siguiente no llegan a cubrir nuestras exageradas expectativas, nos preocupamos y volvemos enseguida a nuestro anterior estado de inseguridad. Esta clase de apego innecesario, «antinatural» según lo califica Epicuro, es, por tanto, difícil de satisfacer y su deseo no tiene fin.

En cambio, si estuviéramos seguros de poder —tras un periodo de adaptación— arreglárnoslas y ser suficientemente felices sin la relación en cuestión, tal vez nos resultaría más fácil ser menos exigentes y disfrutar de lo que la otra persona decida darnos. Si creemos que podríamos vivir lo bastante bien sin nuestras parejas, ello podría mejorar enormemente nuestra relación con ellas. Cuando estamos seguros de que no sobreviviríamos sin ellas, es probable que aparezca un tema de celos o ansiedad en la relación. De nuevo, replantearnos la naturaleza de nuestros apegos puede reducir la ansiedad e incrementar la satisfacción. Por supuesto, el mero hecho de saber que deberíamos ser más autosuficientes parece algo muy distinto de alcanzar ese estado, especialmente si resulta que somos bastante neuróticos por naturaleza. Pero, mientras tanto, ser conscientes de la importancia de esas ideas es a menudo suficiente para que las ruedas empiecen a moverse y para animarnos a pensar de manera un tanto diferente.

Este fomento de la autosuficiencia en nuestras relaciones señala asimismo otro aspecto de los epicúreos que es al mismo tiempo una debilidad y una fortaleza. Se encerraban en su jardín y no se preocupaban del bienestar de los demás. En la filosofía epicúrea hay un aislamiento y un egoísmo naturales. Los estoicos, en cambio, estaban muy interesados en que intentásemos ser los mejores ciudadanos posibles, y esa idea se introdujo en el modelo cristiano de deber cívico con el que todavía estamos vacilantemente familiarizados. Los epicúreos no tenían nada de eso, y no cabe duda de que, en ocasiones, la falta de obligaciones sociales es bastante convincente. «El hombre tranquilo», nos dice Epicuro, «no es problemático para sí mismo ni para los demás» y debería «vivir sin ser visto».[4] Es probable que esto sea del agrado de aquellos que tienen tendencia a la

introversión y creo que, a pesar de la engañosa imagen moderna del hedonista glotón, el epicureísmo es una filosofía que se adapta mejor a una mentalidad reservada. Me gusta la descripción que hace Susan Cain de que «tenemos un umbral más bajo para la estimulación».[\[5\]](#) Aun cuando seamos relativamente introvertidos, ¿cómo podrían nuestras emociones (habitualmente tan resistentes a la intervención racional) ser tan flexibles como para sucumbir a enseñanzas como las de Epicuro? Una cosa es estar de acuerdo en que sería mejor sentirse de manera diferente con respecto a algo y otra muy distinta experimentar una genuina transformación de nuestra respuesta psicológica ante eso, ¿no? Todos conocemos la experiencia de desear tener sentimientos diferentes sobre algunos aspectos de nuestras vidas. Si nuestras emociones fueran tan fáciles de controlar, ¿no disfrutaríamos todos de relaciones maravillosas, sin ninguna preocupación en absoluto? Epicuro fomentaba la memorización y los mantras para lograr el éxito; los estoicos tenían respuestas más elaboradas a este acertijo.

LA VIRTUD ESTOICA

El estoicismo nació aproximadamente en la misma época que el epicureísmo, alrededor del siglo III a.C. Hoy en día, más o menos como ha sucedido con «epicúreo», el término *estoico* ha pasado a significar algo relacionado con su sentido original, aunque diferente: actualmente, para muchas personas, evoca a alguien desapasionado, frío y duro. Sin embargo, eso es una caricatura injusta.

A pesar de compartir con sus rivales epicúreos el objetivo de alcanzar la ataraxia, o serenidad, la idea de los estoicos acerca de cómo llegar allí no se basaba en la búsqueda del placer, sino más bien de la areté, o virtud. Sin embargo, esta palabra estoica no significa en absoluto virtud moral (tal como nos lleva a interpretarla actualmente la herencia del cristianismo medieval), sino que, por el contrario, se refiere a una especie de fortaleza psicológica. El significado de la «virtud» estoica tiene una sutileza que hemos perdido y tendríamos que rehuir sus implicaciones de rectitud.

Deberíamos interpretar la virtud estoica como en la frase «el ser humano es único en virtud de su capacidad de razonar». Ese uso de la palabra no implica ninguna nobleza desde el punto de vista ético. Otra forma de expresar esa idea sería: «El ser humano tiene virtud cuando ejerce su capacidad de razonar». Asimismo, un estoico habría dicho: «Una casa tiene virtud cuando está bien construida y cumple muy bien su función específica como casa». De manera que determinar la virtud de una persona o de una cosa depende de entender en primer lugar cuál es su cualidad o finalidad en el mundo y, a continuación, ver si cumple esa función lo mejor posible. Nuestra característica exclusiva es la capacidad de razonar y, si la ejercitamos bien, sostenían los estoicos, logramos una fortaleza psicológica que nos protege de la perturbación. Esto es una continuación del pensamiento de Aristóteles acerca de juzgar una cosa en función de lo bien que haga aquello que se supone que singularmente debe hacer.

Una diferencia interesante, por tanto, entre el sentido estoico y el sentido moderno de «virtud» es que el primero se basa en la intención, mientras que el segundo se basa en la acción. Cuando pensamos en la virtud hoy en día, es posible que nos vengan a la mente ejemplos de comportamiento caballeresco, mientras que para los antiguos, la clave de la virtud estaba en la mentalidad y, por consiguiente, resulta un poco menos fácil de describir. De ahí que creasen habitualmente metáforas visuales para ayudarnos a entender sus planteamientos y, siguiendo la línea de Aristóteles, estas a menudo hacían referencia al tiro con arco. La intención era la clave: la filosofía estoica enseñaba al estudiante simplemente a apuntar para que la flecha diese en el blanco. Que la flecha diese en la diana o no era cuestión de suerte, y no algo por lo que el estudiante se tuviera que preocupar.

Como licenciado en Derecho, eso hace que suenen las alarmas. Imagínate que mientras estás conduciendo tu coche, tratando de llevar a un amigo al hospital lo

antes posible, atropellas a un niño y lo matas. No esperarías que al explicarles la historia a tus amigos estos te dijeran: «Genial, muy bien que ayudaras a tu amigo. Bien hecho; el niño da igual, no lo querías matar». Es evidente que las cosas que la gente hace realmente tienen una importancia enorme en la vida cotidiana, a menudo independientemente de la intención, y sin duda cuando se produce algún daño como consecuencia de ellas. En su defensa, ante este incidente, los estoicos responderían con toda probabilidad con la recomendación de que deberías informar del accidente, esperar el juicio y, si fuera necesario, cumplir pacientemente la condena por homicidio. Por un lado, no tienes por qué sentirte terriblemente mal por algo que no era intencionado, pero, por otro, no puedes esperar quedar exento de responsabilidad si eso es lo que decreta la ley del país. Lo importante es que actuemos desde la virtud (en contraposición a la búsqueda de placer), con lo cual nos referimos a fortaleza psicológica.

Hay otras diferencias importantes entre los estoicos y los epicúreos. En primer lugar, como he dicho, los estoicos no se aislaban; eran muy activos, a menudo ciudadanos adinerados, nobles y líderes, interesados (a diferencia de los habitantes del jardín) en crear una sociedad justa y virtuosa. Además, no compartían el enfoque dogmático de Epicuro en cuanto a la enseñanza. El estadista y dramaturgo romano Séneca, uno de los escasos escritores estoicos cuya obra se ha conservado, prefería animar al discípulo a que aplicase sus ideas y enseñanzas en su propia vida. La filosofía por sí sola estaba incompleta hasta que la conversación entre un discípulo y un maestro amable permitiese que la filosofía penetrase «paulatinamente en el alma».[6] Los estoicos también eran partidarios de utilizar la razón como herramienta de aprendizaje, el cual es, desde luego, un enfoque mucho más aristotélico que epicúreo, siendo esta última escuela muy escéptica a la hora de concederle a la razón un lugar especial en nuestros afectos. A diferencia del Liceo de Aristóteles, pero igual que en el jardín de Epicuro, el estoicismo estaba abierto a ambos sexos y a todos los estratos de la sociedad. Como sucedía con Epicuro, los estoicos no podían perder tiempo temiendo a dioses terribles: Séneca escribe que «es una tontería rezar» para conseguir algo en la vida, «ya que puedes conseguirlo por ti mismo».[7]

Hay algunas presunciones fundamentales de los estoicos que podríamos y deberíamos asumir para una vida que aspira a ser examinada y menos propensa a la ansiedad. Son ideas básicas dentro de la estructura de una vida más tranquila, la cual, si aceptamos la postura de los pensadores clásicos, equivale a una vida más feliz. Estamos a punto de toparnos con la primera de las piezas fundamentales que encontramos una y otra vez en las antiguas crónicas de esos pensadores clásicos. Es una idea extraordinariamente poderosa. Su potencia es tan grande que ha sobrevivido dos mil años, en la época moderna se han apropiado de ella falsos gurús, y a muchos de los que estamos inmersos en ese mundo nos resultará ahora bastante familiar. Sin embargo, la costumbre tiene su propia maldición. Los tópicos entran por una oreja y salen por la otra, como el agua en el manto de plumas de un

pato. No obstante, en su día, la idea original era inaudita. Fue creada, cuidada y promovida durante medio siglo por algunos de los más importantes pensadores del mundo occidental, y alimentada con un rigor desconocido por las supuestas luminarias de nuestra época.

TUS JUICIOS

Aquí está, por tanto, nuestra primera pieza fundamental, básica para la filosofía estoica y para la vida tranquila:

1. Si te entristeces con algo externo, no es eso lo que te apesadumbra, sino tu dictamen sobre eso. Está en tu mano eliminarlo ya.[\[8\]](#)

Son palabras de Marco Aurelio, uno de los más importantes emperadores romanos, extraídas no de un discurso público para arengar a las masas, ni de lecciones filosóficas impartidas a discípulos. Proceden de sus diarios privados, donde aparecen como notas para sí mismo del hombre más poderoso de la tierra. Marco Aurelio gobernó de 161 a 180 d.C., una época de conflicto casi permanente. Su imperio combatió y derrotó a los partos en el este y amenazó a las tribus germánicas durante las largas guerras marcomanas. Este gran líder fue conocido durante su vida —y ha continuado siendo conocido desde entonces— como un rey filósofo, y su «carácter intachable y su forma de vida moderada» fue ensalzada por el historiador Herodiano como prueba de su erudición. Su colección de escritos, conocida como *Meditaciones* y elaborada mientras se encontraba en campañas militares, sigue siendo una de las fuentes más perdurables y conmovedoras del pensamiento estoico.

En la misma línea que los estoicos, Marco Aurelio dice que los problemas no son creados por los acontecimientos del mundo, sino por cómo interpretamos dichos acontecimientos. Esa interpretación puede conllevar un juicio precipitado o un relato más complejo que nos explicamos a nosotros mismos, pero esta fase del procedimiento es la que provoca nuestros problemas. De ahí que el mismo suceso «ahí fuera» en el mundo puede afectar a alguien de manera muy diferente a cómo nos afecta a nosotros. Del mismo modo, nuestros juicios sobre las personas son en verdad responsables de cómo nos «hacen» sentir aparentemente. Nadie ni nada, salvo nuestros propios juicios, nos «hace» verdaderamente sentir algo.

Cuando pensamos en la variedad de trastornos de ansiedad que abundan, así como en las debilitantes y a menudo extrañas fobias que incapacitan a personas por lo demás muy equilibradas; cuando consideramos los desencadenantes de nuestras propias vidas que pueden lanzarnos a un estado de ira o incluso de depresión con la facilidad de un interruptor de la luz, sería comprensible abrigar pocas esperanzas de aprovechar el nivel de control sobre nuestras vidas emocionales que sugiere Marco Aurelio. No obstante, podríamos asimismo plantearnos con qué rapidez podemos corregir una emoción inútil en la vida cuando, pongamos, sale a la luz una nueva información. Puede que nos sintamos desgraciados porque nuestra pareja parezca fríamente indiferente ante nuestro próximo cumpleaños, hasta que la noche en cuestión volvemos a casa y nos encontramos con que se ha preparado una fiesta sorpresa en nuestro honor. Tras el shock inicial, la sensación de dolor que nos ha acompañado durante días se

transforma en algo muy agradable. De manera parecida, puede que sintamos rechazo ante lo que parece ser la actitud indiferente de un amigo, un colega o un compañero de trabajo, hasta que posteriormente descubrimos que su comportamiento se explica por el hecho de que ha recibido una terrible noticia personal. Nuestra autocompasión y resentimiento se convertirían con rapidez en compasión y, probablemente, en el vergonzoso reconocimiento de lo hipersensibles que podemos llegar a ser. En esos casos y en innumerables otros, corregimos nuestras creencias acerca del objetivo de nuestras emociones (o nuestra pareja, nuestros amigos y su conducta) al permitir que se incorpore nueva información a la mezcla; un cambio en el ámbito intelectual tiene un efecto casi automático en el de las emociones.

Asimismo, podemos tener la tentación de decir que tal cosa o tal otra o tal persona o tal otra es responsable de las emociones que sentimos. La manera insultante en que nos trata nuestro jefe es la razón de nuestra infelicidad en el trabajo. El hecho de haber perdido nuestro teléfono es la razón de nuestra ira. Del mismo modo, estamos eufóricos porque nuestro equipo acaba de ganar un partido, o hemos logrado el ascenso esperado, o hemos obtenido buenas notas en un examen. ¿Seguro que estamos a merced de acontecimientos externos para generar nuestras emociones? Nuestro amigo, volviendo al ejemplo anterior, nos ignora; seguramente es correcto decir que él nos hace sentir mal. Cuando su novia nos dice por qué ha estado tan taciturno últimamente y sentimos alivio y comprensión, seguramente es ella la que provoca el cambio de emoción.

¿Pero es correcto? Otra persona en nuestro lugar puede que no se hubiese sentido ofendida por la indiferencia de nuestro amigo. Del mismo modo, es posible que no se enfadase especialmente por la pérdida de su teléfono o estuviese eufórica por la noticia de su ascenso. Puede que incluso se sintiera decepcionada por el ascenso si esperaba otro diferente. Solo podemos afirmar honradamente que los acontecimientos en el mundo exterior provocarán las emociones que sentimos. Cada uno reacciona a su manera y lo hacemos según una cualidad que todos compartimos, lo cual nos retrotrae al comienzo de este libro. Todos nos explicamos historias a nosotros mismos.

Si un amigo íntimo nos trata fríamente o nos decepciona, puede que experimentemos rechazo o ira, o una mezcla de ambas cosas. ¿Ha provocado eso automáticamente el comportamiento del amigo? En absoluto. Para pasar de percibir la conducta a sentir la emoción, tenemos que intervenir nosotros un poco. Primero nos dedicamos a crear una pequeña historia interna. Puede que nos vengan rápidamente a la mente una serie de casos en los que el amigo ha actuado de manera parecida. Nos aseguraremos de crear ese patrón de la manera que sea más probable que nos enfurezca. Puede que nos imaginemos una conversación con él y la representemos mentalmente de tal manera que él sea tan irritante y fiel a su costumbre como sea posible. Además, la dureza con la que realicemos esa representación para nosotros mismos dependerá de nuestro estado de ánimo del

momento. Si ya estamos irritados por algún otro suceso, nos sentiremos especialmente implacables con este. Otro día, en otro momento, si estamos de mejor humor, el comportamiento de nuestro amigo puede ser disculpable, incluso encantador.

Apenas somos conscientes de estar creando estas historias de «siempre es así y me pone furioso» nosotros mismos. Estamos tan centrados en la sinrazón de sus actos que no nos fijamos en nuestro propio papel en el proceso. Por otra parte, es probable que se cuente otra historia más profunda, totalmente inconsciente, de la cual no seremos en absoluto conscientes. La conducta de nuestro amigo nos hace sentir pequeños, rechazados o ignorados. Nuestra ira es una temerosa reacción defensiva contra la forma en que esa clase de sentimientos resuena en nuestra historia de experiencias análogas. Esas historias básicas crean el escenario de nuestras vidas emocionales, influyendo enormemente en la forma en que unimos los puntos al reaccionar ante los acontecimientos cotidianos.

Así que reconozcamos que cuando nos sentimos furiosos con la gente, enfadados con nuestras parejas, molestos, avergonzados, tristes o asustados, esos sentimientos son realmente provocados por una agotadora vocecita dentro de nuestras cabezas y/o por las imágenes exageradas que nos mostramos a nosotros mismos. Las imágenes o la voz pueden hacer referencia al pasado (si nos sentimos mal por algo que ha pasado, aunque haga solo un instante), o al futuro (si estamos asustados por algo que podría suceder, como una conversación o un encuentro que nos aterra). Esos pensamientos intermediadores entran en escena e interpretan sucesos externos como una buena razón para sentirse mal, furioso o asustado. En esencia, hacemos un juicio sobre el suceso y reaccionamos ante ese veredicto.

Ese juicio puede ser negativo, en el sentido descrito anteriormente, pero también puede ser muy positivo: es posible que veamos una imagen de la última encarnación de nuestro teléfono o coche y sintamos una agradable sensación de deseo de uno nuevo. Puede que compremos el coche y sintamos un enorme placer. Aunque sabemos por la idea de la rutina hedonista que esos placeres tienden a ser efímeros, en ese momento la vocecita interior puede manifestarse y decir «Oh, Dios, es increíble, tengo que tener uno» al ver un anuncio. Puede que aparezcan innumerables imágenes de nosotros mismos luciendo el nuevo teléfono o conduciendo el nuevo coche: imágenes en las que parecemos altos y radiantes y con las personas a nuestro alrededor muy impresionadas. Una vez más, hacemos un juicio: creamos para nosotros un pequeño relato y nos atenemos a él. Nos crecemos o, de hecho, nos rebajamos.

Esto se opone a otra concepción muy diferente aunque aceptada de las emociones, que es la de que surgen de algún lugar profundo, animal e irracional de nuestro interior, bastante separadas de nuestras facultades intelectuales. Esta escuela de pensamiento dice que el intelecto es de la mente y las emociones son del cuerpo. Nacemos con la capacidad de sentir pena, ira y desesperación, mientras

que aprendemos a razonar en la sociedad en que vivimos. Esta clase de pensamiento, si bien ya no ejerce una fuerte influencia en el campo de la psicología, influye profundamente en la manera en que tendemos a hablar de nuestras emociones como algo muy separado de la razón. Los griegos, sin embargo, no eran de la misma opinión y su modelo preferido —según el cual las emociones se derivan de cómo interpretamos los acontecimientos— es de nuevo el predominante en la interpretación clínica moderna.

Puesto que, tal como creían los griegos, nuestras emociones están unidas a nuestros pensamientos y creencias, si son, en esencia, «cognitivas» y cambiarán a medida que esas creencias sean modificadas, entonces podemos considerarlas fundamentalmente racionales. Podemos, de hecho, escarbar más y decidir si determinadas emociones son razonables o no razonables, verdaderas o falsas, etc., dependiendo de su relación lógica con la creencia que se sostiene. Por otra parte, si adoptamos el modelo que separa intelecto y emoción, cuando David insulta a Jane diríamos que en Jane se desencadena directamente una respuesta primitiva llamada ira y que esa ira procede de un lugar muy distinto a su pensamiento racional.

Planteémonos la ira como una respuesta al propio juicio de Jane o a su relato interior acerca de lo que David ha dicho. Epicuro conocía estos juicios internos intermedios cuando hablaba de cambiar nuestros deseos. Por eso iba al grano y proporcionaba a sus seguidores eslóganes que memorizar (como «Quien no está satisfecho con un poco, no está satisfecho con nada»),^[9] asegurándose de que dispusieran de técnicas rápidas y fáciles a su alcance para afrontar la atracción de apegos inútiles. La clave era hacer frente de manera eficaz a la voz interior cuando esta surgiera, acostumbrando a sus seguidores a interponer pensamientos antitéticos en sus propios relatos internos. Podían ponerse palos cognitivos en las ruedas.

Puede que Epicuro la introdujera, pero fueron los estoicos quienes realmente adoptaron y desarrollaron esta idea de que las emociones surgen de juicios basados en la razón. Ellos, los epicúreos y los aristotélicos compartían este punto de vista, pero a los estoicos les preocupaba más que a ninguna otra escuela la reevaluación radical del papel de los sentimientos con el fin de crear una vida de mayor tranquilidad. Su punto de partida, como en el caso de los epicúreos, era la ventaja obtenida al entender que nuestra vida emocional era vulnerable a la razón. Crisipo, el tercero y tal vez más importante representante de la escuela estoica, preguntaba: «¿Dónde situamos nuestra emoción?». ¿Deberíamos decir que en el estómago, en una simple palpitación, y, por tanto, equiparar nuestros sentimientos con los de los animales que comparten esas cosas con nosotros? Seguramente no, dice; tiene que estar situada en algún lugar mucho más complejo y exclusivamente humano, una parte digna de los sentimientos sutiles y enredados que tengo mientras estoy, por ejemplo, triste. Esta emoción es claramente capaz de *evaluar y seleccionar*: la razón parece el lugar adecuado donde situarla.

Nos sorprenda o no la lógica de Crisipo por su pintoresquismo, el pensamiento psicoterapéutico moderno ha retomado en cierto sentido las presunciones de los antiguos y está en deuda con los estoicos más que con cualquier otra escuela de pensamiento.

En el mundo de Marco Aurelio, asolado por la violencia y la agitación, esta manera de pensar habría sido un consuelo. Puedes estar en guerra y afrontando cada día situaciones que ponen en peligro la vida, pero, en última instancia, depende de ti cómo respondes a esas presiones. El estoicismo surgió de tiempos turbulentos, y los constantes conflictos de esa era explican en cierto modo su imperecedera popularidad. Sin embargo, en nuestra época, más pacífica, no somos menos conscientes de las perturbaciones de lo que podría ser una existencia muy tranquila. La mayoría de nosotros no tiene que hacer frente habitualmente a ataques físicos, pero es posible que nos encontremos con muchas situaciones dolorosas en nuestras vidas y descubramos que nuestro miedo o nuestra ira se expanden hasta llenar el mismo espacio. El estoicismo sigue siendo un remedio poderoso para nuestras vidas modernas y la infinidad de tensiones y tragedias que pueden afectarlas.

«Suprime la forma y suprimirás el “se me ha herido”. Suprime “se me ha herido” y suprimirás el daño que crees haber recibido»,[\[10\]](#) señala Marco Aurelio. ¿Así de sencillo? A primera vista parece una receta peligrosa para reprimir los sentimientos dolorosos. ¿Simplemente te tienes que decir que estás bien y el dolor desaparecerá? Esto no cuadra con nuestra moderna preocupación por expresar nuestras emociones negativas. Si estamos enfadados, deberíamos hablar de ello o «sacarlo fuera» de alguna manera inofensiva como por ejemplo golpeando almohadas; está claro que no deberíamos fingir que nos sentimos bien.

La metáfora de «echar humo» procede, como es lógico, de la época del motor de la locomotora de vapor. A Freud le fascinaba ese invento y para él era una metáfora muy poderosa de la emoción humana. Hoy en día, en cambio, nuestro lenguaje para referirnos al cerebro se centra en jerga informática y en su lenguaje de «reprogramación». En la época de Freud, se creía que demasiado vapor acumulado al que no se le permitía salir de manera inofensiva provocaba neurosis. Hoy parece más «moderno» hablar del cerebro de alguien «procesando» mensajes de determinada manera o que necesita «renovar sus conexiones». Las metáforas del vapor y los ordenadores representan los intentos de diferentes épocas de enfrentarse a algo que está más allá de su conocimiento, recurriendo a un tipo de tecnología deslumbrante y compleja pero más o menos inteligible. El maestro de la ciencia ficción Arthur C. Clarke nos expuso la ley de que «cualquier tecnología lo suficientemente avanzada es indistinguible de la magia»,[\[11\]](#) y esos modelos nos han ayudado a entender algo acerca de las siempre desconcertantes complejidades del cerebro y su relación con nuestra vida emocional. Sin embargo, las inevitables limitaciones de cada metáfora nos inducen a error a su manera. El lenguaje electrónico e informático fomenta que veamos nuestros cerebros (y por lo tanto

que nos veamos unos a otros) como máquinas fiables que tienen que producir necesariamente resultados predecibles si determinados datos son introducidos correctamente. Puede que esto no sea más útil que el modelo análogo del motor de vapor generador de movimiento, tan revolucionario para las mentes del siglo XIX como son los ordenadores en el nuestro.

«Desahogarse» no resuelve los problemas emocionales como sugiere la metáfora de las tuberías, las válvulas y el vapor. A mediados del siglo XX, el movimiento del potencial humano nos animaba a llorar y golpear cojines para soltar nuestro dolor. Las salas de terapia y los grupos de encuentro de la década de 1970 retumbaban con el ruido de los golpes de los puños en los cojines. Más recientemente, Brad Bushman y su equipo de la Iowa State University hicieron caer el mito de que tal actividad nos ayuda a sentirnos mejor. De hecho, su investigación muestra que, en realidad, tiende a hacernos más agresivos. Golpear una almohada puede legitimar nuestros sentimientos de ira, animándonos a revivirlos más adelante, y puede que nos aferremos demasiado al acto de desahogo que creemos que nos puede aportar catarsis y nos encontremos buscando una calma que nunca llega.

Hay mucho que decir acerca del enfoque estoico de la ira, así que lo reservaremos para un capítulo posterior. Pero, de momento, podemos ver el claro contraste entre el desacreditado enfoque del potencial humano para el desahogo emocional y la postura de los estoicos. Lo último que querrían los estoicos —o, de hecho, los epicúreos— sería legitimar las emociones negativas. En lugar de eso, deberíamos admitir que son nuestros juicios, no el acontecimiento externo, lo que provoca la angustia. Al asumir la responsabilidad, podemos buscar la forma de escapar del dolor.

Tal vez, mientras lees esto, pongas en entredicho la palabra «externo». ¿Qué sucede con los acontecimientos «internos»? ¿Qué pasa si estamos heridos? ¿O debilitados por una enfermedad física o mental? Seguramente, dicha condición puede provocar toda clase de sufrimiento, pero ¿estamos reaccionando entonces realmente a algo de «ahí fuera» como cuando, por ejemplo, hacemos un juicio acerca de cómo afrontar un desperfecto en nuestra propiedad o un ascenso que no hemos conseguido? La respuesta estoica sería seguir tratando esos sucesos como externos, aun cuando sintamos que su origen está en nuestro interior. Seguimos pudiendo decidir cómo responder ante una herida de la misma manera que podemos elegir cómo actuar ante un incendio en una casa. Cuando el espeso lodo de la depresión clínica nos debilita, el estoicismo puede parecerles a algunos fuera de su alcance. Si bien puede ayudar a una persona a afrontar muchas de las ansiedades capaces de llevarle a una caída en picado, me imagino que sería muy complicado hallar la distancia cognitiva precisa para conseguir la fuerza necesaria cuando se está atascado en él. Sin embargo, la asimilación de los principios estoicos en la vida puede comportar enormes beneficios para el paciente unipolar o bipolar —incluso aunque sean de uso limitado— cuando, a pesar de todos los

esfuerzos, lleguen los peores momentos.

Siempre tenemos, como nos dice Marco Aurelio, el poder de representarnos los acontecimientos de manera que nos den una ventaja. Dos mil años más tarde, pensamos en esto como «redefinición»: la reinterpretación de un acontecimiento negativo como algo positivo. Ver el lado positivo. De nuevo, la poca fuerza del tópico lo priva de su poder. Tendemos a asociar «buscar siempre el lado positivo» con una especie de fatuidad sonriente y exageradamente optimista (que podría indicar un rechazo neurótico a admitir las decepciones de la vida). Por esa razón, tal vez, tiende a no impresionarnos como algo valioso que podemos utilizar para beneficiarnos, sino más bien como una especie de lubricante social, una forma de evitar los temas de conversación complicados y parecer amable y amistoso. Si tocamos un problema en una conversación y se nos responde algo que empiece: «Oh, bueno, no te preocupes, al menos...», es probable que sintamos que la otra persona no tiene mucho interés en lo que nos está pasando.

De manera parecida, si consideramos la indicación de Marco Aurelio como un estímulo para que simplemente «miremos el lado bueno», también se nos escapará su contundencia. Marco Aurelio se está recordando a sí mismo —y, por tanto, a nosotros— que debemos asumir la responsabilidad de esos juicios que hacemos y replanteárnoslos de una manera que nos ayude. Eso implica un cambio profundo en nuestra relación con todos los acontecimientos del mundo y con nuestras emociones. Dista mucho de ser un toque optimista para que nos «animemos». Y la razón por la cual una declaración así de superficial no da en el blanco la mayoría de las veces es que choca con nuestras convicciones más profundas. No podemos decidir efectivamente ser más positivos acerca de un suceso que nos preocupa, a menos que hayamos entendido antes que son nuestras decisiones y nuestros juicios los responsables de cómo nos sentimos. Un estímulo para ver lo positivo de una situación no será eficaz si choca con la historia más profunda que nos estamos explicando.

Epicteto, el esclavo romano que llegó a ser uno de los más destacados maestros estoicos, transmite el mismo mensaje importante que Marco Aurelio en su *Enquiridión*, o *Manual*: «Los hombres se ven perturbados no por las cosas, sino por las opiniones sobre las cosas».[12] Esta verdad es nuestro punto de partida si queremos adoptar los principios estoicos. Epicteto se extiende posteriormente: «Si alguien se siente desgraciado, que recuerde que se siente infeliz por él mismo».[13] Podríamos oponernos a esto, ya que somos demasiado conscientes de que hay personas que han sobrevivido a abusos infantiles o que han sido terriblemente perseguidos por sus creencias, su opción sexual o su raza. ¿Deberíamos decirles que se culpen a sí mismos por su dolor? Suena realmente atroz.

El estoicismo, sin embargo, nació en una época en la que esa clase de violencia era un hecho cotidiano para muchas personas y por motivos parecidos. Si Epicteto parece simplista, no le estamos haciendo justicia. Podemos imaginar lo duramente que sería tratado como esclavo: se cuenta que su amo le rompió la pierna a

propósito, dejándole cojo para el resto de su vida. Sus palabras se presentan como fuente de fuerza para aquellos que son objeto de una persecución cruel, sin que estos lo ignoren. Los estoicos decían incluso que un sabio estoico (un modelo de conducta semificticio para quien quería alcanzar la virtud) sería capaz, mientras lo torturaran en el potro, de sonreír y pensar «Esto le está pasando a mi cuerpo, no a mí». Esto nos puede parecer muy exagerado, como a muchos contemporáneos de los estoicos, pero lo cierto es que, a la persona que está siendo objeto de tortura o abuso, la clase de distancia que propugna el mensaje estoico puede ser el único consuelo que le queda. El mensaje no es «cúlpace a ti mismo», sino que te des cuenta de que, te pase lo que te pase, no tiene por qué afectarte a ti, a tu yo profundo, a menos que decidas permitir que así sea. Bien entendido, es un poderoso mensaje de esperanza y una habilidad clave para la supervivencia de las víctimas de la opresión. Las extraordinarias breves memorias de Viktor E. Frankl sobre los campos de concentración, El hombre en busca de sentido, son un testimonio conmovedor de este hecho: «Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa, la última de las libertades humanas: la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias, la elección de su propio camino».[14]

Distanciarnos un poco de la inmediatez de nuestras emociones y ser conscientes de que somos responsables de ellas es un muy buen punto de partida para vivir bien. Podemos insistir en que el modelo estoico es difícil de aplicar en caso de depresión grave o que no se entiende cuando tiene lugar una injusticia social flagrante, pero el argumento aplastante es que asumir la responsabilidad de tus emociones (en lugar de insistir en que el resto del mundo las reconozca y reaccione con comprensión eterna) es, con mucha diferencia, el camino más eficaz para preservar relaciones, resolver problemas y, por tanto, vivir felices. Todos conocemos a personas que viven en un mundo en que la culpa es siempre de otros, que siempre tienen razón mientras que todos los demás que están a su alrededor actúan de manera equivocada. Algunas personas parecen atrapadas en la necesidad de provocar compasión en el resto del mundo; dramatizan constantemente, transmiten autocompasión y se muestran siempre como víctimas de la injusticia. Dichas personas raramente avanzan o resuelven sus problemas sin someterse a terapia. Curiosamente, si tratamos de ayudarlas, la estrategia más adecuada, por lo general, es contribuir a que tomen cierta distancia o perspectiva de sus emociones: justo un reflejo de este principio estoico. Llegados a un determinado punto, limitarnos a mostrarnos compasivos y justificar sus quejas no hace más que reforzarlas.

Si eres de los que se sienten fácilmente maltratados y tienden a echar la culpa al mundo en lugar de asumir esa clase de responsabilidad, esta primera pieza fundamental puede hacerte tropezar. Es posible que te enfades e insistas en que tu situación no puede mejorar con esa actitud. Tal vez decidas interpretar esta idea de responsabilidad como una instrucción para que te culpes a ti mismo, e insistas altivamente en que está claro que no vas a hacer eso. Pero ninguna directriz

estoica dice que tengas que culparte o flagelarte por provocar problemas. Esta parte de su filosofía se refiere a eliminar el dolor, no a aumentarlo ni a limitarse a modificarlo.

Si insistes en que eres meramente víctima de tu situación, o que la angustia que sientes por algo está totalmente justificada por el suceso en cuestión, plantéate si alguien más que conozcas reaccionaría de manera diferente. Si alguien a quien conoces podría encontrarse en las mismas circunstancias y probablemente reaccionase de manera más positiva. Si puedes imaginarlo, te darás cuenta de que la clave de tu respuesta emocional no está en los acontecimientos, sino en la forma en que reaccionas ante los mismos. El historiador y filósofo romano Plutarco —un neoplatónico que se inspiraba frecuentemente en los estoicos— comparaba esto con la experiencia de detestar determinados alimentos pero darse cuenta de que otras personas los pueden comer encantadas. Es un gran alivio darse cuenta de que las cosas por sí mismas no dictan nuestras respuestas. Marco Aurelio escribe sobre este hecho en sus *Meditaciones*: «A otro le acontece lo mismo y, ya sea por ignorancia de lo ocurrido, ya sea por alardear de magnanimidad, se mantiene firme y resiste sin daño».[15] Además, el hecho de pensar en cómo reaccionaría otra persona ante la misma situación nos anima a ensayar mentalmente y a sorprendernos con una solución, la cual puede, desde luego, marcar decisivamente la diferencia si antes nos sentíamos atascados.

«Dile a cada apariencia desagradable: “Eres solo una apariencia y en modo alguno lo que aparentas ser”», nos dice Epicteto.[16] Esto nos enseña a distinguir entre la «apariencia» (la cosa o el suceso que aparece ante nosotros) y nuestra «impresión» (el juicio que hacemos sobre ello). Resulta útil acostumbrarse a ver los acontecimientos de este modo, ya que tenemos tendencia a necesitar este consejo cuando estamos en nuestro peor momento, cuando precisamente somos menos capaces de salir de un estado depresivo. Todos sabemos que, cuando estamos de mal humor, resulta muy difícil prestar atención a algo que no refuerce nuestra desgracia. Por esta razón, es muy complicado que nos demos cuenta de que nuestros momentos más bajos nos han llevado con toda probabilidad a puntos de inflexión en nuestro pasado; a menudo tenemos que tocar fondo para darnos cuenta de que tenemos que hacer un cambio. Pero, cuando nos sentimos desanimados, es muy difícil que nos demos cuenta de que ese puede ser el comienzo de un cambio en la dirección correcta. Ser consciente de que eres muy infeliz con tu pareja, por ejemplo, es un punto al que hay que llegar antes de hacer un cambio o encontrar a otra. Odiar tu trabajo y querer dejarlo es un catalizador habitual para dar el paso y empezar algo totalmente nuevo que hará que tu vida sea mucho más satisfactoria. Pero, cuando nos desesperamos, nos aferramos a lo negativo. En *The philosophy of cognitive behavioural therapy* [La filosofía de la terapia conductual cognitiva], Donald Robertson cita a Justo Lipsio, un humanista del Renacimiento cuyas obras formaron parte del renovado interés por el estoicismo del público cristiano en el siglo XVI. Lipsio compara de manera

memorable nuestra tendencia a aferrarnos a lo negativo con el comportamiento de una mosca:

Del mismo modo que las moscas y otras criaturas inmundas no permanecen nunca en lugares delicados y limpios, sino que se pegan rápidamente a rincones ásperos y sucios, así la mente murmuradora pasa levemente por encima de la consideración de toda buena fortuna pero no olvida nunca la adversa o mala. Se mete y husmea en ella y, a menudo, argumenta a su favor con gran ingenio.

[\[17\]](#)

En un pasaje, Marco Aurelio se dice que debe ver las cosas que le enfurecen simplemente como el serrín y las virutas de madera del suelo de un taller de carpintería. Las cosas que nos obstaculizan son un efecto secundario inevitable de la naturaleza, y sería de locos enfurecerse por ellas. Esto es típico del alineamiento de los estoicos con el destino (es decir, con lo que el mundo les depare), pero también debería influir en nuestras primeras impresiones y hacer que dejáramos de interpretar los acontecimientos de tal manera que nos hagan sentir peor.

Antes de pasar a la siguiente pieza fundamental de la serenidad estoica, vale la pena señalar un punto secundario que puede sernos de ayuda si queremos entender nuestra vida emocional tal como la estoy describiendo. Tal vez haya una objeción válida que puede plantearse a la idea estoica de que los juicios (o «impresiones») son la única causa de nuestra perturbación. Puede que sea más exacto considerarlas una parte integrante. Por ejemplo, es probable que, en algún momento de nuestras vidas, al cruzar la calle hayamos estado a punto de ser atropellados por un coche. El repentino chirrido del vehículo (en especial si va acompañado del iracundo chillido del conductor que nos lanza un insulto medio aterrorizado, medio furioso) es suficiente para hacernos reaccionar automática y emocionalmente antes de tener ocasión de formarnos realmente un juicio de lo que ha pasado. En este caso, parecería erróneo decir que nuestra reacción de pánico y la gama de reacciones autónomas que mostraríamos (respiración acelerada, taquicardia, un subidón de adrenalina, etc.) proceden de un juicio, y mucho menos de uno que, como dice Marco Aurelio, tenemos el poder de eliminar. Por el contrario, parecería que el suceso impactante realmente ha provocado directamente la reacción.

Por supuesto, en este caso podríamos señalar las ventajas evolutivas de nuestro sistema nervioso y decir que la reacción sigue procediendo de dentro de nosotros, ya que alguien que no fuera consciente de la colisión que a duras penas acababa de evitar (como por ejemplo una persona sordociega) no reaccionaría de ninguna manera. Esto es cierto, pero carece de importancia en el tema que nos ocupa; el caso sigue siendo que no sentimos pánico por la manera en que decidimos interpretar los acontecimientos: simplemente no hay tiempo para eso. ¿Invalida este ejemplo la afirmación de los estoicos? En absoluto. Séneca estaba listo para responder, distinguiendo entre la primera oleada de emoción que sentimos cuando casi sufrimos el accidente y lo que decidimos hacer posteriormente. Albert Ellis, que se inspiró notablemente en los principios del estoicismo en la década de 1950

para crear su terapia racional emotiva conductual (precursora de la moderna terapia conductual cognitiva) utiliza el ejemplo del coche para exponer el mismo argumento. Podemos esperar sentir miedo en el momento en que casi sufrimos el accidente, pero luego podemos decidir no reproducir el suceso una y otra vez en nuestras mentes y sentirnos terriblemente mal:

Suponiendo que, al principio de todo, no tengas algún pensamiento consciente o inconsciente que acompañe a tu emoción, parece casi imposible *mantener* una explosión emocional sin reforzarla con ideas repetidas. Ya que, a menos que te vayas repitiendo algo del tipo «¡Oh, Dios mío! ¡Qué terrible habría sido que ese coche me hubiera atropellado!», tu miedo por haber sido casi atropellado pronto desaparecerá.[\[18\]](#)

Es la reproducción del suceso la que prolonga el problema. Cualquiera que se haya visto involucrado en un escenario de ese tipo sabrá lo difícil que es no revivir el hecho: esa es la naturaleza del trauma. Sin embargo, el enfoque estoico nos permite entender lo que está sucediendo, encontrar una salida y no causarnos dolor emocional a nosotros mismos. Por suerte, esas reacciones autónomas de lucha o huida tienden a aparecer muy raramente. Y, cuando lo hacen, tenemos la posibilidad de controlarlas para minimizar la perturbación que nos provocan posteriormente.

Ya tenemos la primera pieza fundamental. Podemos prestar atención a nuestras reacciones a los acontecimientos y a las historias que nos explicamos a nosotros mismos sobre ellos. Podemos comprobar si estamos aumentando el dolor provocado por un suceso negativo al exacerbar las cosas y buscar patrones negativos, en lugar de limitarnos a aceptar las primeras impresiones y los acontecimientos tal como son. Podemos asumir la responsabilidad de cómo nos sentimos siendo conscientes de que, en última instancia, son nuestras reacciones posteriores a los sucesos que tienen lugar a nuestro alrededor las que provocan nuestros problemas. El objetivo de esto no es culparnos. Es empezar a disolver frustraciones y ansiedades no deseadas en nuestras vidas. Una vez dejemos de culpar al mundo de nuestros problemas, podremos lograr cierto control. Tanto si consideramos nuestro juicio como una causa de nuestro dolor emocional como si lo consideramos una parte integrante del mismo, nuestra conclusión sigue siendo la misma que para Marco Aurelio. «Aparta de ti el juicio y serás libre. ¿Qué te lo impide?»[\[19\]](#)

Sin embargo, con eso no basta. Y los estoicos sabían qué faltaba.



Renunciar al control

De modo que tenemos que asumir la responsabilidad de la forma en que reaccionamos a los acontecimientos externos. Son esos juicios los que provocan problemas, al menos más allá de la primera descarga de ansiedad que puede provocar un peligro repentino, y no los acontecimientos en sí. Si evitamos esas «perturbaciones» no permitiendo que los acontecimientos alteren nuestra vida emocional, debemos alcanzar el ideal estoico, que consiste en vivir bajo el resplandor de una fortaleza psicológica a la que denominan virtud. El sabio estoico —un modelo de conducta a medias ficticio para cualquier estudiante del estoicismo— ha logrado esa virtud tan plenamente que no puede actuar de manera *no* virtuosa. De la mentalidad adecuada únicamente pueden brotar actos virtuosos. Es muy improbable que lleguemos a ese estado casi sagrado por nosotros mismos, pero es nuestro esfuerzo por hacerlo lo que nos concede la mejor clase de vida y, por tanto, la más feliz. Puede que no nos pasemos la vida saltando de alegría sin cesar, pero estaremos libres de dolor, angustia y perturbación mientras continuemos en la diagonal $x = y$: algo que podría constituir una importante transformación en nuestras vidas.

Todo esto está muy bien, pero posiblemente siga sonando un poco exagerado. La segunda pieza fundamental nos ayudará enormemente a entender estas ideas audaces. Una vez más, se trata de un pensamiento con un potencial asombroso que hoy en día no nos resulta del todo desconocido, llegándonos como nos llega en la forma diluida de un tópico ligeramente moralizador y devastador. Sin embargo, su fuerza es enorme. He aquí las palabras de Epicteto: parafraseo la idea contundente que abre su Manual.

2. No trates de cambiar cosas que no puedes controlar.

Con la primera pieza fundamental en su sitio, ahora agradeceremos algunas directrices sobre cómo utilizarla. ¿Cómo podemos aplicar mejor el conocimiento de que nuestras reacciones son la clave para conseguir la tranquilidad?

Epicteto se extiende sobre esto:

Cuando se te presente alguna cosa áspera y mala, di luego que aquello es apariencia fantástica, y no lo que parece. Después examínalo por las reglas que tienes: primera y principalmente si aquella visión es de las cosas que dependen de nuestro albedrío, o de las que no. *Si es de las que no dependen de nuestro albedrío, a mano tienes el decir que no te pertenece a ti* [la cursiva es mía].[\[1\]](#)

Si algo no está bajo nuestro control, podemos reconocerlo como tal y decidir

que ya está bien así.

La aplicación consciente de estas dos piezas fundamentales es suficiente para liberarnos de las preocupaciones que nos acosan a diario. De modo que analicemos esta segunda lección en detalle; es un pensamiento verdaderamente magnífico. Epicteto dice que solamente deberíamos preocuparnos por las cosas que podemos controlar. Todo lo demás debería carecer de interés. Dejando de lado por el momento ejemplos de injusticia social que pueden preocuparnos enormemente aunque no estemos implicados en ellos, esta división de lo que está y lo que no está bajo nuestro control se conoce como «bifurcación estoica». Personalmente, prefiero trazar una línea imaginaria en el centro de mi opinión y, cuando un tema me cause problemas, compruebo a qué lado de la línea se sitúa.

¿Qué sugiere Epicteto que corresponde a cada lado de la línea? Nos lo dice en la primera página:

Bajo nuestro control están nuestros pensamientos y acciones.

No está bajo nuestro control todo lo demás, incluyendo la fama, el poder, la conducta y los pensamientos de otras personas, nuestra propiedad y nuestra reputación.

Bajo nuestro control

Nuestros pensamientos

Nuestras acciones

Fuera de nuestro control

Lo que la gente piensa

Lo que la gente piensa de nosotros

Cómo se comportan las personas

Cómo desempeña la gente su trabajo

Lo maleducada que es la gente

Los hábitos de otras personas

El éxito de otras personas

Cómo nos escuchan otras personas

Hasta qué punto nuestra pareja se comporta como queremos

Qué teme nuestra pareja o qué le incomoda

Todo lo demás

Ya hemos visto las cosas que se encuentran bajo nuestro control, concretamente nuestros pensamientos y acciones, y cómo nos hacemos cargo de ellas distinguiendo entre «apariencias» e «impresiones»: entre acontecimientos externos y nuestras interpretaciones de dichos acontecimientos. Pero ahora tenemos un enorme colofón a esa idea: nada más importa. Cómo se comportan otras personas con nosotros, por ejemplo, no tiene verdadero interés, ya que su comportamiento es «externo» y no se halla dentro del ámbito de nuestros pensamientos o acciones. Si nuestra pareja está tensa y actúa groseramente, en definitiva es asunto suyo y no nuestro. No tenemos que preocuparnos por ello; está bien. Todo en orden; olvidémoslo.

¿Así de fácil? ¿Y si los demás se comportan de tal manera que nos impiden avanzar o hacen que nuestra vida resulte insoportable? Está claro que hay aspectos sutiles y complejos que hay que abordar si queremos que la argumentación de Epicteto nos convenza. Recordemos, no obstante, que solamente el sabio sintetiza este pensamiento perfectamente. Para el resto de nosotros es suficiente incorporar esta manera de pensar a nuestra vida cotidiana lo mejor que podamos. Pero ¿vale la pena? ¿Funciona? La idea es lo bastante poderosa como para haberse mantenido durante dos mil años como un consejo perpetuo. Actualmente lo conocemos como la «Plegaria de la serenidad», atribuida al teólogo estadounidense Reinhold Niebuhr a partir de un sermón de 1943:

Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar,
fortaleza para cambiar lo que soy capaz de cambiar
y sabiduría para entender la diferencia.

Ha perdido algo de su poder al transformarse en algo pintoresco. El lenguaje piadoso oculta una contundente declaración de autoafirmación, formulada en primer lugar por un esclavo romano, mucho antes de que se asentara el cristianismo.

RELACIONES Y OTRAS ÁREAS DE CONTROL

Si queremos intentar reevaluar nuestros impulsos inadecuados para controlar lo que no está en nuestro ámbito, deberíamos fijarnos en algunas áreas en las que ese impulso puede estar oculto y, aun así, provocar grandes daños.

Si tratamos de controlar algo sobre lo que no tenemos autoridad, no cabe duda de que fracasaremos y encontraremos frustración y ansiedad a lo largo del camino. Ningún esfuerzo por nuestra parte nos concederá jamás la clase de poder que nos gustaría ostentar si el objeto de nuestros empeños no se encuentra bajo nuestro dominio. No es más que un esfuerzo inútil que conduce inevitablemente a la desilusión.

Tal vez donde esto se vea más claramente sea en la dinámica de las relaciones románticas, especialmente al inicio de las mismas. Cuando nos enamoramos, sacamos inconscientemente a colación todo lo que aprendimos de nuestros padres cuando éramos pequeños. Esas áreas donde estaban atascados (como seres humanos falibles) nuestros cuidadores, o donde sus vidas habían quedado en parte sin vivir, nos habrán impactado como un guion que, hasta cierto punto, determina lo que deberíamos buscar o evitar en el mundo. Aprenderemos cualidades positivas de ellos, pero también, sin darnos cuenta, interiorizaremos miedos y necesidades concretas: nuestra propia manera de sentirnos un poco asustados. Inútilmente, esas necesidades nos parecerán totalmente normales y racionales.

Resurgirán cuando, posteriormente, entablemos una relación importante, ya que las proyectaremos en nuestra nueva pareja. Aunque afirmemos estar enamorados y habernos entregado a esas otras personas, a duras penas (en este punto inicial) les estamos haciendo justicia y considerándolas seres humanos. Empiezan como una proyección de nuestras necesidades; esperamos que él o ella sean la pareja perfecta, el «otro» mágico que nos satisfará. Como sucede con las proyecciones que hacemos de nuestros objetivos equivocados que creemos que nos garantizarán la felicidad, es una empresa condenada al fracaso. Nuestras parejas nunca se ajustarán exactamente a los planes que tenemos para ellas y no deberían hacerlo.

Solo cuando dejemos de proyectar nuestras necesidades —lo cual significa, en primer lugar, ser conscientes de que se trata de necesidades— podremos liberar a la otra persona de la tiranía de nuestras expectativas. Mientras tanto, cada miembro de la pareja tratará de que el otro cumpla sus propias exigencias profundamente arraigadas, y, como eso tendrá cada vez menos éxito, la necesidad de control es probable que aumente. El miembro menos estable tenderá a proyectar más, determinando así habitualmente la agenda de la pareja. Ambos se encontrarán viviendo el guion establecido por las experiencias pasadas del miembro más necesitado de la pareja. Si uno de ellos teme, por ejemplo, que no es digno de ser amado y acabará siendo abandonado (una lección aprendida antiguamente en casa y reforzada por una serie de relaciones inestables), lo más probable es que busque en el otro pruebas que confirmen su temor. Cualquier titubeo por parte de su pareja a la hora de contraer matrimonio, o la declaración de que es imposible que su amor sea eterno e infinito, es interpretado nerviosamente en el acto como una prueba de compromiso vacilante. Dado que esas necesidades son inconscientes, son más poderosas, ya que son las partes imprecisas y no reconocidas de nosotros las que ostentan más control. Especialmente, si el otro miembro de la pareja tiene más tendencia a temer ser agobiado que a ser abandonado, es muy posible que sea precisamente ese punto de ansiedad el que lo haga retirarse.

Los arrebatos emocionales y las preguntas manipuladoras de un miembro de la pareja que teme el abandono son formas de control motivadas por el pánico, las cuales se hacen más necesarias y frenéticas a medida que se erosionan sus fantasías. Si nos encontramos haciendo esto, puede que estemos intentando mantener intacta la proyección de la pareja «perfecta», pero inconscientemente estamos tratando de sabotearnos y demostrar que nuestra privada teoría del abandono es correcta. Así, el guion oculto de nuestra infancia trata de confirmarse y repetirse una y otra vez, y es posible que nos encontremos en una serie de relaciones condenadas al fracaso. Es probable que culpemos a otros, inconscientes de que las cosas que provocan nuestros miedos particulares son el verdadero denominador común.

Desde luego, esas formas de control proceden de ambas partes. La dinámica

natural es que los dos miembros de la pareja pasen de la posición de fantasía de contemplarse mutuamente en términos mágicos a una valoración real de la totalidad del otro. El miedo a sentirse abrumado puede prestarse a numerosos juegos de control, tales como el del abandono, donde un miembro «evitativo» organiza aspectos de la pareja para mantener al otro a salvo. No hay algo bueno y malo, ni culpa, tan solo la intrincada danza de dos seres humanos viviendo sus propios guiones interiorizados. Idealmente, al destacar dichas necesidades, permitiríamos a nuestra pareja guiarnos hacia una comprensión más consciente de las imprecisas autoridades que gobiernan desde las profundidades de nuestra propia historia personal, sean cuales sean. Y en lugar de controlar a nuestra pareja para que se ajuste a nuestras necesidades, podríamos empezar a valorarla como un ser humano completo e individual, alguien con ciertas peculiaridades decepcionantes que nos corresponde a nosotros aceptar y perdonar.

Habitualmente, cuando nos sentimos fuera de control, tratamos de lograr el control de algo: el impulso es casi irresistible. Al sentirnos incómodos en la conversación que se desarrolla en una cena, organizamos los objetos que hay desperdigados delante de nosotros en la mesa en ángulos rectos perfectos; cuando tenemos que dar o recibir malas noticias, alisamos cuidadosamente las arrugas de nuestra ropa. En el extremo más grave de la escala, apreciamos la infeliz situación de quienes están afectados por trastornos de la alimentación y/o la necesidad de autolesionarse.

Tras las relaciones, la comida es probablemente el tema más habitualmente sujeto a nuestra necesidad de control: una necesidad neurótica que procede de una evitación de un diálogo profundo con el propio yo. Proyectamos nuestras necesidades en la comida de la misma manera que lo hacemos con nuestra pareja; muchas personas se atiborran en exceso para establecer una zona segura de jurisdicción (y, mientras tanto, demonizan habitualmente un ingrediente o producto como el azúcar o los carbohidratos). La espiritualidad moderna se encuentra a menudo envuelta en una obsesión por el control de la comida. El popular centro holístico de Internet, The Living Centre, nos advierte: «Muchas personas espirituales reciben mensajes intuitivos de que eliminen determinados alimentos o bebidas de su dieta... Desarrollan reacciones repentinas adversas a la ingesta de dichas sustancias».[2]

Mientras tanto, se han llevado a cabo importantes investigaciones sobre las auras comparativas de los bollos y los chapatis (antes y después de servirse en platos) por parte de la Spiritual Research Foundation, y han arrojado los siguientes resultados:

Resulta evidente que el bollo absorbe las vibraciones negativas y estresantes del entorno y que el *chapati* emite vibraciones positivas y destruye las vibraciones negativas que hay en el entorno. Por tanto, es más beneficioso comer *chapati* que comer bollos.[3]

Irónicamente, la paranoia provocada por esta especie de pseudociencia, así

como la promesa de la transformación instantánea y el rescate ofrecida por muchos de sus charlatanes, señala solo una espiritualidad inútil y superficial que tiene que ver con ídolos y proyección, y nada con el verdaderamente valioso proyecto de ser más conscientes de nuestro mundo interior. Los únicos rumores internos a los que es probable que respondamos son los de un estómago cada vez más delicado. Vale la pena recordar que, si hemos sufrido un trauma en el pasado, podemos volvernos muy sensibles a los síntomas de dolor y malestar. Cuando hacemos todo lo posible por controlar en el presente los ecos, en ocasiones dolorosos, de nuestro pasado, a menudo resulta útil, tal vez con la ayuda de un profesional, reconocer el atractivo superficial del control frenético y abordar la descuidada parte de nosotros que más se beneficiaría realmente de nuestra atención. Con todo, otros buscan controlar la descarga de tensión de provocarse dolor físico a sí mismos, o las descontroladas pequeñeces de su comportamiento y sus pensamientos. La necesidad de gestionar y regular —de sentir la autoría cuando no la estamos experimentando como deberíamos— no desaparece fácilmente. Es una parte fascinante y con demasiada frecuencia debilitante de nuestra naturaleza, y quienes están atrapados por ella merecen siempre nuestra empatía.

Así que fijémonos un poco más de cerca en cuáles son las cosas que no se encuentran bajo nuestro control. La sensación de soltarlas es enormemente liberadora, de manera que queremos asegurarnos de que podemos recoger con seguridad los beneficios sin perjudicarnos a nosotros mismos (o a otros) ignorando algo importante. La declaración de Epicteto equivale a decir que las impresiones que nos formamos de los acontecimientos externos —y las acciones que basamos en dichas impresiones— son el único ámbito que deberíamos pensar en controlar y en el que deberíamos esforzarnos; aparte de eso, todo lo demás cae al otro lado de la línea y no debería preocuparnos.

Un ejemplo claro y habitual de esto es cómo afrontamos la punzada de celos que sentimos cuando un colega habla emocionado de su ascenso, mientras que nosotros nos sentimos frustrados al no avanzar en nuestra carrera profesional. Como hemos visto, solamente sentimos envidia de la gente cuyo estatus es más o menos igual que el nuestro, así que no debe sorprendernos el hecho de darnos cuenta de que abrigamos esa emoción negativa hacia un compañero de trabajo. Pero podemos, al mismo tiempo, reconocer que su éxito está bien. No tenemos control sobre la vida profesional de nuestro colega ni sobre la felicidad que ello le provoca. Si nos obsesionamos negativamente con su ascenso, puede que incluso nos encontremos con que intentamos controlarlo mediante críticas u otros comportamientos similares y, mientras tanto, vamos a sentirnos desgraciados.

La clave de por qué esto funciona así es que cuando no nos preocupamos por las cosas que no podemos controlar, no sucede nada malo. La situación no puede empeorar y, por lo general, nos sentimos muchísimo mejor. Para mí, el alivio que siento cuando me recuerdo a mí mismo que algo que podría ser motivo de enfado

está bien, no es asunto mío, es parecido a la alegría que me llenaba los pulmones de niño cuando me daba cuenta de que era sábado y no tenía que ir al colegio. Así, el pensamiento mismo, si se le permite asentarse profundamente, brinda su propia recompensa.

Hay innumerables situaciones en las que puede hacerse evidente el poder del está bien. Alguien a quien conoces se comporta de una manera que te irrita profundamente. Ahora tenemos una forma de afrontarlo: podemos identificarlo como algo fuera de nuestro control y decirnos que está bien y no es asunto nuestro. Aun cuando esa instrucción de que está bien tarde un tiempo en hacerse notar verdaderamente en nuestro interior, tenemos un objetivo claro. No deberíamos exagerar las cosas dándole vueltas a su comportamiento o, por ende, decirles a los demás cuánto nos molestan porque son siempre así. Necesitamos que actúe ese sentimiento de está bien. Dependiendo de la intensidad de nuestro disgusto, es posible que no sintamos inmediatamente el flujo calmante de sus frescas aguas, pero podemos asegurarnos de que su camino esté tan libre de obstáculos como sea posible.

Planteémonos las alternativas: albergar resentimiento, enterrar la agresión, o tratar ansiosamente de cambiar los acontecimientos o vengarnos. Todas esas reacciones empeorarán las cosas. Además, gran parte de nuestra ansiedad puede deberse a no saber qué deberíamos hacer. La sencillez del está bien, aunque se tarde en llegar ahí, acaba con todas esas idas y venidas.

PARCIALMENTE BAJO CONTROL

Alternativamente, en el caso del ascenso de nuestro colega, podríamos decidir renovar nuestros intentos de conseguir *nuestra* deseada promoción. Si bien esta respuesta parece perfectamente lógica —«No te preocupes por lo que haga tu amigo, concéntrate en ascender tú»—, nos topamos con un acertijo interesante. Conseguir o no un ascenso, ¿está bajo nuestro control? ¿En qué lado de la línea se encuentra? ¿Deberíamos tratar de controlarlo y afrontar la ansiedad en caso de que no lo logremos, o no deberíamos prestarle atención y perder cualquier motivación para avanzar profesionalmente? Si deshacemos ese puzle, nos damos cuenta de que no es complicado debido a que la bifurcación de Epicteto sea demasiado simplista, sino a que el escenario tiene que deshacerse. Hay algunos aspectos relativos a conseguir un ascenso que están bajo nuestro control y otros que no. Lo mismo puede decirse de los logros en muchos ámbitos de la vida. Queremos triunfar: ¿está eso bajo nuestro control o no? *Ambas* cosas. Si queremos seguir el sabio consejo de Epicteto y ver cómo puede ayudarnos cuando se da la circunstancia bastante habitual de que solo tenemos un control parcial sobre las cosas que nos preocupan, tenemos que dedicar un momento a distinguir entre lo que podemos controlar y lo que no. Entonces, sencillamente, nos preocuparemos por la parte que sí podemos controlar. De manera mágica, los resultados generales tenderán a mejorar.

Epicteto ya nos ha indicado la directriz para revisar esto: únicamente las partes relativas a qué pensamos y hacemos merecen nuestra atención. Podemos ignorar el resto. De modo que, en el caso de aspirar a un ascenso, tenemos el control de cómo trabajamos, del tiempo y el esfuerzo dedicados a nuestra tarea y, hasta cierto punto, de asegurarnos de que nuestro empeño sea visible por las personas a quienes corresponda recompensarnos. Además, si nos disponemos a ejercer ese control con la idea de que «trabajaré lo mejor que pueda y, además, me aseguraré de que mi trabajo bien hecho sea visible», podemos estar seguros de que conseguiremos exactamente eso. Examinaremos más profundamente la sabiduría de este enfoque y su relación con la fama y el éxito público más adelante.

Sin embargo, no tenemos el control del hecho de que nuestro jefe decida concedernos el ascenso que nos gustaría. Él tendrá sus propias presiones y preferencias, las cuales no tienen nada que ver con nosotros. No las podemos controlar. Si lo intentamos, estamos librando una batalla perdida. De modo que tenemos que olvidarnos de esa parte. Podemos asegurarnos de que nuestra actitud y nuestras acciones estén en consonancia con lo que se necesitaría para un ascenso, pero no deberíamos tratar de controlar aspectos que vayan más allá de ese punto. Y no es casualidad que, cuando la gente intenta controlar un acontecimiento externo en lugar de limitarse a controlar sus propios pensamientos y acciones, sus intentos suelen ser contraproducentes. Tratar, por ejemplo, de ganarte a tu jefe en un intento de conseguir el ascenso sería con toda probabilidad

malinterpretado: posiblemente ignoraría tus mal disimulados esfuerzos y reaccionaría en contra.

En la Recepción de Nuevos Miembros de la Academia de 2012, a Bryan Cranston le preguntaron si tenía algún consejo para sus compañeros de profesión. Su respuesta está influida por el pensamiento estoico y, por tanto, es relevante mucho más allá de los confines de cómo un actor puede enfrentarse a las audiciones:

El mejor consejo para los actores es el siguiente: tienes que saber cuál es tu trabajo... Se supone que un actor tiene que crear un personaje convincente e interesante que se atenga al texto y presentarlo en el entorno en el que tiene lugar la audición, y luego te vas. Eso es todo. Todo lo demás está fuera de tu control, así que ni siquiera pienses en ello, no te centres en eso.

No vas ahí a buscar trabajo. Vas a mostrar lo que haces. Actúas. Eso es todo. Y te vas. Eso tiene poder...

Es decir, «Esto es lo que puedo hacer», y la decisión sobre quién consigue el trabajo está tan fuera de tu control que... no tiene sentido aferrarse a eso...

Cuando adopté esa filosofía, nunca volví a mirar atrás, y nunca he estado más ocupado en mi vida.

William B. Irvine, el estoico moderno que nos mostró el experimento mental de la última persona del mundo, sintetiza perfectamente este aspecto de control en una metáfora deportiva.^[4] Cuando jugamos un partido de tenis, solo controlamos parcialmente el resultado. Si nos obsesionamos con el pensamiento «Tengo que ganar el partido», estamos intentando controlar algo que está fuera de nuestro alcance. Puede que nuestro adversario sea mejor que nosotros. Es posible que empiece a ganarnos y entonces sentiremos que estamos fracasando. Sentimos decepción y ansiedad. El sentimiento de fracaso es perturbador.

En cambio, podemos disputar el encuentro teniendo como objetivo «Jugaré este partido lo mejor que pueda». Ahora podemos estar seguros de hacer eso: lo bien que juguemos está bajo nuestro control. Puede que no ganemos, pero habremos hecho todo lo posible y habremos logrado nuestra aspiración. Si nuestro oponente empieza a ganarnos, no estamos fracasando. Y, una vez más, no es casualidad que casi siempre juguemos mejor cuando afrontamos un partido con esa actitud. Sentiremos menos ansiedad y presión y es mucho más probable que nos mantengamos concentrados y cómodos. Nuestro juego mejora.

Es interesante que este ideal estoico elimine la posibilidad de una sensación de fracaso. Nunca deberíamos aspirar a lograr algo que esté fuera de nuestro control, por tanto, siempre podemos sentir que tenemos el control del resultado. Puede que no disputemos el partido de tenis al máximo de nuestra capacidad, pero, al menos, todas las variables que intervienen en la tarea están bajo nuestro poder. Si no jugamos tan bien como esperábamos, sabremos por qué y podremos corregirlo la próxima vez; no es lo mismo que depositar todas nuestras esperanzas en ganar y verlas luego destruidas por la suerte cuando nuestro oponente nos machaca. En el enfoque estoico no hay angustia, mientras que en el otro hay mucha.

Epicteto no solo nos muestra cómo actuar mejor, sino también cómo circunscribir los sentimientos negativos cuando las cosas no van tan bien como habría sido ideal. Se trata de una aproximación al «no fracaso» mucho más

delicada de la que esperaríamos de los tremendos motivadores de la época moderna. Estos, como hemos visto, tienden a suponer que mediante la confianza en uno mismo y la fijación de objetivos (visualizarnos ganando y cosas así) podemos conseguir el pleno control de nuestros logros y, por tanto, de la fortuna. Sin embargo, como sabemos, este optimismo ciego raramente se plantea distinguir entre lo que está bajo nuestro control y lo que no lo está y, en lugar de eso, depende de la retórica y de la inculcación de una fe absoluta para hacernos creer que todo —incluso el universo— depende de nosotros si creemos en ello y lo deseamos con suficiente intensidad. Esto no refleja la realidad de la vida o la diagonal $x = y$ a lo largo de la cual encontramos lo que nos ofrece cotidianamente la fortuna.

Otra área en la que los intentos equivocados por lograr el control tienden a resultar contraproducentes es la preocupación humana, conocida por muchos aunque no por todos, por conseguir gustarle a la gente. Normalmente, cuando conozco gente nueva, quiero que tengan una buena opinión de mí. Si alguien de ese grupo es callado y no muestra claramente su aprobación —una reacción que identifico arbitrariamente con cuánto se ríen con mis bromas—, en ocasiones me veo esforzándome para ganarme a esa persona. Llegado a este punto, estoy saliendo del ámbito que está bajo mi control. Aumento las bromas, le presto demasiada atención y, con toda probabilidad, lo agobio. Parezco un capullo por insistir tanto.

Si, por el contrario, prestase atención a la bifurcación estoica y no tratase de controlar lo que está fuera de mi ámbito, pensaría: «Voy a ser la persona más agradable y amigable que pueda». Más allá de eso, cómo decidan ellos reaccionar ya es asunto suyo, no mío. Y, por tanto, no me hallaría analizando mentalmente mi comportamiento a altas horas de la noche, arrepintiéndome de algún comentario tonto y flagelándome por haber quedado como un idiota.

Ahí lo tenemos: un colofón inesperado al consejo de Epicteto. Si ignoramos todo lo que hay al otro lado de la línea —todo lo que no controlamos, todo lo que no sean nuestros pensamientos y acciones—, tendemos a eliminar la ansiedad e incluso a lograr más éxitos. Y, recordándonos a nosotros mismos cuando surjan presiones que hay que distinguir entre lo que podemos gobernar y lo que no, empezamos a vivir la vida con más tranquilidad: una vida que, según nos dicen los filósofos clásicos, es un modelo de felicidad asequible.

INDIFERENTES

Los estoicos se referían a estas cosas externas como «indiferentes». Si, en definitiva, no les atribuimos importancia, podemos estar seguros de que, si desaparecen de nuestras vidas, no sufriremos un gran dolor por haberlas perdido. «No permitas que se te adhiera nada que no sea tuyo —dice Epicteto—, que no

crezca en ti nada que pueda causarte sufrimiento cuando te lo arranquen.»^[5] Dado que los indiferentes existen en el ámbito de las cosas externas, de ahí se desprende no solo que no podemos controlarlos, sino también que podemos perderlos algún día. Nuestras propiedades, nuestra casa, todas las cosas que valoramos caen muy dentro de ese lado de la línea. Podemos perder el trabajo y tener que vender la casa; podemos perder o romper nuestras posesiones y tener que vivir sin ellas. Su existencia constante en nuestras vidas no está garantizada y actuar como si lo estuviera equivale a tener una presunción equivocada de control. Por consiguiente, debemos renunciar a ese sentimiento de autoridad y librarnos del apego que podamos sentir. De esta actitud surgen dos consecuencias positivas poderosas: aprendemos a valorar más esas cosas al apreciar la transitoriedad que tienen en nuestras vidas y estamos más preparados para el momento en que las perdamos.

Los estoicos se tomaron muy en serio este desapego a los indiferentes. Séneca recomendaba que ensayásemos mentalmente la pérdida de todo lo que tenemos —familia y propiedades— para aprender a valorarlo y así estar más preparados para cuando la fortuna nos lo arrebatase. De hecho, llegó al punto de decir que deberíamos, de vez en cuando, abandonar intencionadamente los lujos de nuestras vidas y vivir durante un día como un indigente, alejados de las personas y las cosas que nos aportan comodidad, con el fin de suavizar el golpe si alguna vez nos vemos desprovistos de ellas.

Esta fue la situación un tanto forzada en la que se encontró Steven, el protagonista de *Apocalypse*, un programa de dos capítulos que realicé para Channel 4 en 2012. Un joven que, según todos los informes, daba por sentado todo lo que tenía se convirtió en el protagonista involuntario de una enorme farsa en la cual se le privaba de la familia y la vida que conocía. La idea era que volviese a valorar ambas cosas. Tras un periodo controlando sus fuentes de noticias y haciendo que sus amigos y familiares interpretasen su papel, le hicimos creer que el mundo estaba a punto de acabar a causa de una colisión con un meteorito gigantesco. Tras dejarlo en un espacio controlado, contemplando nuestra secuencia de destrucción pirotécnica, se le hizo dormir (había sido elegido por sus elevados niveles de susceptibilidad a la hipnosis) y se despertó solo en un mundo postapocalíptico. Su viaje a través de nuestra reinterpretación zombi de *El mago de Oz* le hizo descubrir el valor, la abnegación y la firmeza, cualidades de las que carecía, y, en última instancia, le enseñó a valorar la existencia a la que anteriormente apenas había prestado atención. Todo esto tenía relación con el pensamiento que nos debería sonar de los epicúreos: aprende a desear lo que ya tienes, y tendrás todo lo que necesitas.

Aquí hay un giro irónico: al librarnos de nuestro apego a las cosas y personas externas, podemos valorarlas más. La palabra «apego» puede ser equívoca: ¿seguro que debemos tener apego a las cosas para valorarlas realmente? ¿Seguro que no queríamos preocuparnos menos por nuestros seres queridos? Tal vez sentir menos apego eliminaría parte de la posible desgracia que supondría

perderlos, pero ¿en serio que se nos pide que nos distanciemos de nuestros seres queridos para protegernos frente a su posible pérdida?

No. El camino estoico para valorar las cosas consiste en aceptar que el hecho de que lleguen o se vayan de nuestras vidas no está bajo nuestro control. Esta interpretación nos permite disfrutar de ellas todavía más, porque sabemos que no las tendremos en nuestras vidas para siempre. Podemos contemplar las cosas y personas que valoramos cada día sabiendo que, con toda probabilidad, las perderemos en un momento dado, y amarlas aún más por ese hecho. Es posible que un día tu mejor amigo se mude y no os volváis a ver nunca más. Puede que tus seres queridos mueran o se alejen. Tu pareja, a pesar de vuestras promesas de amor eterno, puede que un día te deje. De hecho, es inevitable: ya sea por causa de la muerte o por elección, tus relaciones más íntimas llegarán a su fin.

Recordar esto nos invita a expresar nuestros sentimientos a quienes queremos ahora, mientras podamos, a no darlos por supuestos y a no arrepentirnos, cuando ya sea demasiado tarde, de que no supieran lo importantes que fueron para nosotros. Y mitigaremos el futuro impacto y la desesperación que, de lo contrario, sentiríamos si los perdemos para siempre. En un extraordinario fragmento de sus Discursos, Epicteto nos aconseja:

Recuérdate que lo que amas es mortal, que lo que amas no es de tu propiedad. Lo tienes en el presente, pero no de manera irrevocable, no para siempre, sino como un higo o un racimo de uvas en la estación correspondiente; y si lo esperas en invierno, eres tonto... A partir de ahora, siempre que algo te cause placer, trae a tu mente la impresión contraria. ¿Qué mal hay en que, mientras estás besando a tu hijo, digas suavemente «Mañana morirás»; y lo mismo a tu amigo, «Mañana tú o yo nos iremos y ya no nos veremos nunca más»?

Podemos interpretar esto como una sugerencia de que nos digamos esas palabras a nosotros mismos y no directamente a nuestros hijos y amigos. Nos parecería un tanto morboso e innecesario. Pero tal vez sea cuestión de grado: obsesionarnos con la mortalidad de nuestros hijos o la transitoriedad de la mayoría de amistades traería consigo su propia forma de ansiedad y malograría el objetivo estoico. Sin embargo, un recordatorio ocasional de lo afortunados que somos por contar con el don de esas relaciones en nuestras vidas solo puede hacernos bien. Eso solo puede proceder del pensamiento aleccionador de que un día tiene que llegar a su fin. Si supiéramos que esas valiosas relaciones durarían verdaderamente para siempre, que irían danzando por el Jardín de la Inmortalidad y nunca morirían, ¿qué esfuerzo haríamos y durante cuánto tiempo? ¿Por qué comprar flores si nunca se irán? ¿Por qué valorar el tiempo compartido cuando lo vas a repetir infinitas veces? ¿Seguiríais quedándoos dormidos entrelazados y susurraríais «Te quiero» cada noche por toda la eternidad? ¿Seguiríais sorprendiéndoos mutuamente con el desayuno cualquier mañana de la eternidad, sabiendo que el embeleso de toda actividad se perdería con rapidez en el más ínfimo instante de la interminable rutina eterna?

Atesorar algo es aferrarse a ello cuidadosamente, conscientes de que es algo

precioso y corre el riesgo de perderse o de que nos lo quiten. Es únicamente la naturaleza finita de nuestras relaciones lo que las dota de significado. La agri dulce transitoriedad les concede contexto y valor. En los primeros seis meses de relación es embriagador comprometerse por el resto de nuestras vidas. También es valiente y profundamente afectuoso aceptar, al menos para nuestros adentros, que eso puede ser insostenible, o que la vida no resulte un espacio de tiempo tan generoso como imaginábamos. Ese conocimiento puede inundarnos de un tipo de amor más inquebrantable que valora el presente en lugar de venerar un futuro imaginario y, a diferencia del exacerbado delirio de su antigua encarnación que fluctúa y disminuye, solo brilla más cuando el tiempo es limitado.

Los estoicos añadieron una importante reserva a este concepto de los indiferentes, la cual puede parecernos un pequeño alivio si consideramos la idea de «desapego» de las comodidades del hogar, los ingresos y la familia difícil de aceptar. A diferencia de la escuela epicúrea, los estoicos no propugnaban una vida de cuarentena hortícola consumiendo simplemente carbohidratos. Recordemos que participaban de forma activa en la comunidad, estaban comprometidos políticamente y, a menudo, con éxito, hasta el punto de que sus detractores los acusaban frecuentemente de hipocresía. ¿Cómo es posible equilibrar la apatía frente a las cosas externas o «indiferentes» con la acumulación de riqueza o los esfuerzos realizados para provocar un cambio social? La respuesta se encuentra en la subcategoría de «indiferentes preferidos».

En la época en que el estoicismo surgió como escuela filosófica, el movimiento cínico constituía una alternativa filosófica conocida. De hecho, Zenón de Citio, fundador del estoicismo, había empezado siendo cínico después de trasladarse a Atenas y buscar a las personas más sabias que podía encontrar en la tradición de Sócrates. Los cínicos eran célebres por hacer un gran espectáculo de su desprecio por la parafernalia de la antigua sociedad griega: a Diógenes, su líder, le parecía bien masturbarse en la calle. Cuando su admirador Alejandro Magno le ofreció cualquier cosa que deseara, le respondió únicamente al famoso rey que se moviese porque le tapaba el sol. El estoicismo primitivo, que estaba tan preocupado por los complicados conceptos de libre albedrío y la lógica como por el de la ética y la buena vida, siguió el ejemplo de los cínicos e interpretó severamente la idea de apego a los bienes externos. Sin embargo, el estoicismo posterior suavizó un poco su postura en este sentido a medida que se fue haciendo más popular.

Así, se hizo aceptable preferir determinadas cosas externas como la riqueza, la familia y la posición social, siempre y cuando uno no les tuviese apego. Los estoicos no tienen que eludir esas comodidades tal como hacían los cínicos, ya que su objetivo es simplemente aumentar su fortaleza psicológica (virtud) al no necesitar ni tratar de controlar nada en la vida aparte de sus pensamientos y acciones. Marco Aurelio escribió con admiración sobre su padre adoptivo que era capaz de disfrutar de grandes bienes «sin orgullo y a la vez sin pretextos, de manera que acogía [la riqueza] con naturalidad cuando la tenía, pero no sentía

necesidad de ella cuando le faltaba».[6]

Entonces, si podemos permitirnos cosas bonitas o nos son concedidas, no deberíamos sentirnos mal por disfrutar de su presencia en nuestras vidas. Sin embargo, todas las instrucciones anteriores siguen plenamente vigentes: tenemos que controlar nuestra relación con los bienes externos. Respecto al deseo de acumular más lujos, deberíamos controlar nuestras «impresiones» de dichas «apariencias» (cómo nos afectan esas cosas externas) y asegurarnos de mantenernos al mando de nuestras emociones todo lo posible. La alternativa peligrosa, tal como expuso el gran estoico Crisipo, es que dejemos que nuestras emociones nos guíen como si estuviéramos corriendo colina abajo, incapaces de detenernos. Podemos preferir tener un hogar confortable, unos ingresos abundantes y una familia que nos quiera. Puede que también prefiramos luchar por cambiar el mundo cuando vemos injusticia. Sin embargo, un estoico estará preparado si esos proyectos fracasan o si el destino les pone fin, ensayando mentalmente las peores hipótesis y, por encima de todo, teniendo cuidado, en primer lugar, de no creer que tiene el control de esas cosas. La fortuna seguirá siempre su propio camino, un día dando y al siguiente negando; el estoico no combate contra el destino, sino que separa tranquilamente sus asuntos de los suyos.

LOS ESTOICOS Y EL DESTINO

Vamos a reclamar para nosotros el concepto de destino. Hoy en día, frecuentemente, cuando utilizamos la palabra nos estamos refiriendo a «cómo irán las cosas» en el futuro. Como hemos visto, los estoicos emplean el término para referirse a *cómo son las cosas en un momento determinado*. Aunque lo imaginaban como una fuerza, no es necesario que pensemos que el destino significa algo más que las circunstancias en que nos encontramos. Esta relación con el destino es un aspecto fascinante del estoicismo.

A pesar de que estaban convencidos, como los epicúreos, de que no debíamos vivir con miedo a los dioses, los estoicos no eran ateos. Su idea de los dioses era ampliamente panteísta y vale la pena explicarla. Para los estoicos, los dioses y el destino eran una misma cosa, en ocasiones descrita como una fuerza feroz que gobierna el universo, también conocida como Logos. Podríamos reconocer este término en su posterior contexto cristiano: cuando Dios exhala su Palabra en la Creación, encontramos esta fuerza mística descrita en el Génesis mediante el término Logos. El Logos, o la palabra de Dios, es Su intención y, así, el universo está en armonía con el gran plan de Dios. El concepto estoico (adoptado por los cristianos) no es muy distinto: sugiere una intención cósmica que lo recorre todo. A veces describen esta fuerza como Zeus, pero no deberíamos antropomorfizarla como hacemos con el Exhalador judeocristiano de la Palabra bíblica. En cambio, podemos pensar en la circunstancia que se impulsa hacia adelante. Para los estoicos es la propia fuerza vital del universo y es inseparable de este. Siglos más tarde, Schopenhauer hablaría de una propulsión universal parecida con su extraordinaria concepción de la Voluntad.

No se nos está diciendo que las cosas «saldrán bien». A diferencia de la idea equivalente cristiana de que «Dios se mueve de manera misteriosa para obrar sus maravillas», no hay pretensión de que Zeus esté organizando las cosas para que salgan de la manera más favorable posible. No hay necesidad de dedicarse a una tortuosa gimnasia teológica para explicar por qué, por ejemplo, Dios ha permitido que nazcan bebés con enfermedades horribles, o que tenga lugar un tiroteo o un desastre en el emplazamiento de una iglesia intachable. El destino no cuida de nosotros, y no tenemos que fingir que lo hace.

Las cosas externas son indiferentes. No nos mordamos la lengua: si estamos enfermos, o muere algún ser querido, esto, en definitiva, no tiene importancia para el destino o las maquinaciones del universo. El feroz Logos podría haber organizado las cosas para que gozaras de buena salud y la persona amada siguiera viva, pero eso no tendría más importancia que la situación más desagradable actual. Nuestro bienestar y el de otros puede ser para nosotros un «indiferente preferido» y, por tanto, algo de lo que disfrutar o que proteger cuando sea oportuno, pero, en última instancia, es un indiferente, ya que no forma parte del ámbito de las acciones y los pensamientos, que es lo único que nos debe

preocupar. Las cosas no saldrán bien necesariamente. Los acontecimientos externos sucederán tal como está planeado sin nuestra intervención, y ese conocimiento puede animarnos a tratarlos con una indiferencia estoica y cualificada cuando tengan lugar.

Esta postura ante el destino es a la vez brillante y vulnerable a las críticas. Generó algunos de sus pensamientos más creativos al responder a sus detractores, los cuales no podían estar de acuerdo con la afirmación de que todo lo que sucede está escrito de esa forma. Los estoicos fueron antiguos defensores del determinismo: concretamente de que todos los acontecimientos, incluyendo nuestras propias acciones, están determinadas en última instancia por causas externas a la voluntad. Esto suele considerarse generalmente como lo contrario a tener fe en el libre albedrío, y el debate resultante se ha agudizado durante dos milenios, alcanzando niveles de complejidad vertiginosos.

Los críticos arremetieron contra la idea de los estoicos de que, si todo sucede por el destino, todos los acontecimientos se deben a causas antecedentes. Si eso fuera cierto, no tendría sentido alabar o culpar a nadie por sus actos, ya que ellos mismos no serían responsables de su comportamiento o de los impulsos que los llevaron a él. De hecho, ¿cómo puede tener sentido que tengamos el control de nuestros pensamientos y acciones si los estoicos están en lo cierto y nuestras vidas mentales y físicas están predeterminadas a cada paso? ¿Qué sentido tiene que algo sea decisión nuestra, que algo «dependa de nosotros», si nuestra decisión, aparentemente libre, es la conclusión inevitable de una serie de acontecimientos previos que llegan a este momento de la historia? Desde luego, podría no tener sentido culpar o alabar a alguien por sus acciones o intenciones. Y, podríamos concluir, ¿por qué debería preocuparse cualquiera de nosotros por hacer algo si todos los resultados están predestinados? Si el hecho de que te recuperes o no de una enfermedad está escrito en las estrellas, ¿por qué habría de preocuparme en ofrecerte asistencia médica? Para Epicuro y para otros, esos argumentos hacían que la doctrina del destino careciera de sentido.

Crisipo, el gran académico estoico, respondió a estas críticas describiendo un cilindro que rueda por una ladera. El empujón inicial necesario para que empezara a rodar es (utilizando sus palabras) una causa «auxiliar» de ese movimiento y corresponde a la presentación realizada a nuestras mentes de un suceso externo. En el mundo real, esta causa auxiliar puede ser el acercamiento de una mujer sexy a un hombre casado en una fiesta. Esto es el equivalente al cilindro que recibe un empujón.

Pero ¿qué sucede a continuación? La dirección que tome el cilindro no está determinada únicamente por el empujoncito externo; también es consecuencia directa de su propia forma. Esta cualidad «interna» del cilindro es responsable de su movimiento continuo —Crisipo la denomina causa «perfecta»— y corresponde a la manera en que decidimos aceptar o negarnos a aceptar las posibilidades que se nos presentan en el mundo. Nuestro hombre puede decidir resistir la tentación

de una aventura extramatrimonial o no, y esta expresión de su constitución moral «interna» es tan responsable de la dirección que tome como la presencia de la mujer y, por tanto, nos permite culparlo o alabarlo como creamos conveniente.

Se trata de una respuesta creativa, pero parece un quiebro. La pregunta sigue siendo: ¿es nuestro hombre responsable de sus impulsos y consentimientos «internos»? En otra ocasión, Crisipo adopta una postura casi aristotélica y dice que las constituciones educadas y sanas nos ayudarán a reaccionar frente a las «apariencias» externas de manera contundente y virtuosa, mientras que el ignorante no tendrá más remedio que sucumbir. Para mayor confusión, afirma en *Sobre la naturaleza y el alma en los animales* que esas cuestiones de virtud y vicio son consecuencia del destino que avanza a través del universo. Así, cierra el círculo y nos dice que nuestro buen o mal carácter interno —la forma del cilindro y la parte de la que se supone que debemos asumir la responsabilidad— está escrito y, por tanto, predeterminado, de modo que no es algo por lo que deberíamos alabar ni culpar a nadie. Es un poco lioso.

Lo que parece más probable, tal como concluye Josiah B. Gould en su obra *The philosophy of Chrysippus*, es que este insigne estoico mantuviera dos visiones incompatibles del destino y alternase ambas para extraer beneficios de cada una de ellas. La primera visión era que el «nexo causal riguroso» del destino proporciona una base lógica para las profecías mágicas del venerado Oráculo de Delfos (en el cual creían los estoicos) e imparte una tranquilizadora sensación de orden en el universo. Por otro lado, la experiencia psicológica del libre albedrío resulta necesaria si queremos mantener la existencia de la responsabilidad moral. No casan bien una con otra, pero, como dice Gould:

No se puede condenar a la ligera a Crisipo, el cual fue uno de los primeros en la historia de la filosofía occidental en ser consciente de las dificultades inherentes a la hora de conciliar el principio de causalidad y la responsabilidad moral, por no haber logrado resolver un problema que ha ocupado a los pensadores hasta la actualidad.^[7]

En el tema que nos ocupa, y a pesar de esos argumentos a favor y en contra, todo lo que tenemos que extraer del concepto estoico de destino es un pensamiento útil que se encuentra en repetidas ocasiones de diferentes formas en las *Meditaciones* de Marco Aurelio. Cada uno de nosotros constituye una minúscula parte del todo universal. Cada uno de nosotros es como un miembro que funciona con otros miembros para crear un cuerpo que funciona. O, si otra comparación nos resulta de más utilidad, cuando las cosas nos irritan, o cuando sentimos como si el universo estuviera conspirando contra nosotros, haríamos bien en recordar que lo mejor que podemos hacer es considerar eso que nos irrita como las virutas desparrramadas por el suelo del taller del carpintero y aceptar que son una consecuencia natural de algo mayor que está en juego. Siempre habrá personas y acontecimientos que se interpongan en el camino de nuestros planes. Por tanto, no deberíamos aferrarnos demasiado a nuestras ambiciones y sí darnos cuenta de que nuestros minúsculos objetivos son una parte insignificante de la

infinidad de planes frustrados y cumplidos que componen el gran programa de la fortuna que continúa desarrollándose.

No tenemos que creer que hay sabiduría o telos inherente a este desarrollo. El modelo de la teoría evolutiva puede resultarnos más útil. Se producen mutaciones aleatorias; algunas consecuencias de esa aleatoriedad que conducen a la supervivencia permanecen y pasan a la siguiente fase; otras no. No hay un gran significado, ni un diseño general, ni un aliento feroz que emana de un primer motor inmóvil. Sin embargo, sí que hay un principio en marcha, y cuando le oponemos nuestros planes mortales, casi podemos imaginar que oímos resonar la risita hueca del universo. Rhonda Byrne, cuya ley de la atracción querría reducir el poderoso macrocosmos a un catálogo de venta por correo, podría beneficiarse de estar más en sintonía con la realidad de esa indiferencia cósmica.

AMOR FATI

Marco Aurelio se recuerda a sí mismo en sus *Meditaciones*, y Nietzsche nos dice en el concepto del eterno retorno que aceptemos los acontecimientos tal como son. Que nos alineemos con la fortuna; que dejemos de intentar controlarla. Este es el amor al destino: el *amor fati*. Ninguno de los filósofos nos desanimaría de que mejorásemos nuestro destino —«Conviértete en quien eres» era el grito de guerra de Nietzsche—, ni de que tratásemos de conseguir un cambio social cuando fuera necesario. Sin embargo, a pesar de esos esfuerzos, la clave para vivir más felices es simplemente decidir que estás encantado con los acontecimientos tal como son. Más vale que lo estemos, porque si tratamos de cambiar cosas que no podemos controlar, vamos a enfadarnos y a sentirnos frustrados. Si entendemos que solo tenemos el control de nuestros pensamientos y acciones, podemos decidir cómo reaccionar ante los acontecimientos siempre que no resulten ideales sin sentirnos infelices por ello. Está bien que la gente sea grosera e ignorante. *Está bien*. Si estuviéramos en su lugar, con su historia y sus presiones actuales, actuaríamos del mismo modo. Desde luego, no deberíamos permitirles que *nos* hicieran actuar de manera grosera o ignorante como consecuencia de la frustración.

Hace falta algo más que las palabras «está bien» para sentir realmente que algo está bien. Estaremos muy ansiosos por justificar estar enfadados. Después de todo, lo más probable es que contemos con una historia en la que hayamos sido despreciados de algún modo. Hay que esforzarse por olvidar eso. Nuestra historia raramente refleja la realidad, recuérdalo; es solo nuestra percepción sesgada de un conflicto muy complejo que ha surgido entre diferentes prioridades de personas nerviosas por una cosa u otra. Pero toma ese pensamiento —«está bien»— y déjalo caer en nuestros agitados e inquietos sentimientos. Está bien. Realmente lo está. Siente lo que sucede cuando dejas que penetre en la historia que te has estado explicando a ti mismo. Todo el resto de lo que haya al otro lado de la línea

—todo lo que no sean nuestros pensamientos y acciones— podemos decir con seguridad que está bien. Podemos preguntarnos: ¿cómo está bien? ¿Por qué está bien? ¿Por qué es bueno no intentar arreglar o cambiar esto? ¿Qué pasaría si lo dejara pasar? ¿Qué cosa terrible ocurriría? Podemos disfrutar de la cálida sensación de alivio cuando nuestro centro de gravedad regresa a un lugar situado firmemente en nuestro interior. No nos estamos engañando; realmente está bien dejar pasar esas cosas. No hay nada malo en dejar de intentar arreglarlas. Por supuesto, algunos agravios son más difíciles de olvidar que otros. Ocasionalmente debemos actuar para protegernos del peligro, y esos son los pensamientos y acciones que deberíamos tratar de controlar. Más allá de eso, dejemos que el «está bien» impregne lo que pueda, y sintamos cierto preludio al mayor alivio que podría suponer con el tiempo.

Cada uno de nosotros ha nacido en un mundo en el que no sabemos más que interiorizar cada mensaje que recibimos como si se refiriese a nosotros. Aprendemos pautas de conducta para conseguir la atención y defendernos frente a los sentimientos de abandono o de agobio. Nos movemos por la vida con esas pautas rígidas, mientras la vida gira a nuestro alrededor como un remolino de posibilidades desatadas que fluctúan constantemente. Tratamos desesperadamente de reducirlo a algo manejable, algo que confirme los mensajes incompletos sobre nosotros mismos que podamos haber aprendido de pequeños e institucionalizado en nuestro comportamiento.

Los griegos entendieron esta relación entre el hombre y las maquinaciones del universo. Sus tragedias nos enseñaron que teníamos que aprender pura humildad ante la caprichosa cara del destino. Sus héroes iban por el mundo llenos de orgullo, con una visión sesgada y una poderosa capacidad para el autoengaño. Al final, el destino los ponía de rodillas. Para nosotros, la lección no es que estemos condenados, sino que debemos valorar de nuevo el control que creemos tener.



8

Aplicación de los métodos estoicos

Descubrí a los estoicos tras leer a Michel de Montaigne, el profundamente influyente filósofo francés del Renacimiento que popularizó el ensayo y, quizá, el primero que estudió qué es en realidad ser humano. Sus escritos examinan cada aspecto de sí mismo, desde mantener una amistad hasta temas de felicidad y preocupaciones por su pene. Cuando Montaigne era pequeño, su padre ordenó a su familia y a sus sirvientes que solo se dirigieran al niño en latín, un plan pedagógico que se llevó felizmente a cabo. Michel creció y se convirtió en un exitoso estadista y un humanista generoso y vibrante. Con el tiempo, de la manera más agradable, se retiró a los treinta y ocho años a escribir en su biblioteca, situada en una torre circular en la casa familiar. En los bordes de sus estanterías había hecho inscribir la siguiente declaración:

En el año de Nuestro Señor de 1571, a la edad de treinta y ocho años, en la víspera de las calendas de marzo, aniversario de su nacimiento, hastiado de la esclavitud de las cortes y de los empleos públicos, pero conservando todavía la entereza de facultades, se refugió Michel de Montaigne en el regazo de las doctas vírgenes, en medio de la seguridad y la calma, para vivir así el tiempo que le quedaba de vida, consagrando al reposo y a la libertad el sosegado aposento que heredó de sus antepasados.

Montaigne menciona a Séneca frecuentemente en sus ensayos, que a su vez forman parte de un renovado interés por el estoicismo que tuvo lugar en el siglo XVI. Intrigado por quién era ese pensador y correspondiente romano, abandoné a Montaigne, me agencié un ejemplar de las cartas de Séneca y descubrí emocionado una postura ante la vida que concordaba con la mía; ordenaba mis ideas dispersas como si se tratase de muchas bombillas sueltas que hay que ensartar juntas. Cuando otros nos inspiran, tienden a hacerlo mediante la exposición clara de esas ideas incompletas y esquemáticas que ya conocíamos, pero que nunca habíamos tenido la perspicacia de formular con seguridad. Sabía, por ejemplo, que siempre me había faltado ambición, que nunca había sentido la necesidad de ser famoso. Sabía que fingía emocionarme por la idea del éxito profesional y los índices de audiencia porque eso era lo que parecía motivar a los adultos con los que trabajaba. Leer a Séneca hablar sobre la conveniencia de no apegarse a cosas externas me pareció algo muy impactante y alentador: no solo estaba bien no estar ávido de fama o mostrarse reacio a ser más conocido, sino que podía ser incluso preferible.

Saber que un sistema ha sido meditado y se sostiene nos ayuda a ponerlo a prueba en nuestras vidas. Este primer nivel de valoración no es suficiente para provocar una transformación personal, pero es un comienzo. Si esas ideas estoicas

te parecen profundamente equivocadas —si, por ejemplo, crees que la felicidad únicamente puede radicar en los altibajos de una vida emocional salvaje—, ningún consejo sobre cómo ponerlas en práctica será de tu interés. Si, por otra parte, concuerdan con nosotros hasta cierto punto y parece que merece la pena, como mínimo, asignarles un periodo de prueba, podemos buscar otras formas de convertirlas en parte de nuestra rutina. Afortunadamente, los estoicos disponían de muchos medios prácticos y útiles para aplicar sus pensamientos y gozar de tranquilidad.

Mientras tratamos de conseguir esto, vale la pena aclarar nuestras metas. Nuestros objetivos pueden surgir si la vida estoica sigue siendo atractiva, pero, de momento, al menos podemos reconocer nuestros fines principales en las palabras de René Descartes, el filósofo al que anteriormente nos referimos al hablar de la historia de los autómatas. Más de mil años después de que el estoicismo llegase a la cima de su popularidad, Descartes describió cuál era su aspiración:

Procurar siempre vencerme a mí mismo antes que a la fortuna, y alterar mis deseos antes que el orden del mundo, y generalmente acostumbrarme a creer que nada hay que esté enteramente en nuestro poder sino nuestros propios pensamientos, de suerte que después de haber obrado lo mejor que hemos podido, en lo tocante a las cosas exteriores, todo lo que falla en el éxito es para nosotros absolutamente imposible.[\[1\]](#)

Marco Aurelio nos ofrece otro pensamiento que tal vez podría ayudarnos a aclarar nuestros objetivos:

La ambición significa ligar tu bienestar a lo que otras personas dicen o hacen.
La autocomplacencia significa ligarlo a las cosas que te suceden.
La cordura significa ligarlo a tus propias acciones.[\[2\]](#)

Esperamos ligar nuestro bienestar a nuestras propias acciones, no a las de otros. La idea es simple, pero su ejecución puede parecer complicada. A los estoicos no les gustaba demasiado el hecho de que seamos criaturas profundamente sociales, que seguimos el ejemplo del prójimo y nos vemos obligados constantemente a actuar en contra de nuestros valores. De modo que podemos tener ante nosotros la imagen del perfecto sabio estoico, pero también aceptar que se trata de una casi ficción; los estoicos no creían que existiese realmente (a diferencia de los epicúreos, los cuales atribuían a su fundador cualidades casi místicas). Mientras tanto, deberíamos aspirar a hacerlo lo mejor posible, tal como se recordaba a sí mismo Marco Aurelio, y a considerar nuestros éxitos en cuanto ocurrieran. Epicteto sugería:

Entonces, ¿qué? ¿Es posible que uno ya no se equivoque? Imposible; pero sí es posible tender constantemente a no equivocarse. Pues sería deseable que, sin relajar nunca esta atención, quedáramos aparte, al menos, de unos pocos errores.[\[3\]](#)

No deberíamos esperar la perfección en nosotros mismos más de lo que deberíamos esperarla del mundo exterior. Nuestro objetivo final es, desde luego,

llevar una vida más feliz y más centrada, adoptando la fortaleza psicológica que los estoicos denominaban virtud. Pero el camino estoico no tiene que conducir a una vida egocéntrica, a pesar de la reputación de la escuela entre sus críticos. La fortaleza resultante de preocuparnos únicamente por las cosas que están dentro de nuestro control nos permite avanzar más en el mundo y experimentarlo de una manera generosa y desinteresada. A pesar de esta idea de prestar atención únicamente a lo que está a nuestro alcance, si la combinamos con una actitud de apertura, nos permitirá conectar con la raza humana en general de la mejor manera posible.

UNA FILOSOFÍA TOTALMENTE PRÁCTICA

El primer punto a tener en cuenta a la hora de plantearnos cómo aplicar el pensamiento estoico a nuestras vidas reales es que el estoicismo, como el epicureísmo y el resto de las principales escuelas helenísticas, estaba *totalmente* dedicado al arte de vivir. Incluso Aristóteles, el cual llegó a la conclusión de que una vida de contemplación intelectual era la mejor manera de vivir, seguía hablando de la transformación personal y cómo aprovechar mejor los pocos años de que disponemos. Ni siquiera los primeros discursos estoicos en materia de física, ética y lógica eran meras disertaciones teóricas para el aula. Los estoicos no tenían tiempo para la clase de filósofos que se vanagloriaban de sus conocimientos enciclopédicos, su refinada retórica o su interpretación de complejos temas abstractos. La teoría *solamente* existía al servicio de ejercicios prácticos.

Entonces, si, tal como hemos descrito anteriormente, la postura estoica ante el destino provoca ciertas incoherencias, el tema no tiene por qué tener mayor importancia. Lo que sí importa es si los modelos de destino de que disponemos nos ayudan psicológicamente a lograr nuestros objetivos. En un caso, puede servirnos el hecho de considerar que el destino avanza por la historia sin nuestra intervención y aceptar que los acontecimientos del mundo tienen lugar como tiene que ser. En otro, puede resultarnos más beneficioso saber que nuestras acciones marcan la diferencia y que nuestras decisiones importan. Podemos mantener ambos modelos opuestos en nuestra mente; no importa si ninguno de los dos cuenta la historia en su totalidad, o si la realidad existe en algún lugar intermedio o en algún espacio cuántico bastante separado de los dos.

Por otra parte, lo que podrían parecer incoherencias del pensamiento surgirán a menudo de la mala interpretación del propósito de los textos existentes. Como personas modernas, estamos tentados de interpretarlos como sistemas filosóficos completos, pero, con frecuencia, dichos documentos son simplemente notas privadas (como en el caso de Marco Aurelio), transcripciones de conversaciones con estudiantes (como vemos en Epicteto), o cartas escritas a un discípulo concreto (Séneca). La información se presentaría de manera diferente a los

estudiantes novatos que a aquellos más duchos en las enseñanzas. Puestas una al lado de la otra pueden parecer confusas si creemos que siempre deberían coincidir. Pero no tiene por qué ser así. Si recordamos que lo único importante era mostrarle al oyente cómo podría cambiar para mejorar, es comprensible que puedan surgir discrepancias cuando la prioridad del filósofo como comunicador es conectar con la audiencia concreta que tiene en mente.

Pierre Hadot, el desaparecido, aunque aún enormemente influyente, filósofo e historiador de la filosofía francés, ha escrito de forma categórica que las obras de los estoicos deben leerse en el contexto correcto como «ejercicios espirituales». Emplea el término «espirituales», consciente de que posiblemente nos eche para atrás, para destacar el hecho de que los estoicos estaban interesados en una conversión, una transformación absoluta del yo y su relación con el universo. Hoy en día es difícil escuchar ese lenguaje sin pensar en las blanduchas prácticas New Age y la mentalidad cósmica flatulenta que impregna los confines de la sociedad moderna, mientras tratamos, en nuestra época irreverente, de recuperar una implicación con algo trascendente. Por tanto, cuando los antiguos filósofos hablan de nuestras almas, o del cosmos, podemos desconectar fácilmente. Hasta cierto punto, esto puede justificarse por el hecho de que el mundo en el cual se desarrolló el estoicismo es muy diferente del nuestro. Pero debemos tener cuidado. El influyente psiquiatra suizo Paul Dubois (1848-1918) lo expuso claramente:

Las ideas morales siguen siendo las mismas a lo largo de toda la civilización y, si de los escritos antiguos eliminamos las pocas alusiones que les dan color local, encontraremos que son de todo punto modernas y aplicables a nuestro tiempo, así las ideas de Sócrates como las de Epicteto, tanto las de Séneca como las de Marco Aurelio.[\[4\]](#)

El argumento de Hadot es que el pensamiento estoico fue diseñado para cambiar la vida; no era solo interesante desde un punto de vista intelectual, ni simplemente equivalente a unas cuantas sugerencias para modificar la conducta. Lo que ofrecía era algo profundamente transformador. Vale la pena señalar que quien asumía esos principios en la época a la que nos estamos refiriendo era considerado filósofo; el término hacía referencia a alguien que vivía de una determinada manera, no solamente a alguien que dedicaba su tiempo a plantearse o a diseñar sistemas de pensamiento. «Una transformación de ese tipo no es fácil —escribe—, y es precisamente ahí donde entran los ejercicios espirituales. Poco a poco, hacen posible la indispensable metamorfosis de nuestro yo interior.»[\[5\]](#) Resulta importante que está diciendo que vivir como un filósofo, o vivir la que hoy consideraríamos una vida examinada, puede ser difícil. Esto debería animarnos, porque refleja la realidad del eje $x = y$ que hemos tratado anteriormente. El filósofo de antaño se debatía a diario entre vivir como un filósofo por un lado y como un ser humano por otro, con las exigencias psicológicas de la dura y terrible vida real reclamando constantemente atención. Podemos admitir esto y, simplemente, como hemos aprendido de Marco Aurelio, hacer lo que podamos.

Por supuesto, hoy en día, la filosofía significa algo diferente. ¿Cómo ha llegado

la palabra a tener su actual aire árido y académico? Hadot señala que, con el asentamiento del cristianismo, este al principio se mostró como una escuela de pensamiento, adoptando y asimilando los ejercicios espirituales de tradiciones filosóficas como el estoicismo. Sin embargo, en la época medieval, surgió un periodo de escolasticismo en el que la teología cristiana se convirtió en la ciencia suprema; todas las demás formas de pensamiento fueron desprovistas de sus aspectos transformadores y la filosofía se convirtió en la mera «sirvienta de la teología». El papel de la filosofía era únicamente el de proporcionar material teórico que pudiese ser utilizado para la enseñanza cristiana.

La herencia de este periodo es que han sido necesarios unos cuantos personajes extraordinarios como Nietzsche para volver a reivindicar la filosofía como algo que debería cambiar drásticamente las vidas; por otra parte, ha continuado siendo un asunto en gran medida teórico. En la actualidad, los filósofos raramente trabajan fuera del ámbito universitario, lo cual no ha hecho más que fomentar que su lenguaje sea más técnico y más desvinculado del «arte de vivir del alma».

La postura estoica es una fórmula para la tranquilidad. Entonces, ¿cómo podemos asegurarnos de que tiene un valor transformador real, práctico y válido en nuestras vidas?

EMPIEZA A HABLAR CONTIGO MISMO

La primera y más importante decisión que deberíamos tomar es la de entablar más a menudo un diálogo con nosotros mismos. Tenemos que ser capaces de distanciarnos y reconocer cuándo estamos tomando decisiones sobre cómo comportarnos o pensar, o darnos cuenta de cuándo se ha tomado una decisión poco beneficiosa y aportar argumentos en contra para remediar la situación. Si estamos enfadados, disgustados o dolidos, es comprensible, pero nos hemos olvidado de nosotros mismos. Puede que sea inevitable sentir algunas de esas emociones negativas, tal vez a diario, pero es absolutamente diferente permitir que echen raíces (lo cual se debe a creer que están causadas por acontecimientos externos y nos lleva a responsabilizar a otros de nuestros sentimientos) y aceptar nuestra responsabilidad sobre las mismas y ver si podemos corregirlas internamente.

Ya conocemos las dos grandes preguntas que podemos hacernos cuando nos sentimos furiosos, mal, o tristes:

1. Soy responsable de cómo me siento por los acontecimientos externos. ¿Qué estoy haciendo para provocarme esos sentimientos?
2. ¿Lo que me está disgustando es algo que está fuera de mi control? Si es así, ¿y si decido que está bien y me olvido?

Deberíamos hacernos esas preguntas y prestar atención a las respuestas sinceras. Al principio, puede que nos cueste: seguimos queriendo culpar a otras cosas y a otras personas de nuestros problemas. Hasta que hayamos practicado, es posible que sintamos que hay cosas que no queremos olvidar y decidir que están «bien». Pero, planteémonos incluso los peores casos de, pongamos, abuso infantil: si un superviviente pasa años recibiendo una terapia muy eficaz y se libera por fin del terrible legado de ese trauma, el pensamiento clave que habrá posibilitado la curación será algo en la línea de «está bien, ahora olvídale». En cierta medida, ese pensamiento nos liberará. La única diferencia es lo fácil o difícil que resulte permitir que un pensamiento así de potente eche raíces. Si la semilla tiene que plantarse profundamente en esos estratos inconscientes que ignoramos, es muy probable que necesitemos la ayuda de un profesional para encontrar el lugar adecuado.

Paralelamente, una vez que nos hemos abierto al enorme alivio que representa renunciar a dirigir nuestro disgusto hacia alguna cosa o persona externa, es mucho más fácil hacerlo la próxima vez.

Podemos darnos cuenta de nuestras propias tendencias negativas al escuchar a otras personas y utilizar sus quejas como una forma de identificar cómo esos patrones mentales negativos actúan en nosotros. Es mucho más fácil identificar cuándo otros caen en esas trampas y, de hecho, veremos cómo sucede casi todo el

tiempo. Al ser conscientes de los pensamientos negativos de los que otros son víctimas, nos recordamos a nosotros mismos la existencia de esas importantes piezas fundamentales y es más probable que nos acordemos de aplicarlas a nuestra propia situación cuando más las necesitemos.

El objetivo, sin embargo, no es criticar a otros por pensar negativamente: eso sería por sí solo una manera de intentar controlar a otras personas y su manera de actuar, lo cual no está dentro de nuestro ámbito de influencia. Es posible que dar consejos estoicos amablemente pueda ayudar a otros que se encuentran en un aprieto, pero, de momento, nuestra principal preocupación es asegurarnos de que los estamos aplicando de manera que nos proporcionen calma a nosotros mismos. Y es ahí donde el empleo de eslóganes y aforismos concisos por parte de los clásicos resulta muy útil. Desde los tiempos presocráticos de Pitágoras, conocían el valor de una fórmula útil. Esta técnica, una especie de autosugestión, ha continuado con éxito hasta nuestros días en la obra de Émile Coué, el psicólogo francés que nos enseñó el mantra diario «cada día, en todos los aspectos, estoy mejor y mejor». Este concreto ejemplo moderno no resulta especialmente útil, ya que no tiene en cuenta los problemas de obsesionarse con el pensamiento positivo y puede, por tanto, hacer que nos sintamos como fracasados (cuando es evidente que las cosas no son mejores cada día). Sin embargo, el hecho de que pueda ser perjudicial es en sí mismo un testimonio del poder de interiorizar esa clase de aforismos. Tenemos que estar seguros de aplicarlos bien, y los griegos sabían qué es lo que funciona, mucho mejor que nosotros en la actualidad, cuando nos esforzamos por articular ideas descubiertas y puestas a prueba hace dos mil años.

Epicuro, como hemos visto, enseñaba su filosofía exigiendo una absorción directa de dogmas, lo contrario a la insistencia de Aristóteles en el debate racional y la reflexión particular para completar el proceso educativo. La postura de Epicuro se basaba en la memorización de dichos que podían acudir rápido a la mente cuando más se los necesitara. Los estoicos, aunque eran más partidarios de emplear nuestras facultades racionales para alinearnos con una vida armoniosa y sólida, se aseguraron también de que sus ideas se expresasen claramente y fuesen fáciles de presentar a los ojos de la mente. Aparte de las principales piezas fundamentales que hemos visto, echemos una ojeada a otras técnicas y argumentos útiles que nos ofrecen.

NO AÑADAS NADA A LAS PRIMERAS IMPRESIONES

Aquí estamos, lidiando cada día con el mundo y la gente que lo habita desde un único punto de vista que confundimos con la clarividencia. Una persona neurótica o ansiosa se enorgullece de ser muy «perceptiva» con las personas, como si el legado de una infancia eternamente inquietante fuese una capacidad de observación tan atractiva y perspicaz como la del propio Holmes. Todos actuamos

desde la atalaya de nuestros temores profundos, y hacemos guardia frente a cualquier amenaza. Esta cautela la confundimos con perspicacia; así, desde una posición de inseguridad, decidimos cuál es la verdad y encontramos pruebas de ella en todas partes.

Así, el amante A le pregunta a la Amante B si alguna vez se siente atraída por desconocidos; B hace una pausa antes de asegurarle a su amante nervioso que no. A, buscando pruebas que demuestren su temor de que las amantes sean volubles —un temor que le ha impulsado a hacer una pregunta así de estúpida—, interpreta esa pausa con un disgusto neurótico: como una prueba de que nunca será lo bastante bueno para su amante. Al haber encontrado lo que buscaba, se congratula por su mareante talento para ver a las personas como realmente son. En cambio, para B, la pausa era un acto de amor: un titubeo mientras decidía cómo responder a una pregunta injusta sin herir los sentimientos de su pareja.

Los estoicos nos indican que «aumentamos» nuestras malas impresiones de las apariencias «con gran ingenio». Interpretamos y adornamos y hacemos que las cosas sean mucho peores para nosotros.

La mejor y más sencilla alternativa, tal como recomendaban Marco Aurelio y Séneca, es asegurarnos de que hacemos lo posible por aferrarnos a nuestra primera impresión de las cosas:

No te digas a ti mismo otra cosa que lo que te anuncian las primeras impresiones. Se te ha anunciado que un tal habla mal de ti. Esto se te ha anunciado. Pero no se te ha anunciado que has sufrido daño. Veo que mi hijito está enfermo. Lo veo. Pero que esté en peligro, no lo veo. Así pues, mantente siempre en las primeras impresiones, y nada añadidas a tu interior y nada te sucederá.[\[6\]](#)

Es difícil aferrarse a las primeras impresiones, tal vez porque creemos que eso nos hace parecer obtusos. Las personas que se toman las cosas al pie de la letra y no piensan más profundamente en ellas casi nunca son consideradas modelos de conducta. Pero no lo hacemos por falta de imaginación; de hecho, todo lo contrario. Cuando lo consideramos apropiado, porque podemos ver claramente las ventajas, decidimos atenernos a nuestra primera impresión y no adornar la historia. Cuando actuamos de otra forma, trabajamos con demasiada facilidad para consolidar y reforzar nuestras inseguridades confirmando nuestros peores temores.

Podríamos objetar que esta indicación nos llevaría a ignorar las señales de un amigo en apuros. No tiene por qué. Podemos interesarnos por el problema de nuestro amigo y mostrarnos solidarios con él, asegurándonos al mismo tiempo de mantenernos fuertes y distanciados adecuadamente de su dolor (y ser por tanto de más ayuda para las personas que necesitan nuestro apoyo). El consejo estoico es que reduzcamos nuestra ansiedad, de modo que la respuesta a tales objeciones es sencilla: aplica el consejo cuando sea útil.

Pensemos ahora en lo fácilmente que interpretamos el silencio o la no implicación —tanto cara a cara como no respondiendo a una comunicación— como signo de antipatía. Organizamos entusiasmados los acontecimientos en un

relato en el que alguien decide ignorarnos. Reproducimos con gran realismo ante nosotros una pequeña película en la que ellos leen nuestro guion, poniendo los ojos en blanco e ignorándolo deliberadamente. Los vemos aburridos con nosotros, disgustados por nuestros intentos de impresionarlos o cualquier otra reacción que confirme nuestras inseguridades. Hemos convertido la nada (el silencio) en algo muy doloroso, y decidimos pasar por alto el hecho de que hayamos sido frecuentemente culpables de no responder sin albergar ninguno de esos motivos. Puede que habitualmente tardemos en responder a un mensaje de texto de un amigo porque lo hemos leído en un momento en el que no nos iba bien contestar y luego, al desaparecer en el fondo de la pantalla de nuestro teléfono, se escapara inocentemente de nuestra memoria. Nos parecería exageradamente autoflagelante por parte de nuestro amigo que lo interpretase como una muestra de que no nos cae bien. No obstante, lo asumimos con gran facilidad cuando parece que va dirigido a nosotros. Puede resultarnos beneficioso recordar las palabras del novelista David Foster Wallace: «Te importará muy poco lo que los demás piensen de ti cuando te des cuenta de lo poco que piensan en ti».[7]

No añadas nada a las primeras impresiones. Desde luego, es difícil no añadir nada una vez lo tenemos en mente. Y, al igual que nos gusta apretar repetidamente el botón para llamar al ascensor cuando tenemos prisa, como si por hacerlo fuese a ir más rápido, nos cuesta sentarnos tranquilamente si tenemos algo rondando en nuestra cabeza. Así que podemos aceptar que no está bajo nuestro control y decidir que está bien. Una vez tomada esa decisión, nuestra inseguridad desaparece y, en el caso del mensaje, puede que nos respondan pidiendo disculpas por haber tardado tanto en contestar. En cambio, de haberlos importunado con más mensajes, podemos estar casi seguros de que los habríamos exasperado.

Si nuestra pareja nos contesta mal, podemos aceptarlo y dejarlo ahí. Ha tenido un mal día, puede que esté irritada por múltiples motivos posibles que no tienen nada que ver con nosotros. O es todavía más probable que nosotros mismos hayamos transmitido una emoción provocativa y la respuesta cortante sea una reacción a ese hecho. Podemos transmitir enfado o impaciencia muy eficazmente, incluso cuando creemos que lo disimulamos. A se despierta tras una noche de fiesta cuando llama el cartero, y se arrastra hasta la puerta medio dormida para recoger el paquete. En la sala de estar ve a B, su pareja o compañero de piso, que ha ignorado el timbre de la puerta porque está mirando un vídeo con los auriculares puestos. A le grita; él no la oye. Vuelve a gritar; sigue sin responder. Ahora está enfadada y los gritos han aumentado su disgusto inicial añadiendo frustración. Entra en el salón con el paquete, interponiéndose en el campo de visión de B y deja caer el paquete sobre la mesa. Él se levanta, se quita los auriculares y capta la mirada de enfado en los ojos de ella. «Tenías puestos los auriculares», señala, tratando de disimular su enfado, consciente de que, en realidad, él no ha hecho nada malo, por mucho que ella se haya enfadado.

A espera una disculpa, pero, en su lugar, recibe una respuesta a la defensiva:

«Sí, ¿y?».

Esa es la última vez que A ve a B antes de irse a trabajar. Durante el resto del día, el guion se reproduce en su mente. ¿Por qué ha reaccionado así? ¿Qué le costaba decir: «Oh, lo siento, no he oído el timbre»? Eso era todo lo que quería oír. En cambio, la respuesta cortante, que ella identifica ahora como parte de un rasgo del carácter de B, cosa que la indigna aún más, le ha amargado la mañana. Cuando él regresa, ella ya lleva dándole vueltas al asunto la mayor parte del día. Sin embargo, no puede sacar el tema: parecería sorprendentemente quisquilloso llamar la atención sobre algo tan insignificante que ha pasado hace tanto rato. Así que le sigue dando vueltas, hasta que una semana después encuentra la forma de sacar el tema. Ahora es ella la que oye la otra versión: B estaba enfadado porque se había dado cuenta de que A estaba enfadada. A insiste en que no estaba enfadada porque sabe que se ha esforzado para no expresar su rabia.

Puede que sepas que una técnica de actuación eficaz para transmitir cualquier estado (embriaguez, ira, tristeza) consiste en «resistirse», es decir, en concentrarse en mostrar lo contrario. Un actor que se limite a «hacer» de borracho, habitualmente se convertirá en una caricatura poco convincente, mientras que uno que se concentre en tratar desesperadamente de parecer sobrio (esforzándose en dejar un vaso sin derramarlo o en meter una llave en una cerradura, por ejemplo) lo hará mejor. Del mismo modo, cuando sentimos rabia en una conversación, a menudo tratamos de disimularla; suavizamos nuestras voces y «tratamos» de parecer tranquilos. Sin embargo, con toda probabilidad, nuestra rabia será muy evidente y, a menudo, más impactante que un bramido.

B notó el enfado de A o lo vio cruzar su rostro e, incomodado por ello, no pensó en disculparse por la molestia, sino que fue enseguida a justificarse. Tanto disgusto provocado simplemente por no negarse a añadir nada a las primeras impresiones. A podría haber pensado: «Vale, ha respondido a la defensiva. Es una reacción comprensible». Fue una situación desafortunada muy habitual entre personas que conviven y nadie tiene la culpa. Volveremos sobre la ira más adelante en este libro, ya que requiere especial atención, pero se puede evitar mucho dolor si no creamos historias que nos disgusten más. Puede que pensar en la frase «No añadas nada a las primeras impresiones» no siempre solucione el problema, pero ayudará a mitigarlo. Puede, por ejemplo, ayudarnos a hablar sobre el incidente o incluso a reírnos de él, sin hacer que la otra persona se ponga a la defensiva o se asuste.

¿TENGO UN PROBLEMA EN ESTE MOMENTO?

Gran parte de nuestra infelicidad se debe a darle vueltas a acontecimientos pasados o a preocuparnos por posibles acontecimientos futuros. La culpa, en concreto, es muy penetrante. Normalmente, creo, si algo me molesta durante mucho tiempo, o si algo que alguien ha dicho «me está reconcomiendo» se debe, si soy honrado conmigo mismo, a que sé que he hecho algo mal. Esa sensación de ser «pillado» crea en nosotros toda clase de reacciones equivocadas de enfado y defensa. La culpa está ligada al pasado del mismo modo que el miedo está ligado al futuro. Si nos hemos decepcionado a nosotros mismos, es difícil, aunque muy terapéutico, reconocerlo y ser conscientes de que podríamos haber actuado mejor; tomamos nota mental para la próxima vez, si es necesario nos disculpamos con las personas afectadas, y seguimos adelante. Somos seres humanos falibles y cometeremos errores el resto de nuestra vida.

Puede que hayamos sido víctimas de sucesos traumáticos ocurridos en el pasado. La ira desatada y los sentimientos de culpa equivocados pueden tener mucho que ver. Pero pertenecen al pasado, y si continuamos obsesionándonos con ellos en el presente y definiéndonos con un relato que nos presenta como víctimas, no se puede deshacer el mal; tenemos que encontrar una manera de cambiar esa historia y gestionar nuestros sentimientos de manera más productiva.

Los miedos sobre el futuro caen en la misma trampa. Prevemos de manera realista acontecimientos con los que sabemos que probablemente nos sentiremos incómodos. O, si ya estamos molestos con alguien, tal vez nos imaginamos manteniendo una conversación futura en la que nos molestará aún más. Es posible que nos imaginemos la terrible y desagradable forma en que nos responderá. O evitamos la conversación porque tememos una discusión. Todo eso provoca sentimientos negativos ahora, sobre algo que todavía no ha sucedido o que puede que no suceda nunca. Nuestra capacidad de pensar en posibles escenarios futuros para calcular la mejor manera de actuar es a la vez una maldición y una bendición. Séneca escribe:

El temor sigue a la esperanza. No me admira, porque uno y otra proceden de un espíritu que está en suspenso y aguardando un acontecimiento inseguro. La causa principal de esto consiste en que no fijamos nuestros pensamientos en las cosas que están presentes, sino que los extendemos a las que aún están alejadas. De esta manera, la previsión, que es beneficio de la condición humana, se torna en perjuicio. Las bestias huyen del peligro que tienen a la vista; cuando lo han evitado, quedan en reposo; pero a nosotros nos atormenta lo futuro y lo pasado. Muchas de nuestras buenas cualidades nos perjudican; la memoria nos reproduce el tormento del temor, y la previsión lo anticipa. Nadie se aflige solamente por el mal presente.^[8]

Cuando nos demos cuenta de que estamos preocupados o ansiosos deberíamos preguntarnos: «¿Tengo un problema en este momento?». Si no, siempre que sea posible, toma la decisión de preocuparte por él cuando suceda, o aprende algo útil de él y relégalo al pasado.

Si continuamos examinando las sugerencias de los estoicos para afrontar las

diversas amenazas a nuestra paz mental, encontraremos varios pensamientos de este tipo. Tráelos a la mente cuando los necesites, haz todo lo posible por aplicarlos y, aun cuando no soluciones el problema por completo, fíjate en la diferencia que marca este tipo de pensamiento.

Equivale a prestar atención al yo. Los estoicos la denominaban *prosoche*, y equivale a su actitud fundamental. Los distinguía de los epicúreos: los moradores del jardín aspiraban a disfrutar sencillamente de los placeres naturales del momento, mientras que los estoicos son más resueltos y encuentran maneras de defenderse frente a cualquier amenaza a la tranquilidad. Por tanto, también deberíamos tener en cuenta que se requiere cierto grado de tenacidad si queremos continuar este diálogo con nosotros mismos y alcanzar la postura estoica sobre la *ataraxia*:

Y lo mismo si estás tumbado diez días: al levantarte, intenta andar una distancia bastante larga y verás cómo te flaquean las piernas. Por tanto, en general, si quieres hacer algo, hazlo habitualmente.

[\[9\]](#)

Epicteto está diciendo que tenemos que practicar. Si no hacemos algo durante mucho tiempo, es difícil que lo hagamos cuando sea necesario. Y, del mismo modo, el fracaso no es importante (ya que todo el mundo fracasa, puesto que, en ocasiones, la vida y la fortuna resultan demasiado difíciles de manejar virtuosamente); la clave es la tenacidad. «Volver a la lucha» es como nos ha llegado esta idea milenios después.

Nos decepcionaremos constantemente mientras tratamos de utilizar esos principios estoicos. Determinadas prácticas se harán más fáciles con el tiempo a medida que nos vayamos acostumbrando a ellas, pero surgirán otras nuevas que resultarán difíciles. Todo esto es parte del reto y la alegría de una vida examinada. Las cosas importantes no son los éxitos o fracasos individuales, sino el proceso de aprender y desarrollarse por el camino.

Puede que hayas vivido la experiencia de dejar de fumar y luego, tres meses más tarde, después de un par de días estresantes, te hayas fumado un cigarrillo de nuevo. Inmediatamente sientes que has fracasado. Al cabo de una semana o dos, ya estás fumando veinte al día otra vez. La postura más útil de Epicteto consiste en dar más importancia a la tenacidad que a la perfección. Un cigarrillo después de tres meses es un éxito fantástico tras años fumando veinte al día. Tal vez dentro de otros tres meses te fumarás otro. Tal vez, seis meses después de eso te fumes un tercer cigarrillo. La perfección no es importante, seguir avanzando es lo que importa.

Prestar atención a nosotros mismos es, por tanto, el primer paso. Por supuesto, esto no significa que nos obsesionemos con nosotros mismos, ni el tipo de atención a uno mismo valorada por los neuróticos. El *prosoche* presta atención y

comprueba que permanezcamos adecuadamente al mando de nosotros mismos. Restablece nuestro punto de gravedad en nuestro interior. Hace que tomemos distancia de nuestras reacciones emocionales negativas, lo cual es, a menudo, todo lo que necesitamos para evitar ser arrastrados por ellas. Esta especie de diálogo interno permite que nos cuestionemos también nuestra vinculación con los pensamientos positivos: los halagos de otras personas y las nuevas compras pueden ser agradables, pero tenemos que tratarlas con la misma dosis de sal que aplicaríamos a «externos» negativos como las ofensas o la pérdida de propiedades. Al permitir que esta voz estoica se exprese en nuestras cabezas y haga que nos tengamos en cuenta, podemos asumir cierto control de lo que decidimos aceptar. Y, cuando nos sentimos mal, contamos con un interlocutor sabio que puede indicarnos soluciones útiles en lugar de la irritante voz que, con demasiada frecuencia, nos sume en una espiral de creciente pesadumbre al hacer que nos centremos en aquello de lo que carecemos.

MEDITACIÓN RACIONAL

Si solo utilizamos estas técnicas en los momentos en que más las necesitamos, es poco probable que logremos que formen parte de nuestro tejido vital. Nuestro objetivo, respecto de estas técnicas estoicas, es lograr cierta tranquilidad y, de este modo, aumentar nuestra felicidad sin cometer el error de tratar de perseguirla directamente. Afrontar los sentimientos negativos en cuanto afloran es un buen comienzo, pero no es suficiente para resultar eficaz. En ocasiones, este tipo de intervención no basta: podemos hablar con nosotros mismos, escuchar la voz sabia, ver cómo deberíamos reaccionar, y *aun así* sentirnos mal.

La clave, por tanto, es anticiparnos y asegurarnos de que estamos experimentando la vida de tal manera que podamos prever acontecimientos negativos de ese tipo antes de que surjan. Nada nos prepara mejor que la preparación misma. Marco Aurelio escribe:

Al despuntar la aurora, hazte estas consideraciones previas: me encontraré con un indiscreto, un ingrato, un insolente, un mentiroso, un envidioso, un insociable. Todo eso les acontece por ignorancia de los bienes y de los males. Pero yo, que he observado que la naturaleza del bien es lo bello, y que la del mal es lo vergonzoso, y que la naturaleza del pecador mismo es pariente de la mía [...] No puedo recibir daño de ninguno de ellos, pues ninguno me cubrirá de vergüenza; ni puedo enfadarme con mi pariente ni odiarle. Pues hemos nacido para colaborar, al igual que los pies, las manos, los párpados, las hileras de dientes, superiores e inferiores. Obrar, pues, como adversarios los unos de los otros es contrario a la naturaleza. Y es actuar como adversario el hecho de manifestar indignación y repulsa.

[\[10\]](#)

Marco Aurelio se está recordando la necesidad de anticiparse cada mañana al día que empieza e imaginarse que uno se encuentra con las personas más desagradables. Tratar con quienes no nos gustan es, como mínimo, algo tan real para nosotros como lo era para un emperador romano hace dos mil años. Sin

embargo, en lugar de pensar en la molestia que le puedan causar esas personas cuando llegue el momento, hace todo lo posible por asegurarse de antemano de que no le molesten.

El pasaje puede parecernos muy pesimista. ¿Queremos realmente adentrarnos en el mundo esperando que las personas sean desagradables? ¿Es posible que eso pueda incluso fomentar que la gente nos parezca desagradable y haga que nos perdamos a las buenas personas con que nos crucemos? Desde luego, eso no concuerda con la idea de apreciar lo mejor de las personas. ¿Acaso estas líneas son simplemente las divagaciones de un hombre desgraciado que sería mejor olvidar?

Pierre Hadot nos ha recordado que no deberíamos interpretar esas líneas como reveladoras de su expresión psicológica personal. Ese no era el objetivo del libro. Marco Aurelio no estaba exponiendo sus sentimientos como uno lo haría en un diario moderno. Se está recordando realizar los ejercicios estoicos y mantener la calidad de la fortaleza psicológica con la práctica diaria. La cuestión no es considerar que el mundo está repleto de hombres y mujeres malvados y desagradecidos. La cuestión es que conoceremos personas que no nos gustan, o personas ignorantes y groseras, y que si podemos evitar vernos arrastrados por esas personas, podremos ser de más utilidad tanto para ellos como para nosotros.

Nótese que Marco Aurelio concluye dando una imagen muy comprensiva. Todos estamos aquí para colaborar, dice, como las partes del cuerpo. Todos formamos parte de un todo. Nos necesitamos unos a otros para funcionar, y los conflictos insignificantes no sirven al bien superior. Su objetivo, por tanto, no es evitar a los que no le gusten, sino encontrar una manera de eludir el choque de personalidades y lograr una relación armoniosa con todo el mundo. Tenemos que recordar esto si el estoicismo nos parece alguna vez frío y alejado de nosotros. Su finalidad última no es un alejamiento de los otros desprovisto de emoción, sino más bien vivir en armonía con lo que los antiguos llamaban «naturaleza» y ser una parte productiva de la humanidad.

Así que hay que prepararse para el día que tenemos ante nosotros. La idea de dedicar cada mañana los cinco primeros minutos a pensar en las tareas del día y a prever posibles ámbitos en los que podemos sentirnos decepcionados o tener problemas puede parecernos alejado de nosotros o un esfuerzo demasiado grande. Pero planteémonos la alternativa habitual. Normalmente, nos despierta bruscamente un despertador cuando podríamos dormir una hora más y, si nos permitimos permanecer un breve tiempo en la cama por la mañana, acostumbramos a dedicarlo al más banal de los pasatiempos: mirar el teléfono móvil. Miramos las redes sociales o comprobamos qué correos hemos recibido. Una nos conecta con la gente; la otra hace que empecemos el día con problemas a los que estamos obligados a encontrar soluciones. Miramos las noticias una y otra vez sin darnos cuenta de que empezamos el día asfixiados por las exigencias del mundo exterior, las cuales arraigan de manera desagradable en nuestra aturdida y demasiado maleable conciencia. Hemos preparado nuestro estado psicológico

para el día que empieza, sentando las bases para sentir envidia (vemos que un amigo se ha comprado un dispositivo nuevo que nosotros no nos podemos permitir) y dejando que nuestras mentes, apenas despiertas, absorban los problemas laborales que han llegado por la noche a nuestra bandeja de entrada. Esos primeros momentos del día, cuando aún somos lo bastante sugestionables como para volver a deslizarnos en los sueños inconclusos, han sido invadidos por los gritos atronadores del mundo exterior reclamando nuestra fatigada atención. Y nuestros cerebros, todavía aturridos y en duermevela no están en absoluto preparados para distanciarse de la embestida. Cuando la ducha ya nos ha llevado de nuevo al mundo plenamente consciente, es demasiado tarde: hemos empezado el día a merced de la masa.

Podríamos, en cambio, probar la práctica estoica de la premeditación. Mientras estamos en la cama medio dormidos o, aún mejor, si podemos dedicar cinco minutos ininterrumpidos a sentarnos tranquilamente como parte de nuestra rutina matinal, podríamos destinar ese tiempo a pensar en los acontecimientos que esperamos que sucedan ese día. Sabemos que es probable que nos encontremos a determinados tipos de personas. Mientras las visualizamos una a una, tomamos nota de nuestras respuestas emocionales a las caras que pasan por la pantalla cinematográfica de nuestras mentes. Un jefe en el trabajo con el que sabemos que hoy debemos mantener una conversación incómoda. La chica tímida por la que estamos colados pero que, para nuestra frustración, apenas nos dice nada. El hombre ruidoso y egocéntrico con el que intentamos llevarnos bien, pero siempre acaba sacando lo peor de nosotros. Nuestra pareja o nuestro cónyuge, con quien nos fuimos a la cama la noche anterior insatisfechos e irritados después de que nos pusiera en evidencia durante una cena con amigos, hecho que provocó una discusión en el coche durante el camino de vuelta a casa y una noche lamentable sin intimidad de ningún tipo.

Los acontecimientos inminentes también pueden ser motivo de preocupación. La clase, el examen o la presentación que siempre nos da pánico. La reunión de la que siempre salimos deseando que hubiera ido mejor. La serie de pequeños asuntos domésticos que solemos olvidar y que provocan el enfado de nuestra pareja.

Pero ahora podemos contemplar a esas personas y esos acontecimientos desde la distancia y mientras nuestro centro de gravedad está en nuestro interior. ¿Qué está bajo nuestro control y qué no? ¿Dónde corremos peligro de decepcionarnos y actuar de una manera de la que nos arrepentiríamos más tarde? ¿Cuáles son las alternativas que podemos ensayar ahora mentalmente para emplearlas más fácilmente cuando llegue el momento? ¿Nos estamos disponiendo para la caída? ¿Exigiendo demasiado de los demás? ¿Trabajando con expectativas poco realistas? ¿Podemos reducirlas? ¿Cómo podría ir todo perfectamente bien si las cosas no salen como esperamos? ¿Hasta qué punto importaría realmente que no se firmase el contrato, que la reunión saliese mal, o que el molesto bocazas siguiese

actuando como hace siempre? Tener menos ideas preconcebidas y exigentes acerca de cómo debería ser el comportamiento de nuestra pareja, y asumir la responsabilidad de nuestra respuesta emocional, ¿ayudaría a calmar las aguas revueltas de la noche anterior? ¿Y si nos imaginamos cómo nos sentiríamos si la perdiésemos por completo? ¿Nos recordaría eso cuánto la valoramos? ¿Podemos imaginarnos una manera más admirable de gestionar situaciones complicadas?

Esta premeditación podría hacernos pensar en la conocida práctica de la meditación budista, o su muy popular versión occidentalizada actual llamada meditación mindfulness, o de consciencia plena. El estoicismo y el budismo tienen raíces comunes: la filosofía oriental a través del Imperio persa parece haber influido en el pensamiento occidental antiguo (y por tanto, en el nuestro actual). El estoicismo podría verse como una especie de cuarentena de las ideas espirituales orientales, sistematizadas e intelectualizadas para adaptarse al gusto occidental, hasta que posteriormente pasaron a influir en el cristianismo primitivo. Ya hemos hecho referencia a la indicación de reconocer la importancia del momento presente, la cual es compartida por ambos movimientos. Tanto los budistas como los estoicos nos exhortan a ensayar el «desapego». Coinciden en su objetivo: la tranquilidad, que debe alcanzarse desligándose de las pasiones que nos unen a las preocupaciones mundanas. Los estoicos, que deseaban participar activamente en el mundo en lugar de buscar la trascendencia, tendían a hacer más. Ambos poseen sabios que han llegado a la iluminación, pero no se cree que el sabio estoico exista realmente. Él es en realidad un modelo de conducta ejemplar que resulta útil para traerlo a la mente cuando más se lo necesite; a esto se refiere Séneca cuando escribe: «Lo torcido no lo corregirás sino con una regla».[\[11\]](#)

En la premeditación estoica no aspiramos a «dejar ir» los pensamientos como los budistas, sino que queremos implicarnos racionalmente en ellos. Aunque no cabe duda de que ello ayudará a que nuestra premeditación sea tranquila y presente, nos estamos planteando el futuro en lugar de aprender a soltar las ilusiones del yo y limitarnos a estar en el momento transitorio. No hay necesidad de hablar de estados de conciencia más elevados ni utilizar el lenguaje de espiritualidad medio prestada, medio mal entendida que aprecian las clases medias. Hablaremos más del mindfulness en capítulos posteriores, pero por ahora basta decir que la premeditación estoica es únicamente cuestión de dedicar algunos minutos a contemplar el día desde la perspectiva sólida y abierta que nos proporciona la absorción de sus principios.

Para quienes no experimentan más que un tremendo ataque de rabia en las primeras horas de la mañana, hasta que generosas cantidades de cafeína les permiten aceptar la sociedad a regañadientes y pensar con algo de claridad hacia el mediodía, Séneca les ofrece un enfoque alternativo a la meditación matutina. A esas personas les propone una revisión nocturna: una alternativa retrospectiva con la cual podríamos sumirnos más cómodamente en el sueño tras revisar nuestras acciones del día que acabamos de vivir. Séneca describe la práctica,

atribuyéndosela a Sextio, un filósofo pitagórico que, imaginamos, se la enseñaba a sus discípulos:

Cuando el día había acabado y se había retirado a su habitación para el descanso nocturno, preguntaba a su alma: «¿Qué males has remediado hoy? ¿A qué vicios te has enfrentado? ¿En qué sentido eres mejor?». ¿Hay algo mejor que examinar la conducta de todo un día?[\[12\]](#)

A los pitagóricos se les había enseñado que «nunca hicieran nada sin previa deliberación: por la mañana, elaborar un plan de lo que se tiene que hacer y, por la noche, repasar las acciones del día». [\[13\]](#) Ciertamente podemos imaginar que si nos preocupáramos por hacer esas previsiones matinales y esos exámenes nocturnos, planteándonos el mejor enfoque y rindiendo cuentas después, viviríamos y respiraríamos esos principios estoicos más eficazmente que una persona que solo los recuerda a medias y los trae a la mente cuando ya es demasiado tarde para beneficiarse plenamente de ellos. Parece mucho trabajo. Sin embargo, se puede empezar con un recordatorio de treinta segundos para ser la mejor persona posible, para no vincular nuestro bienestar emocional a cosas externas a nosotros, para vigilar los conocidos puntos problemáticos; del mismo modo, podemos hacer un breve resumen del día, mirando cómo nos hemos comportado, si nos hemos decepcionado, si hay algo que deberíamos cambiar mañana. No debería ser algo preceptivo ni arduo.

Un periodo habitual de soledad tranquila ayuda a crear una base de autosuficiencia que nos acompañe durante las horas sociales posteriores. Con los adictivos placeres y miserias que nos ofrecen la comunicación electrónica y la navegación por móvil cada minuto del día y de la noche, nos olvidamos de los beneficios de dedicar tiempo a estar tranquilamente con nosotros mismos y mirar en nuestro interior. Si somos capaces de encontrar cada día tiempo y espacio para reequilibrar la balanza, y lo dedicamos a recordarnos que gran parte de nuestra vida no tiene nada que ver con nosotros y que solo debemos preocuparnos por nuestros pensamientos y acciones, veremos enseguida que nuestro centro de gravedad regresa a su lugar correcto.

PERSPECTIVA DE TERCERA PERSONA

Una técnica que puede sernos de ayuda, no descrita por los estoicos pero que creo que está implícita en sus descripciones, consiste en adoptar la perspectiva de una tercera persona sobre los acontecimientos que prevemos o recordamos. Si traes a tu mente un suceso reciente que hace que te sientas especialmente bien o especialmente mal, es probable que lo veas a través de tus propios ojos, como si siguiera sucediendo a tu alrededor. Lo mismo pasa al pensar en imágenes que provocan una reacción fóbica, como arañas o serpientes. Con el fin de sentir las emociones ligadas a esos pensamientos, las representamos nítidamente ante nosotros desde una perspectiva de *primera* persona. Por tanto, puede ser muy útil, si queremos tomar cierta distancia emocional con un recuerdo o con la idea de un acontecimiento inminente, imaginarlo como si fuese filmado por una cámara de circuito cerrado colocada en una esquina de la habitación. Al vernos *a nosotros mismos* desde el exterior, nos alejamos un paso de cualquier tipo de sensaciones provocadas por la escena. Esta práctica de *distanciamiento* es conocida entre los psicólogos contemporáneos como una técnica terapéutica. Las personas que tienden al ensimismamiento generalmente recuerdan los acontecimientos en primera persona y, por tanto, de manera más emocional. El área 25 de Broadman del cerebro está vinculada a esta clase de perspectiva orientada hacia uno mismo, y la excesiva actividad en esa área se ha relacionado con la depresión. Cuando las personas cambian su perspectiva a la de una tercera persona, a menudo les resulta más fácil lograr una percepción y una conclusión adecuadas de los sucesos traumáticos.[\[14\]](#)

Quienes estén familiarizados con la programación neurolingüística (PNL) conocerán los «cambios de submodalidades» que equivalen a identificar todo tipo de modificaciones en la perspectiva que una persona tiene de un problema y que pueden provocar una reacción mucho más positiva. Por ejemplo, una persona con miedo a volar puede darse cuenta de que se imagina volando en primera persona, en colores, con todo detalle, y en primer plano en una enorme pantalla panorámica mental. Es una receta infalible para una contundente respuesta emocional. Por el contrario, si se imagina a bordo de un tren, o algo que no le provoca ansiedad, es probable que visualice una imagen más pequeña, más alejada, con menos colores y menor realismo. Es probable que se vea a sí misma en la imagen en lugar de verla desde su punto de vista. Una técnica clásica de la PNL para aliviar la tensión emocional creada por la idea de volar consistiría en visualizar de nuevo la «grabación» mental del vuelo para hacer que se parezca más a la secuencia del tren.

La PNL suele tomar prestadas sus técnicas de terapias preexistentes; de hecho, su enfoque cognitivo se remonta al pensamiento estoico. Su utilización del distanciamiento debe mucho, con toda probabilidad, a los psicólogos del desarrollo Bernard Kaplan y Heinz Werner.[\[15\]](#)

Podemos recoger los frutos de ambas perspectivas, la de primera y la de tercera persona, si le damos una oportunidad a la meditación matinal. Para plantearte acontecimientos difíciles futuros sin sentir angustia, trata de cambiar tu punto de vista al de una tercera persona, al de la cámara de circuito cerrado. De ese modo, cuando vayas a ensayar una reacción nueva y más positiva, retoma la perspectiva de la primera persona y contéplalo todo como lo harías con tus propios ojos, haciendo que resulte tan realista como te sea posible. Esto te dará una memoria sensorial de la nueva y deseada manera de actuar que te resultará más útil cuando te encuentres con esa situación en la vida real.

Ya tenemos, por tanto, unas cuantas herramientas sencillas para asegurarnos de disfrutar un poco más de la fortaleza psicológica en nuestras vidas que reducirá el número de ocasiones en que tengan lugar trastornos psicológicos e infelicidad. Podemos apartarnos de una situación y decidir no añadir a nuestras primeras impresiones la invención de una historia que nos haga sentir mal. Cuando sea necesario, podemos traer a nuestra mente pensamientos útiles y familiares o preguntas como «¿Es esto algo que pueda controlar?» o «¿Tengo un problema en este momento?». Al recordar, podemos incluso anticiparnos, contemplando el día antes de que llegue y/o responsabilizándonos de revisar nuestro comportamiento por la noche antes de dormir.

ENCONTRAR TIEMPO

Una de las obras clásicas más imperecederas y encantadoras de la literatura de autoayuda, el librito *Cómo vivir con veinticuatro horas al día*, de Arnold Bennett, publicado en 1910, hace un llamamiento a utilizar el tiempo sabiamente:

Si uno no se ve capaz de ingeniárselas para vivir con cierta cantidad de dinero, intenta ganar un poco más... o robarlo, o sonsacarlo [...] uno le echa arrestos [...] y cuadra las cuentas. Pero si no puede apañárselas con unos ingresos de veinticuatro horas al día para cubrir todas las oportunas partidas de gasto temporal, entonces sí que está metido en un buen lío. La provisión de tiempo, si bien es de una regularidad gloriosa, está cruelmente racionada.

El mensaje de Bennett es que encontremos el tiempo del día que normalmente se desperdicia y lo invirtamos en la búsqueda de la superación personal. Palabras como desperdiciar, gastar o invertir son ejemplos del lenguaje económico con el que describimos el tiempo, si bien al emplear el tiempo tenemos mucho menos cuidado que a la hora de gastar dinero. La mayoría de las personas (y Bennett se estaba dirigiendo a la gran cantidad de oficinistas que se contaban entre sus lectores y cuyo número había aumentado enormemente desde la Revolución Industrial) no están en absoluto enamoradas de su empleo y, sin embargo, consideran el tiempo pasado en el trabajo como «el día». Las horas restantes son consideradas secundarias, marginales; nos levantamos sin apenas tiempo para prepararnos y salir y luego, después del trabajo, simplemente nos vamos quedando sin cuerda, después «pensamos en irnos a la cama» durante casi una hora antes de acostarnos. Esas horas restantes constituyen la mayor parte de nuestra existencia y, a pesar de todo, las despreciamos respecto a la minoría que nos aporta realmente poco disfrute.

Para quienes insistan en que después del trabajo las horas no son suficientes para dedicarlas a proyectos de ninguna clase, ni tenemos la energía necesaria para impulsarnos, presenta un argumento en contrario:

Pero cuando quedas para ir al teatro (especialmente con una mujer bonita), ¿qué sucede? Vas corriendo a las afueras; no escatimas en ropa a la hora de tener un aspecto magnífico; vuelves corriendo a la ciudad en otro tren; te mantienes levantado cuatro o cinco horas; la llevas a su casa; vuelves tú a tu casa.

Cursi pero cierto: no tenemos demasiados problemas para encontrar tiempo cuando la recompensa (una gran noche, la visión fugaz de un tobillo bonito) es muy motivadora.

Bennett recomienda robarle una hora y media al día y dedicarla a mejorar la mente. Las novelas quedan excluidas de las esferas de los ilustrados; en cambio, se nos guía hacia cualquier cosa que podamos encontrar interesante (aunque satisfactoriamente recomienda a Epicteto y a Marco Aurelio, diciendo que nunca viaja sin este último). Si no nos atrae su exigente gusto literario eduardiano, aún podemos beneficiarnos de sus consejos respecto a cómo podríamos realizar

cambios en nuestra forma de emplear nuestro tiempo. Entiende que la motivación es importante, sugiriendo hacer en primer lugar cambios pequeños y asumibles. Estos ofrecerán sus propias recompensas y animarán al buscador a realizar cambios más importantes. Gran cantidad de tratados modernos de autoayuda emplean el mismo argumento: los pequeños cambios conducen a otros más importantes. Paso a paso. Un amigo dice incluso que supera su reticencia a limpiarse los dientes con hilo dental antes de irse a la cama pensando en cuidar únicamente uno de sus dientes. Después de haber mimado al diente afortunado de la noche, le parece que continuar le supone el mismo esfuerzo que parar, y así su higiene bucal nocturna está asegurada. Si también encontrase una estrategia viable para utilizar desodorante...



Ira y dolor

No sabemos cuándo dejó de hacer ruido. Él —aquello— se mantenía vivo porque se lo alimentaba regularmente: justo lo suficiente para prolongar la agonía y la humillación pública a la que era sometido principalmente como castigo. Exhibida por toda Atenas en una jaula alzada, aquella criatura desconocida, recubierta de sangre y excrementos, era una perversión monstruosa del bello soldado que había sido en su día: un teniente del ejército del rey y amigo personal del monarca.

El rey Lisímaco había ordenado que se aplicara aquel castigo singular a su viejo amigo Telesforo después de que este hiciese un comentario sobre la mujer del rey. Ella, Arsínoe, tenía tendencia a vomitar y, cuando el apreciado soldado fue oído haciendo un ingenioso comentario despectivo sobre eso durante un banquete, el rey se enfureció. Ordenó que fuera mutilado, que le cortaran las orejas y la nariz, de manera que nunca más le molestase el ruido o el olor del vómito. Sus ojos se dejaron intactos para que pudiera apreciar plenamente la segunda parte de su peculiar castigo: ser exhibido en una jaula como una bestia y llevado por la ciudad hasta que muriese. Su lastimosa alimentación diaria prolongaba ese periodo de tiempo, de manera que se le negaba el dichoso alivio que supondría perder el conocimiento.

Una vez amainada su furia, el soberano desarrolló un miedo indigno de un rey hacia su víctima. La criatura de la jaula ya no se parecía al apuesto soldado; ni siquiera a un ser humano; su cuerpo, en su día musculoso, se había vuelto cadavérico por la inanición y estaba cubierto de callosidades y ampollas como consecuencia de arrastrarse por el suelo de la pequeña jaula y rozarse con los barrotes. La capa de excrementos que lo cubría generosamente era su única protección contra el sol ateniense. Las dos largas cavidades donde en su día había sobresalido su poderosa nariz, y a través de las cuales la suciedad y el cieno cubrían el interior de su cabeza, hacían que su desfigurada cara pareciese la de un esqueleto sonriente. Transformado en un monstruo que causaba asco y terror a los mismos ciudadanos a los que antes había defendido valerosamente, ya no contaba siquiera con su piedad. Transcurrió un tiempo hasta que el último punto de luz mortecina que brillaba en las profundidades del monstruo parpadeó y se apagó. Su escuálido cadáver fue arrojado, muerto, al menos en apariencia, a los perros para que lo destrozasen y devorasen lo poco que quedaba de él.

Así lo ordenó el rey Lisímaco. El propio monarca había sido arrojado a una jaula muchos años antes para ser devorado por un león. Alejandro Magno, su amigo íntimo y gobernante, de quien había sido guardaespaldas durante las campañas de

Persia, había dado la orden. Se trataba del mismo Alejandro culto y admirado discípulo de Séneca que, durante una fiesta, borracho y enfadado, había lanzado una jabalina al corazón de uno de sus queridos compañeros al que conocía desde la infancia. El joven Lisímaco había tenido más suerte y, de alguna manera, había escapado de las fauces del león. Sin embargo, años más tarde, en un momento de ira desaforada, recrearía una versión perversa y terrorífica de su castigo con su propio amigo. La ira es, con mucha diferencia, la más destructiva y penetrante de las pasiones. También es la más fea. Séneca nos recuerda que:

Aunque se dudase de sus otros caracteres, es muy cierto que ninguna pasión tiene aspecto más horrible, como lo describimos en libros anteriores: áspero, acre; en tanto pálido por la repentina retirada de la sangre; en tanto rojo y como ensangrentado; acudiendo a la superficie todo calor y vida; hinchadas las venas; los ojos ora extraviados y convulsos, ora fijos y concentrados en una sola mirada.
[\[1\]](#)

Plutarco, posiblemente el más importante ensayista de la época grecorromana, señaló:

Me inquietaba muchísimo ser visto tan terrible y agitado en alguna ocasión por mis amigos, mi mujer y mis hijitas, no solo salvaje y desacostumbrado a la vista sino también con una voz ruda y áspera, como había encontrado yo a otros de mis allegados que, por causa de la ira, no podían conservar carácter, aspecto, agrado de conversación ni la persuasión y afabilidad del trato.[\[2\]](#)

Leer a Plutarco es una delicia. Escribe empleando una imagería muy intensa en lugar de utilizar cáusticos argumentos para llevar a su terreno su opinión sobre las preocupaciones éticas habituales de su época: satisfacción, ira, cómo distinguir a un adulator de un amigo. Más adelante, en los hogares victorianos, las antologías de sus Ensayos morales serían tan omnipresentes como las voluminosas biblias que supervisaban los hogares con severa jurisdicción. Los historiadores clásicos, muy en la onda, asaltaban su Vidas paralelas en busca de pruebas de su época y de los personajes destacados de quienes escribía. Fue la posterior comprensión de que esta obra de gran importancia estaba equivocada desde el punto de vista histórico lo que descartó a Plutarco del canon clásico del siglo XIX. Hasta hace poco tiempo, no lo hemos revaluado en sus propios términos antes que como el cronista que nunca dijo ser.

Plutarco se autodefinía como platónico, planteando objeciones a la postura irreligiosa atomística de los epicúreos, pero generalmente partidario de la ética estoica. Su Sobre el refrenamiento de la ira concuerda perfectamente con De la ira de Séneca, así como con el discurso de Epicteto sobre el mismo tema. La ira era un tema candente en esa época. En un mundo en el que los reyes podían exhibir a sus torturados amigos en jaulas y la incertidumbre política y militar estaban a la orden del día, los ciudadanos eran plenamente conscientes de los estragos que podían provocar los gobernantes irascibles. Los escritores tenían mucho que decir acerca de cómo podíamos vivir una vida más feliz y liberarnos de los problemas de un carácter colérico. Incluso para aquellos de nosotros que rara vez nos sentimos

realmente enfadados, los mismos pensamientos pueden ser útiles para afrontar la frustración, que es una pasión relacionada, aunque generalmente más débil, y otra fuente habitual de malestar inoportuno.

El consenso entre esos autores era que la ira es una emoción absolutamente negativa e inmerecida. Es posible que no estés de acuerdo. Una opinión discrepante fue la de Aristóteles: creía que la ira es útil si se utiliza correctamente:

El enojarse cosa es que quien quiera la hará y fácil [...], pero a quién, y cuánto, y cuándo, y por qué, y cómo, no es hecho de quien quiera ni fácil de hacer...[3]

Su sistema de virtud, como recordarás, se basaba en alcanzar un punto medio entre la deficiencia y el exceso de determinadas cualidades. Demasiada ira y uno se vuelve irascible; demasiado poca y uno es culpable de aorgësia: debilidad y falta de carácter.

Podríamos hablar de indignación justificada, dirigida a las personas que actúan de manera profundamente injusta. Pensemos en los movimientos en favor de los derechos civiles; ¿cómo es posible combatir la injusticia social sin ira? Y si, a ese nivel, la ira está justificada, e incluso es necesaria para que se produzca un cambio importante, ¿por qué no habría de ser permisible e incluso recomendable a nivel personal?

Sin duda, la ira parece tener una base evolutiva. Cumple un fin social: la muestra de ira empuja a otros a cambiar su comportamiento y, de ese modo, impide a la gente transgredir normas sociales que nos permiten convivir cómodamente. Si no sintiésemos ni mostrásemos disgusto, nos convertiríamos en seres «serviles», en palabras de Aristóteles, y seríamos blanco fácil de explotación.

Aquí, como siempre, nuestras preocupaciones no son teóricas, sino prácticas. Lo que importa es cómo podemos ser más felices, y, en parte, eso está relacionado con el papel de la ira en nuestras vidas. De manera que veamos si la ira puede ser una fuerza positiva, con el objeto de decidir cuál sería la postura más aconsejable para adoptar en momentos de frustración o disgusto, y así lograr que nuestras vidas estén tan libres de molestias como sea posible.

Un tema clave es precisamente a qué nos referimos con «ira». Aristóteles la definía como «un apetito penoso de venganza por causa de un desprecio manifestado contra uno mismo o contra los que nos son próximos, sin que hubiera razón para tal desprecio».[4] Probablemente no hayamos tenido nunca en cuenta esas dos cuestiones que plantea Aristóteles. Una es que la ira está impulsada por un apetito de venganza: de hacer daño a otra persona. Tal como ha sostenido la filósofa estadounidense Martha Nussbaum,[5] ese daño puede ser indirecto (puede que esperemos que, por ejemplo, un excónyuge tenga una vida desgraciada con su nueva pareja) o estar mitigado por la naturaleza de la relación (puede que una madre esté furiosa con su hijo, pero el deseo de hacerle daño se transforma en un castigo, una regañina o «enseñarle una lección»). El deseo de retribución, sin embargo, siempre está presente: sin él, realmente no experimentamos ira.

También existe el segundo elemento: ha habido un desprecio. Si bien se trata, en ocasiones, de un criterio menos valioso, es sin duda una causa de ira muy habitual. Si tenemos en cuenta las veces que nos hemos disgustado por las palabras o los actos de otro, habitualmente se debe a que percibimos que nos han despreciado, ignorado, faltado al respeto o tratado injustamente de alguna otra manera. Nuestros juicios particulares, o lo que los estoicos denominarían nuestros «asentimientos» a las «apariencias», están aquí plenamente presentes.

Cuando pensamos en la ira que podríamos querer conservar cuando se trata de asuntos de graves injusticias sociales, ¿es realmente nuestro deseo de hacer daño lo que provocará cambios importantes? ¿O tal vez un resultado positivo no dependa de la propia ira, sino de cómo esta se canalice? Nussbaum, en su conferencia pronunciada en la Facultad de Derecho de la Universidad de Chicago en enero de 2014, señala el trabajo de importantes reformadores sociales como Martin Luther King y Gandhi para ilustrar la importancia de lo que denomina «la transición». Ambos personajes, al motivar a sus seguidores contra la segregación racial en Estados Unidos y el gobierno colonial británico en la India respectivamente, entendieron la fuerte corriente subyacente de ira creada por tales injusticias. Sin embargo, al mismo tiempo, sabían que la furia y la violencia no solucionarían ninguno de los problemas a los que se enfrentaban. El discurso «Tengo un sueño» de Martin Luther King en 1963 es una clase magistral de cómo transformar la ira de los negros estadounidenses en un impulso constructivo orientado al futuro. Empieza describiendo la indignación que siente la comunidad negra como una deuda impagada, no como un tema de injusticia criminal: «Estados Unidos ha dado a los negros un cheque sin fondos; un cheque que ha sido devuelto con el sello de “fondos insuficientes”». El discurso continúa motivando a la audiencia, como es bien sabido, para que trate de lograr la igualdad, no para desatar la ira contra sus opresores. La incitación a la agresión se elude magistralmente.



Los siete pecados capitales: Ira de Jacques de Backer, c.1570-75. Reproducida con el permiso del Ministero per i Beni e le Attività Culturali/Alinari Archives, Florencia.

De modo que, tal vez, sentir ira sea inevitable, pero no útil en sí mismo; la clave está en convertirla en algo constructivo. Sentimos ira porque nos gustaría cambiar algo en el mundo (o quizás en nosotros), algo que parece injusto. Un sentimiento de ira hace muy poco por rectificar la injusticia que se percibe. Un artista ve el mundo y nota la diferencia entre cómo cree que debería ser y cómo es realmente. La obra de arte que crea es una forma de salvar la brecha: una manifestación física de esa discrepancia. Las emociones que experimenta, que, desde luego, pueden ser muy placenteras y distar mucho de la ira, son, sin embargo, canalizadas en algo constructivo, y el observador de la obra final puede ser desafiado a prestar atención a los temas en cuestión y alinearse con la motivación del artista. King trata con emociones más descarnadas, volátiles e intensas, pero él y otros motivadores de la protesta no violenta se embarcan en un proceso visionario y esencialmente creativo.

La postura estoica, al menos tal como la detalla Séneca en su obra dividida en tres partes De la ira, es que esta pasión destructiva es ajena a la naturaleza esencialmente social de los seres humanos:

¿Qué hay más dulce que el ser humano mientras persevera en el hábito ordinario de su espíritu? ¿Qué cosa más cruel que la ira? ¿Qué ser más amante que el hombre? ¿Qué hay más repugnante que la ira? El hombre ha nacido para ayudar al hombre; la ira, para la destrucción común.^[6]

Séneca nos dice que no necesitamos la ira para motivarnos: que el impulso al deber y la virtud deberían bastar. Es poco probable que esto nos satisfaga; si una

persona querida es asesinada, ¿deberían realmente motivarnos solo los impulsos de la virtud y el deber para perseguir al criminal? ¿No indicaría eso un modelo bastante inhumano al que imitar? Como señala Martha Nussbaum, si la persona sabia está fuertemente motivada (por el deber y la virtud) para castigar a un criminal, ¿no está emitiendo el mismo juicio que una persona que siente ira? Y, como los estoicos nos dicen que es en nuestros juicios donde radican las pasiones, seguramente esa persona sentirá ira «tanto si saca espuma por la boca y pone los ojos en blanco como si no».[7]

La respuesta de Séneca es proporcionar una motivación para castigar que sea distinta de la ira: deberíamos buscar la retribución con el fin de mejorar al criminal. Esto es, en cierto sentido, satisfactorio, pero Nussbaum compara este modelo médico, típico de la filosofía estoica, con un informe del primer miembro de las fuerzas aliadas que entró en un campo de exterminio nazi. El oficial en cuestión entró en el campo en el que el activista político Elie Wiesel estaba prisionero de niño. «Viendo lo que había que ver, [el oficial] empezó a maldecir y a gritar con todas sus fuerzas. Y el niño Wiesel, al verlo, pensó: ahora la humanidad ha vuelto. Ahora, con esa ira, la humanidad ha vuelto.»[8] Parecería extraño insistir en que el primer impulso del oficial debería haber sido rehabilitar y mejorar a los criminales nazis.

Hay, como señala Nussbaum, una respuesta de Séneca a esto, y nos ofrece un modelo del lugar que ocupa la ira dentro de la naturaleza humana más satisfactorio y no solo coherente con los principios estoicos, sino que nos recuerda que no debería considerarse un estímulo del frío desapego. Séneca nos proporciona un modelo en el que la ira es penetrante y forma parte de nuestras vidas, pero no de las inclinaciones de nuestra naturaleza. Nacemos con los instintos de amor, franqueza y acuerdo. A medida que crecemos, tendemos a ligarnos a bienes externos y a nuestra propia seguridad. La agresión nace de esta interacción entre nuestras naturalezas y las circunstancias en las que nos encontramos: «La vida, si nos aferramos a ella, nos aparta de nuestra propia humanidad».[9]

La ira, por tanto, parecerá a menudo una reacción razonable ante una situación, pero deberíamos replanteárnosla. Nos aparta de nuestro estado natural de franqueza y nos sitúa contra la humanidad. Por el contrario, deberíamos replantearnos nuestros apegos e, independientemente de la importancia de aplicar un castigo justo, evitar actuar movidos por la ira. Simplemente es malo para nosotros. Por tanto, la extirpación de esta pasión en concreto nos alinea de nuevo con la humanidad y restablece una amabilidad y una sociabilidad que, como deberíamos recordar, se encuentran en la base del pensamiento estoico.

CAUSAS DE LA IRA

Entonces, ¿qué nos indigna realmente? Si bien las causas pueden variar enormemente entre una persona y otra, sí podríamos identificar determinadas categorías claramente causales. En primer lugar, es probable que sintamos ira cuando se incumplen determinadas normas sociales. Puede que hayas formulado una norma según la cual está mal que una persona sentada frente a ti en la mesa navegue con su teléfono móvil. Verla hacer eso puede ser exasperante. Puede que nos indigne sobremanera que nuestra pareja nos ponga en evidencia delante de amigos, aireando agravios privados contra nosotros, disfrazándolos de manera pasivoagresiva como bromas desenfadadas. Para mí es un motivo. Noto la punzada de la vergüenza, reforzada por la sensación de que no puedo responder al comentario sin convertirme en culpable de la misma transgresión. El proceso mental es el siguiente:

1. ¿QUÉ? Es injusto. No SIEMPRE dejo mi ropa interior por ahí tirada/no me ocupo del loro/me olvido de apagar las luces por la noche.
2. Yo nunca digo «Tú siempre...» porque sé que es falaz, inútil y fastidioso. ¿Por qué no puedes tener nunca la misma deferencia conmigo? (Por supuesto, aquí me estoy contradiciendo: una formulación de «Yo nunca» no es más reflejo de la realidad que «Tú siempre»).
3. No deberías decir eso en público, ya que es humillante y manipulador: sabes que no puedo responder adecuadamente. Y sabes que si saco el tema más adelante simplemente dirás: «Por Dios, era una broma», y pareceré alguien que no sabe aceptar una broma sobre sí mismo.
4. Puede que encuentre la manera de sacar el tema más adelante. Pero no, la perspectiva es muy aburrida: lo de «¿por qué has tenido que decir eso?» después de una cena con amigos provoca discusión y malestar el resto de la noche. Así que me enfurruñaré ahora (porque no puedo responder sin ser tan malo como tú o sin parecer polemista), y me enfurruñaré más tarde porque parecerá una tontería sacar el tema cuando estemos en casa.
5. ¿Por qué estamos juntos?

Se ha infringido una norma, y mi norma es no digas esa clase de cosas delante de amigos. Y aquí entra en juego una segunda categoría de causas: la percepción de un desprecio personal. Recordemos que Aristóteles consideraba esto como un criterio importante para sentir ira, junto con un deseo de causar daño al culpable. Por culpa del comentario indiscreto de mi pareja, me he sentido avergonzado: no

me ocupo de mi mascota; dejo tirados mis calzoncillos. Esa humillación personal es una causa habitual de una respuesta iracunda. Deseo, además, castigar a mi pareja por la afrenta. Mi ira será tremenda: guardaré silencio y le negaré el lenguaje del afecto no verbal. No habrá contacto visual. Así se enterará.

Una tercera causa de enojo es la que procede de los irritantes. Hay un toque de esto en el ejemplo anterior: parte de mi indignación procede de la sensación de que mi pareja siempre hace ese tipo de comentarios. Aparte del comentario en sí, me irrita el hecho de que parezca un patrón recurrente, como navegar con el móvil en la mesa. Los ejemplos de irritantes en su forma más pura pueden ser un niño que llora o un perro que ladra: incomodidades habituales que tratamos de ignorar pero no podemos. Mi loro Rasputín entra de vez en cuando en un estado de aflicción repentina y grita repetidamente con todas sus fuerzas. Está colocado en un lugar elevado, de manera que ese chillido es provocado normalmente por la visión de un posible depredador a través de la ventana, como un perro, una bicicleta, una planta o una nube. En otras ocasiones, supongo, el estremecedor grito es una respuesta urgente a una preocupación existencial por el hecho de que su vida en una casa de campo del sur de Londres, repleta de animales disecados, no es un destino tan satisfactorio como sería el de la exuberante vegetación de la selva amazónica. Leves vestigios antediluvianos del hogar de sus ancestros retumban probablemente en su pequeño y atribulado cerebro y sólo se desvanecen por el repentino rociado de agua o un tranquilizador anacardo.

En ocasiones, debería añadir, no es posible calmarlo. No se lo puede abrazar, sobornar, distraer ni bañar. Vuela de la lámpara al ordenador, al techo de la jaula o se posa encima de alguna criatura disecada respirando trabajosamente, advirtiéndome al mundo de alguna amenaza invisible y molestándome enormemente. Leí en un artículo que los pájaros utilizan diferentes sonidos para comunicar la presencia de depredadores concretos: tienen un sonido para una serpiente, otro, pongamos, para un ave de presa. Eso no solo alerta del peligro a los pájaros de la zona, sino que puede informarles de qué es lo más conveniente hacer para evitarlo. Esta sutil distinción entre los sonidos de los pájaros me resulta fascinante. Aunque estuviera equipado con un oído muy sensible, requisito para el conocimiento ornitológico, y dispusiera de los instrumentos de audición perfectamente afinados y el equipo de grabación y reproducción necesario para identificar y reconocer el significado de esos tonos de reclamo precisos, me temo que lo seguiría identificando como el equivalente pajaril de «COÑOCOÑOCOÑOCOÑOCOÑO».

Luego está nuestro carácter. Sabemos qué nos irrita realmente y lo que parece molestar a los demás y a nosotros no nos afecta. Sabemos si tenemos tendencia a la ira o si tendemos a enterrar o apartar nuestras emociones negativas. Siempre podemos remontarnos a nuestras experiencias pasadas. Podemos imaginarnos a alguien cuya infancia transcurrió en un hogar con una madre irascible, donde los gritos y los enfados estaban a la orden del día. Es probable que haya adquirido habilidad para interpretar a la gente y manejarla con tacto. Su antigua necesidad de

saber cuándo su madre estaba a punto de perder los estribos le resulta ahora útil y hace que sea muy sensible cuando algo va mal con sus amigos. Pero también aprendió a responder a la ira de su madre cuando era pequeña: a menudo, la única forma de hacerse oír era gritar también. Ahora, ante el más mínimo signo de tensión con su pareja, sus emociones se intensifican rápidamente. La adrenalina fluye por sus venas; se pone innecesariamente nerviosa y en extremo sensible ante una amenaza que ya no existe. Se prepara para la lucha a la que la sigue impulsando el circuito neuronal, dispuesta a hacerle frente con una agresión que ya no es necesaria. Su pareja se siente siempre confundida y agotada.

Independientemente de nuestro carácter, el ejemplo me sirve para que no me afecten tanto los irritantes, las muestras de falta de respeto y la transgresión de las normas percibidas. El hecho de sentirnos menos afectados hace que seamos más felices. Sin embargo, hay otras razones por las cuales desearíamos evitar la ira, y nos conviene conocerlas si queremos estar lo suficientemente motivados para intentar reducir la frecuencia y la intensidad con que nos invade. Nuestro objetivo es aumentar la felicidad, ¿por qué habríamos de tratar de evitar la ira por esa razón?

ALGUNAS BUENAS RAZONES PARA EVITAR LA IRA

1. *No se logra el objetivo*

Plutarco y Séneca nos han aportado descripciones de la persona iracunda. Todos hemos visto a algún amigo enfadado, tal vez por lo que considera un desprecio. Recuerdo ver a un amigo perder la compostura al descubrir que aquellos de nosotros que habíamos trabajado con él durante el año anterior en algunos proyectos televisivos pensábamos que había sido un poco vago. Lo más fascinante era que esa reacción tan humana de indignación desautorizó lo que a él le habría parecido una protesta razonable. Con su actitud defensiva (estaba dolido no solo por la idea de que su esfuerzo y dedicación hubieran sido cuestionados, sino también porque aquello se había convertido en motivo de burla durante un largo periodo de tiempo), se enfureció y acusó a la persona que lo había mencionado de haber sido vaga *también* y dijo que todos nos habíamos burlado de *ello*. Sus ojos echaban chispas, había perdido cualquier atisbo de su decoro habitual y la visión resultaba inusualmente desagradable. El fenómeno visual de su reacción, acompañado de su contraataque verbal, anularon por completo su argumentación de que había sido tratado injustamente. De repente, con una especie de escandalizada diversión, estábamos mirando cómo se enfadaba nuestro amigo.

Afortunadamente, en aquella situación no teníamos demasiada conexión emocional con nuestro argumento: apreciábamos mucho a este amigo y nunca lo habíamos criticado. Sus puntos fuertes en otros ámbitos y lo agradable de su compañía lo compensaban con creces. Si hubiéramos estado más implicados emocionalmente, su indignación habría provocado un contraataque y los resultados habrían sido mucho más desagradables. Sin embargo, me quedó la clara impresión de que nuestras evidentes muestras de ira enmascararan cualquiera de nuestros argumentos. Para que cumpla su finalidad evolutiva lo mejor posible, haciendo que la gente sepa que ha sido ofensiva y que debería replantearse su comportamiento, no puede aflorar tan crudamente. Desde un punto de vista intelectual, sabíamos que nuestro amigo no estaba de acuerdo, pero no empatizamos con su desacuerdo ni nos replanteamos nuestra postura, ya que la muestra de furia nos distraía y fascinaba. En cambio, mi único pensamiento claro era que, evidentemente, le habíamos tocado una fibra sensible.

En el siglo XVI, el ensayista Michel de Montaigne se lamentaba de la desagradable pero muy habitual visión de un padre reprendiendo a su hijo en público. Nos vienen a la mente imágenes de padres al límite de su paciencia llevando a sus hijos a los supermercados para darles bofetadas:

Cuántas veces he sentido deseos, al pasar por nuestras calles, de echar mano de alguna broma pesada para vengar a los muchachillos que veía desollar, aporrear y medio matar a padres y madres furiosos e iracundos, ciegos por la cólera, y vomitando fuego y rabia —*rabie jecur incendente, feruntur praecipites; ut saxa jugis abrupta, quibus mons subtrahitur, clivoque latus pendente recedit*— se dejan llevar por la ira desatada, como rocas arrancadas del acantilado que chocan contra la escarpada

pendiente... mientras con ruidosas voces estridentes gritan a sus hijos, a menudo recién destetados.
[\[10\]](#)

(A uno le gustaría refrescar el latín con vistas a recitárselo a la próxima matriarca chillona que se encuentre en Argos.)

La ira, por tanto, obstaculiza nuestra argumentación. Puede que pensemos que tenemos todo el derecho debido a la sensación de pánico o a la indignación que sentimos como reacción a la historia que hemos elaborado sobre los motivos de otras personas, etc. Sin embargo, si le damos rienda suelta, frustrará nuestro objetivo: expresarnos de manera convincente.

2. Nuestro inevitable arrepentimiento

Puede que hayamos castigado o regañado a las personas a las que queríamos reprender, pero, si lo hemos hecho con ira, lo más probable es que experimentemos arrepentimiento después de hacerlo. La ira destruye las relaciones y destroza cualquier clase de amor. «Cuando la ira está presente, ni el matrimonio ni la amistad son soportables; pero cuando la ira está ausente, ni siquiera la embriaguez es una carga.»[\[11\]](#) De hecho, tiende a alimentarse en la proximidad de las relaciones; al fin y al cabo, reservamos la furia real para aquellas personas a las que hemos admitido en nuestros círculos más íntimos. Solamente nos podemos sentir traicionados por aquellos a quienes amamos y en quienes confiamos, y es su traición la que más nos duele. Sea cual sea el placer momentáneo que sentimos al castigar verbal o físicamente a la persona que nos ha disgustado, será ampliamente superado por el remordimiento que probablemente sintamos después. A menudo, un comentario hecho en caliente nos molestará más *a posteriori* de lo que en su momento disgustara a la persona a la que iba dirigido.

Puede que él o ella no le hayan prestado demasiada atención, pero posiblemente nosotros nos obsesionemos con un sentimiento de culpabilidad por el comentario mientras nos flagelamos por haber sido tan irritables y nos preocupamos por el daño causado. Esto es mejor que no darnos cuenta del hecho de haber disgustado a alguien, pero, a pesar de todo, es una segunda causa de malestar.

La ira provoca infelicidad para todos los implicados y, en ocasiones, especialmente para la persona enfadada. Y por muy fácil que resulte calificar de «monstruo» a una persona habitualmente enfadada, su frustración por ser vista así no hace más que intensificar el ciclo de comportamiento antisocial. Séneca describe a la persona atenazada por la ira como «el ejecutor de las personas a quienes más aprecia y el destructor de las cosas cuya pérdida pronto le hará llorar». Se pregunta: «¿Quién querría dar por auxiliar y compañera a la virtud esta pasión [como creía Aristóteles] que destruye todo consejo, sin el cual nada hace la virtud?».[\[12\]](#)

3. Sin permiso

Cuando montamos en cólera estamos impulsados por la furia y tomamos decisiones estúpidas. Plutarco dice que la ira comete actos delictivos «tras sustituir por completo a la inteligencia y dejarla fuera de casa».[13] Continúa comparándola con la experiencia de estar atrapado en el incendio de una casa, rodeado de humo y caos, incapaz de ver u oír nada beneficioso. Puede que, enfadados, nos parezca que le estamos dando a las personas su merecido, pero nos engañamos a nosotros mismos, ya que nuestra inteligencia se ha desvanecido cuando somos presa de la ira. Séneca pregunta: «¿Cómo podemos llamar sensato al que, arrebatado por un torbellino, antes es empujado que no caminante, se hace esclavo de furioso delirio...?».[14]

Montaigne también es claro en este punto, recordándonos el importante vínculo entre la ira y la venganza:

No hay pasión que más dé al traste que la cólera con la sinceridad del juicio. Nadie pondría en duda que debiera condenarse a muerte al magistrado que movido por la ira hubiese sentenciado a su criminal; ¿por qué se consiente, pues, a los padres y a los maestros de escuela, cuando están dominados por la ira, castigar a los niños? Tal proceder no puede llamarse corrección; debe nombrarse venganza. Aquella es la medicina de los muchachos, y estoy bien seguro de que no consentiríamos que ejerciera su oficio un médico prevenido y encolerizado contra su paciente.[15]

El cómico Louis C. K., en su soberbio espectáculo de monólogos *Oh my God* [Oh, Dios mío], expresa su sorpresa respecto a la furia que puede llegar a sentir al volante de un coche.

Malgasto mucho tiempo enfadándome con personas a las que no conozco..., ya sabes lo increíblemente despreciables que nos podemos volver dependiendo de la situación, ya que la gente es maja mientras es maja, pero si la pones en un contexto determinado, cambia. Como cuando voy en coche, tengo un *conjunto de valores diferente*. Cuando estoy al volante soy lo peor. Es cuando soy más peligroso. Cuando conduces es cuando tienes que ser más comprensivo y responsable, porque, coño, estás conduciendo un *arma... entre otras armas*, y, a pesar de todo, es cuando la gente se vuelve peor. Y yo soy el peor de todos. Una vez estaba conduciendo y un tío iba delante de mí y, no sé, hizo una especie de giro y se metió en mi carril un segundo y esto fue lo que salió de mi boca... dije: «¡Tú, despreciable montón de mierda!».

¡Vaya acusación! ¿Qué manera de considerar a otro ser humano es esa? ¿*Despreciable montón de mierda*? ¡Es el hijo de alguien! Y las cosas que molestan a la gente... Una vez iba conduciendo y un tío en una camioneta hizo, no sé, ni siquiera me acuerdo, y grité por la ventanilla: «¡Eh! ¡QUE TE JODAN!».

¿Cuándo sería eso siquiera mínimamente aceptable fuera de un coche? Si estuvieras en un ascensor junto a otra persona y —en fin— se inclinase hacia ti un poquito, ¿te girarías y le gritarías a la cara: «¡Eh! ¡QUE TE JODAN!»... ¿*Despreciable montón de mierda*!»?

No. Literalmente, cero personas harían eso. Pero pon un par de piezas de cristal y una carretera delante de ti y podrías decirles cualquier cosa. «¡OJALÁ TE MUERAS!» ¡Le dije eso a una persona! OJALÁ TE MUERAS. ¿Por qué? [Furiosamente] PORQUE ME HAS HECHO HACER ESTO [hace como si meneara el volante] DURANTE MEDIO SEGUNDO DE MI VIDA. HAS PUESTO A PRUEBA MIS REFLEJOS Y HE RESPONDIDO BIEN. ASÍ QUE ESPERO QUE TUS HIJOS CREZCAN SIN MADRE.

Es decir; ¿de qué soy capaz? Me gusta pensar que soy buena persona. Pero no sé, tío...[16]

El término road rage (agresividad al volante) fue popularizado por la cadena de noticias estadounidense KTLA en 1987-1988 tras una avalancha de tiroteos en las autopistas de Los Ángeles. Diez años más tarde, los terapeutas intentaban

clasificar esta forma de agresividad como un trastorno mental. Yo, dada mi enorme importancia, no conduzco, pero permito a otros que tengan el placer de llevarme como pasajero. Así veo cómo el mal comportamiento de otros conductores — apenas perceptible para mí por ser alguien que no está familiarizado con la cortesía automovilística— transforma amigos, por otra parte afables y conciliadores, en los demonios furiosos de Séneca y Louis C. K. Está claro que debemos mantener el control de nuestros coches y, por tanto, partimos de una posición de tensión. Incapaces de aliviar dicha tensión y constreñidos no solo por las normas de circulación, sino también por las dimensiones del coche (y me imagino que cuanto menos cómodo sea el coche, más probable es que tengamos tendencia a la agresividad), basta una pequeña amenaza territorial para provocar una reacción agresiva.

Constantemente suceden muchas cosas que están fuera de nuestro control y, como nos han dicho los estoicos, es en ese ámbito donde se generan la mayoría de nuestras preocupaciones. En la carretera, el resultado es una lucha de poder que generalmente se sublima pero que, en ocasiones, puede salir a la palestra para impedir que otros se metan en nuestro carril o castigarlos de algún modo por una conducta que consideramos peligrosa.

Nos han ofendido y queremos castigar al infractor. Los dos elementos clásicos de la ira están presentes (daño causado y daño deseado). Desde luego, también podemos identificar la infracción de normas como un elemento ofensivo. No obstante, el auténtico culpable es nuestro sentimiento de derecho. La tensión que se ha introducido en la conducción antes de que haya tenido lugar ningún acto aparentemente agresivo ya ha alterado negativamente nuestra percepción de nuestra relación con otros. Es muy difícil mostrar nuestro lado más comprensivo, tal como Louis C. K. nos recuerda que deberíamos hacer, cuando nos movemos por un territorio tan peligroso; en lugar de eso, tenemos que permanecer atentos, cuidando de nosotros mismos. El resultado es que tenemos una sensación de superioridad que no solo nos predispone a interpretar la mala conducción de otros como un insulto malicioso hacia nosotros, sino a creer que estamos en una posición de poder y tenemos derecho a castigar a los infractores.

Cuando vamos en coche, no podemos comunicarnos con la sutileza de una situación normal. Si bien la agresividad al volante ilustra la asombrosa facilidad con la que podemos volver a comportarnos como salvajes, debería consolarnos el hecho de que el principal medio que tenemos para comunicarnos es lo que hacemos con mil quinientos kilos de metal. Sus intermitentes son un sustituto chapucero del montón de signos sociales que podemos usar en el resto de nuestras vidas. Pensemos lo que sucede cuando queremos saltarnos una cola de gente que espera en una máquina expendedora de billetes: avergonzados, es probable que adoptemos una postura lastimera y un tono de voz que esperamos que provoque comprensión y compasión; podemos explicar con gestos humildes que nuestro tren está a punto de salir, y no nos queda otro remedio que confiar en su buena

voluntad y esperar que no tengan tanta prisa y nos permitan alterar el orden en que unas cuantas personas pueden acercarse a una máquina de billetes y utilizarla. En cambio, ante una situación de urgencia parecida en la carretera, no podemos utilizar ninguno de los signos sutiles verbales y no verbales de que dispondríamos en la cola de los billetes, y nuestras intenciones son comunicadas sin delicadeza a un grupo predispuesto de antemano a ofenderse.

El resultado, mientras conducimos nuestra arma entre otras armas, es que contraatacamos sin permiso. Puede que verbalicemos de manera enfática nuestras ganas de que otro conductor se autoinsemine, o salgamos de nuestro vehículo para darle un puñetazo en el cuello; en cualquier caso, esas reacciones son, en opinión de muchos, perfectamente justificables. Sin embargo, el castigo nunca será apropiado si procede de un lugar en el que reina la ira (un coche, por ejemplo). Epicteto argumenta que orgullosamente buscamos la precisión en temas como los pesos, las medidas o la verdad científica: «no hacemos nada al azar». Sin embargo, cuando se trata de juzgar las apariencias —la pieza fundamental de nuestra felicidad—, nuestras respuestas son aleatorias:

Solo allí actuamos al azar y a la ligera. Por ninguna parte hay nada parecido a una balanza, nada parecido a una regla, sino que me parece una cosa, y al punto hago lo que me parece... Y, ¿cómo se llama a los que hacen caso de cualquier apariencia? Locos. ¿Estamos nosotros haciendo acaso otra cosa?^[17]

Cualquiera que —de pequeño o de jovencito— haya devuelto un puñetazo, una bofetada o una salpicadura de agua con las palabras «te la devuelvo», sabrá lo ineficaz que resulta la venganza para saldar las cuentas. El infractor inicial, castigado ahora con su propia medicina, no hace más que contraatacar, habitualmente para «devolverte la última». El otro protesta: «¡Pero yo te estaba devolviendo la primera!», antes de abofetear al otro de nuevo y haciendo gestos frenéticos de «se acabó» o algo por el estilo. Llegar a un acuerdo para detener tal juego es muy difícil y puede tener como resultado un ataque de pedos sorpresivo muchas horas después cuando el otro esté durmiendo.

La seductora lógica de la venganza crea una cadena de violencia que va en aumento. Jamás aceptamos un ataque por venganza, ni estamos de acuerdo con un dedo levantado en el espejo retrovisor, reconociendo tranquilamente que nos han puesto en nuestro lugar. En cambio, nos volvemos a enfadar. El escritor contracultural estadounidense Kurt Vonnegut, en una conferencia pronunciada en 1999 ante las mujeres que se graduaban en el Agnes Scott College de Georgia, expuso lo siguiente:

El problema es que demasiada gente, incluyendo los alumnos de instituto y los jefes de Estado, están obedeciendo el código de Hammurabi, un rey de Babilonia que vivió hace casi cuatro mil años. Y podéis encontrar ecos de su código en el Antiguo Testamento. ¿Estáis preparadas?

«Ojo por ojo y diente por diente.»

Un imperativo categórico para todos aquellos que obedecen el código de Hammurabi, entre quienes se incluyen los héroes de cada espectáculo de vaqueros y de gánsteres que hayáis visto alguna vez, es este: toda herida, real o imaginaria, será vengada. Alguien lo va a sentir de verdad.

La agresividad al volante, el terrorismo y Clint Eastwood: cada uno de ellos ligado a un desafortunado y antiguo código babilonio inscrito hace cuatro milenios en una estela pétrea. Quienes siguen cumpliendo sus dictados al sentarse en uno de los cientos de miles de coches que hacen todo lo posible por circular por nuestras carreteras (o al fantasear con un incendio como acto concreto de venganza) deberían recordar el párrafo veintiuno del mismo código:

Si alguien abre un agujero en una casa (con la intención de robar), será ejecutado frente al agujero y enterrado.[\[18\]](#)

Donde las dan las toman.

SIETE MANERAS DE ELIMINAR LA IRA

En la década de 1950, un terapeuta psicoanalítico estadounidense cortó con sus raíces freudianas y recurrió a los estoicos para crear una forma de terapia radicalmente nueva. En lugar de ahondar en las profundidades del contenido de un problema y explorar cómo un escollo podía estar relacionado con, por ejemplo, el desarrollo psicosexual del sujeto en el pasado, Albert Ellis sostenía que debíamos fijarnos en cualquier proceso que prolongara el problema en el *presente*. El resultado fue la «terapia racional», posteriormente conocida como «terapia racional emotiva conductual» o TREC. Interesado en la filosofía desde sus años de adolescencia, Ellis explicaba: «En realidad, mi teoría principal de que la gente se molesta a sí misma la extraje de los filósofos antiguos, algunos de ellos asiáticos, pero también de los griegos y los romanos».[19]

Ellis se basó en la obra de Émile Coué, que había invitado a sus pacientes a trabajar con su nueva ciencia de «autosugestión consciente». El joven farmacéutico les decía a sus pacientes que se repitiesen «Cada día, en todos los aspectos, estoy mejor y mejor». Pero a Ellis no lo convencía. «Si se sigue diciendo cada vez más fuerte y con más frecuencia, “soy una mierda; no valgo para nada; es imposible que mejore”, todo el pensamiento positivo del mundo no la va a ayudar.»[20]

La TREC de Ellis acabó aunando fuerzas con la terapia cognitiva de Aaron Beck, que había desarrollado una innovadora terapia para tratar la depresión. Beck había animado a sus pacientes a que controlasen y evaluaran sus pensamientos negativos y cómo estos se relacionaban con sus sentimientos y acciones. Los ayudaba a sustituir los pensamientos negativos por otros más positivos a través de un proceso racional de filtrado de pruebas que pudiesen respaldar o desautorizar la ansiedad en cuestión. Entonces, el paciente aplicaría el mismo proceso a pensamientos más profundos, los cuales serían los responsables de generar esos pensamientos negativos en primer lugar. Se trata de un modelo verdaderamente cognitivo y, claramente, de una versión sistematizada del enfoque estoico.

Juntos crearon la terapia conductual cognitiva, o TCC, que desde entonces se ha vuelto enormemente popular. Sostiene que se basa en pruebas y es, por tanto, altamente eficaz, en especial con respecto a problemas relacionados con la ansiedad. Los practicantes de la TCC insisten a menudo en que el psicoanálisis tradicional sigue siendo una forma de terapia excesivamente larga y cara con resultados altamente ambiguos y difíciles de valorar. Por otra parte, quienes prefieren la terapia larga de las escuelas freudiana y jungiana, entre otras, sostienen a menudo que el enfoque de la TCC se fija únicamente en síntomas y no en las causas fundamentales. La mayoría de los psicoterapeutas actuales proponen un enfoque ecléctico para adaptarse a los problemas que los pacientes llevan a la consulta.

Desde luego, la TCC nos ofrece un claro modelo de cómo surge la ira. No solo es enormemente útil para desentrañar esta y otras emociones opresoras y

abrumadoras, sino que también se deduce lógicamente del enfoque estoico. Dos mil años después de su concepción, el estoicismo ha vuelto a adoptarse como forma de terapia. Los paralelismos entre la TCC y el estoicismo siguen siendo notablemente sorprendentes; la única diferencia importante y que vale la pena tener en cuenta es que la TCC trata de arreglar determinados problemas, mientras que el objetivo fundamental del estoicismo es la mejora de una vida «corriente» para conectar más intensamente con el prójimo y moverse más en armonía con el universo. Hay un impulso de amor en el corazón de la antigua escuela que no está presente en la razón de ser basada en problemas concretos de la TCC.

Sin embargo, uno no puede evitar pensar que Séneca habría mostrado gran interés en esta terapia moderna y, tal vez, un sentimiento de orgullo por el hecho de que sus propias cartas y ensayos, gracias a haber sobrevivido accidentalmente, hayan mejorado las vidas de innumerables personas. En la TCC encontramos la insistencia de los estoicos en que son nuestros juicios los que provocan los problemas, en contraposición a los propios acontecimientos; la instigación a realizar juicios alternativos más racionales; y la instrucción de revisar sistemáticamente el trabajo realizado. Ambas técnicas hacen que nos preguntemos qué está bajo nuestro control y qué no lo está, y nos recuerdan, cuando estamos a merced de nuestros relatos excesivamente imaginativos, que debemos regresar al momento actual en lugar de obsesionarnos con el pasado o el futuro.

En el modelo de la TCC, la ira empieza con un detonante. Alguien nos cierra en la autopista. Tiene lugar un suceso que, tal como lo vemos normalmente, nos hace enfadar. Sin embargo, a medida que el modelo continúa en la conocida línea de los estoicos, vemos que, obviamente, el curso de la historia es más complicado y nos ofrece multitud de oportunidades para llevar a cabo el cambio.

1. Tras el detonante, nos formamos un juicio. «¡Ese gilipollas egoísta —podemos afirmar— me acaba de cerrar! Debe ser castigado.»
2. El siguiente factor que entra en juego es el de nuestras *inhibiciones*. ¿Qué creemos que está bien hacerle a alguien que ha virado bruscamente frente a nosotros? ¿Deberíamos limitarnos a mirar con furia, levantar el dedo corazón o declarar que nos vengaremos más adelante? ¿Es admisible salir del coche y golpear el del otro conductor? ¿Qué reglas seguimos en esa situación? Nuestras inhibiciones son un amortiguador enormemente importante entre lo que nos apetece hacer y lo que consideramos apropiado hacer.
3. Finalmente, tenemos el comportamiento resultante. Gritamos, golpeamos, nos enfadamos o, en el caso de un hombre atenazado por la agresividad al volante y colgado en YouTube, saltamos sobre el capó del coche infractor en marcha y le rompemos el parabrisas con el puño antes de ser arrojados a la carretera. Este es nuestro proceso central:

Detonador > juicio > inhibiciones > comportamiento.

También hay otros factores que afectan a todo el proceso. Nuestras creencias principales sobre el mundo y lo que en él sucede jugarán un papel muy importante. Si creemos que las personas son esencialmente egoístas y van a la suya, nuestro juicio sobre un suceso detonante será muy diferente del de alguien que crea que las personas son básicamente decentes y bondadosas. Del mismo modo, si creemos que es apropiado golpear a nuestro cónyuge si él o ella se lo merece, en una acalorada discusión doméstica nuestras inhibiciones nos afectarán de manera bastante diferente a otra persona que cumpla la norma vital de no hacer nunca eso. De modo que nuestras creencias relevantes pueden tener que ver con el mundo y otras personas, o pueden estar relacionadas con lo que consideramos adecuado en nuestra propia conducta. Pueden tener un efecto enorme en nuestros juicios o inhibiciones.

Igualmente, nuestro estado de ánimo en el momento de los acontecimientos jugará un papel importantísimo en lo que suceda a lo largo del camino que lleva al comportamiento final. Si tengo hambre, me vuelvo irritable. Me vuelvo irascible y triste antes de darme siquiera cuenta de que la causa es el bajo índice de azúcar en la sangre. Un mundo que media hora antes estaba poblado por individuos sonrientes, atractivos y fascinantes está ahora repleto de gente que se interpone en mi camino. La gracia que antes me hacía la actitud tonta y cómica de mi pareja ha sido sustituida por la impaciencia ante su infantil negativa a tomarse las cosas urgentes en serio.

No es raro que, tras una mala noche de sueño interrumpido, me haya despertado el estridente pitido del despertador y haya empezado el día con un humor irascible y taciturno. Esas mañanas hacen que sea proclive a las confrontaciones y, lo que es peor, me hacen mascullar todo lo que tengo que decir en un tono malhumorado que contagia fácilmente a los demás mi malestar y mi irascibilidad cuando se esfuerzan por entenderme.

Así pues, factores como nuestras creencias, estados de ánimo y niveles de cansancio y hambre afectan enormemente a la secuencia detonador > juicio > inhibiciones > comportamiento. Los estoicos y sus admiradores nos han dejado varias formas interesantes de hacer ajustes en una o varias de esas áreas para interrumpir lo que, de lo contrario, podría convertirse en un patrón agotador y destructivo. Sin embargo, al asimilar el quid de las enseñanzas de Epicteto (que no son los acontecimientos los que provocan nuestros problemas, sino nuestra valoración de los mismos) ya hemos dado el paso mayor y más importante. Al aceptar plenamente el hecho de que somos responsables de nuestras reacciones iracundas (y no quienes nos enfadan), estamos atravesando el ancho río hacia praderas tranquilas, de las cuales es muy difícil regresar.

Con eso en mente, ¿qué otros medios prácticos podrían ayudarnos a mitigar

nuestra ira y a disfrutar de una existencia más tranquila? Séneca señala sabiamente que no hay una respuesta que sirva para todo el mundo: diferentes remedios funcionarán para diferentes personas.[\[21\]](#) A los pacientes de un terapeuta conductual cognitivo se les ayuda a estudiar los detalles que los llevan de sentir un detonante a mostrar ira (o ansiedad, o cualquier otra reacción indeseada). En el tema que nos ocupa, podemos examinar las sugerencias planteadas por los diversos pensadores con que nos hemos topado y descubrir qué nos va bien en situaciones concretas. Al hacerlo, deberíamos tener en cuenta una analogía de Plutarco: los pintores se alejan de su obra y la inspeccionan periódicamente. «La continua familiaridad oculta las formas en que algo puede variar ligeramente respecto a cómo debería ser; de modo que, al interrumpir su visión, utilizan la discriminación repetida para que la mirada esté más despejada y sea más probable que capte pequeñas variaciones.»[\[22\]](#)

Plutarco sugiere que deberíamos pedir a nuestros amigos que nos digan cómo somos. Deberíamos estar dispuestos a ser «inspeccionados periódicamente» para que se examinasen nuestros hábitos y nuestro carácter, «para ver si durante un periodo de tiempo se han incorporado características positivas o se han eliminado algunas negativas».[\[23\]](#)

Su propuesta de que deberíamos estar abiertos a este tipo de críticas puede parecernos un desafío. Sería fácil crear un hombre de paja a partir de esta idea y sugiere que si escuchásemos todas las opiniones acerca de nosotros, viviríamos tratando de agradar a todo el mundo y sin tener una idea clara de quiénes somos realmente. Pero no es eso lo que Plutarco está sugiriendo. Las opiniones valiosas de los pocos amigos que nos conocen podrían ser enormemente beneficiosas. Dada la importancia que tendemos a atribuir a la impresión que causamos en otras personas, es asombroso que seamos tan hostiles a las opiniones sinceras. Las críticas hacen que nos pongamos a la defensiva o que nos disgustemos, y la adulación nos afecta demasiado profundamente. Si queremos modelar algún rasgo de nuestro carácter, como, por ejemplo, disminuir nuestra irascibilidad, sería aconsejable que empezáramos por preguntar a amigos de confianza cómo somos. Probablemente no exista un camino más directo al autoengaño que el de evitar las críticas.

Aunque diferentes enfoques serán adecuados para diferentes personas, dependiendo de cómo se forme su ira y, por tanto, del lugar de su cadena conductual cognitiva donde se tenga que hallar la solución, los clásicos nos ofrecen gran cantidad de consejos que podría ser interesante seguir. Existe el consenso, por ejemplo, de que cuando la ira se reaviva, el mejor momento para intervenir con las lecciones que nos da la filosofía es inmediatamente. Plutarco prosigue con su metáfora del fuego: «Todo el que no aviva un fuego lo apaga, y todo el que no aviva la ira en su fase inicial y no se enoja está siendo prudente y eliminando la ira».[\[24\]](#) Séneca utiliza una metáfora militar: estamos hablando de guerra y tenemos que asegurarnos de que nuestros guardas fronterizos estén alerta. Según el estoicismo

en estado puro, debemos mantenernos vigilantes:

Lo mejor es rechazar desde luego los primeros impulsos de la ira, sofocarla en su raíz y procurar no caer en su dominio. Porque si le presentamos el lado débil, es difícil librarse de ella por la retirada, porque es cierto que no queda ya razón cuando damos entrada a la pasión permitiéndole algún derecho por nuestra propia voluntad. La pasión hará enseguida cuanto quiera, no limitándose a aquello que se le permita. Ante todo, repito, debe arrojarse al enemigo desde la plaza; cuando ha penetrado, cuando ha forzado las puertas, no recibe ya la ley del vencido.[\[25\]](#)

Son palabras contundentes. La clase de técnicas racionales enseñadas por los estoicos deben aplicarse inmediatamente, antes de que la ira gane terreno. Desde el punto de vista de creación de relato, nos gustaría elaborar una historia convincente, aunque útil sobre el suceso —es decir, una que no nos haga enfadar— antes de crear una que insista en que deberíamos estar furiosos. Plutarco tiene una postura alternativa más suave: cuando un padre ve a un hijo esforzándose por cortar la comida con un cuchillo, le quita el cuchillo para hacer el trabajo más eficazmente. Hay que cortar la carne; el niño no lo puede hacer bien, así que el adulto se ocupa. Del mismo modo, si un suceso nos ha enfadado, es posible que haya que aplicar un castigo y corregir una injusticia; no obstante, nuestra ira infantil, al no ceder, no es capaz de hacerlo eficazmente. En cambio, deberíamos pasarle el cuchillo a nuestro yo racional —antes de que se produzcan daños— con el fin de asegurarnos de que el trabajo se lleva a cabo correctamente. Nuestro objetivo no es simplemente evitar la ira, sino también abordar la situación de manera constructiva y apropiada.

He aquí, por tanto, algunas formas de deshacernos de nuestra ira antes de que nos invada.

1. *Esperar*

Tal vez la técnica más ampliamente recomendada para frenar la ira naciente es simplemente *esperar*. El tiempo es un factor vital a la hora de permitir que la ira se disipe. Me topé con una metáfora muy útil en el libro *Overcoming anger and irritability* [Venciendo la ira y la irritabilidad], de William Davies, sobre técnicas conductuales cognitivas para quienes estén preocupados o debilitados por este problema en concreto. Describe la ira comparándola con un cubo que gotea: se llena, puede rebosar si continuamos llenándolo, pero, si le damos tiempo, la ira se escapará.

Actualmente, a veces se nos aconseja que nos callemos la boca y contemos hasta diez cuando estamos enfadados. Esta estratagema moderna tiene su origen en una precaución estoica: una solución que no es terrible sino más bien mediocre y que puede no resultar adecuada en algunas situaciones.

Pero la instigación a esperar era un antiguo consejo muy recomendable. «Que el asunto espere a tu tranquilidad», recomienda Epicteto en su Manual.[\[26\]](#)

Séneca, en *De la ira*, aclara que esperamos no solo para desconectar del tema

que nos ocupa, sino para emitir un mejor juicio sobre cómo actuar:

El mejor correctivo de la ira está en la espera. No le pidas al principio que perdone, sino que juzgue. Si espera se disipa. No trates de comprimirla de un solo golpe; su primer arrebató es demasiado enérgico; pero se la vence por completo si se la ataca por partes.[\[27\]](#)

Plutarco también hace énfasis en esta importante razón para esperar. Encuentra tiempo para que las personas puedan defenderse y escuchar las razones de sus actos:

...enseñar a hacerlo [a castigar] en el momento oportuno, con moderación y provecho, intento suprimir la ira principalmente no impidiendo la justificación de los castigados, sino escuchándoles. Pues el tiempo produce en la pasión un desgaste y demora que la disuelve y el juicio encuentra también la manera conveniente y la medida que se adecúa al castigo.[\[28\]](#)

El consejo de los estoicos puede parecer un tanto frío para situaciones caldeadas. Plutarco, sin embargo, tiene razón: si cuando estamos enfadados con alguien le permitimos antes explicarse y realmente escuchamos lo que dice, podemos permitir que nuestra ira se disipe. Queremos aferrarnos a nuestra ira porque sentimos que la necesitamos para comunicar eficazmente algo importante. Pero eso no es así: no hace más que interponerse en nuestro camino y hace que sea más improbable que las personas nos entiendan. Tal vez nos ayudaría denominar a la ira con otro nombre: pánico.

Habitualmente, cuando estamos enfadados, estamos asustados. Tenemos miedo de que las acciones de alguien nos dejen indefensos o, de algún modo, traicionados, abrumados o abandonados. Puede que tengamos miedo a perder nuestra autonomía. Estamos enfadados con otros porque no hacen su trabajo correctamente, porque nosotros, por nuestra parte, nos vemos obligados a batallar aún más bajo nuestras propias presiones. Nos enfadamos por el mal servicio porque nos sentimos desatendidos o ignorados. He dicho que tendemos a sufrir uno de los dos temores fundamentales: el miedo al abandono o el miedo a sentirnos agobiados. El primero tiende a hacer que mezclamos tensión y ansiedad; el segundo, a que nos retraigamos. Pensándolo un poco, normalmente podemos identificar cuál nos parece más auténtico en nuestro caso: ¿nos «recargamos» solos o en compañía?

En nuestra realidad cotidiana podemos pasar de uno a otro a medida que las diferentes situaciones plantean sus propios retos. El miedo al abandono es evidente en nuestro sentimiento de rechazo cuando nuestra pareja dice que preferiría pasarse la tarde leyendo en lugar de ir de compras con nosotros. Necesitamos estar seguros de que no prefiere su propia compañía a la nuestra. O, a la inversa, puede que nos guste la idea de hacer un viaje solos y nos sintamos agobiados si nuestra pareja desea acompañarnos. Una persona tiene que oír los celos de la pareja para sentirse valorada; otra lo encuentra agobiante y agotador. Una anhela tener espacio, otra intimidación. De manera menos obvia, miles de situaciones cotidianas nos sitúan ante esos miedos fundamentales, y el pánico que

generan desemboca a menudo en muestras de ira. Esperar y escuchar hace que el pánico disminuya.

El consejo de esperar es claramente eficaz en casos en que, de lo contrario, uno atacaría con una agresividad imprudente, pero puede sonar bastante inútil a aquellos de nosotros que no somos propensos a esos arrebatos. Algunos de nosotros, a los que nos repugna la idea de gritar furiosamente a una pareja y empezar una discusión, preferimos enfurruñarnos. Nos sentimos forzosamente atacados por las tendencias de aquellos a los que les gusta expresar sus momentos de ira de manera desenfrenada, con el tipo de comentario sarcástico o despectivo que creemos (de manera inexacta) que nosotros nunca emplearíamos. Incapaces de responder recíprocamente ya que la idea de una discusión hace que nos sintamos silenciosamente intranquilos, tragamos y reproducimos internamente nuestras respuestas a lo largo de las veinticuatro horas siguientes.

En primer lugar, lamentamos lo dispuesta que ha estado nuestra pareja a hacer esos comentarios tan hirientes. Pensamos en su ingratitud ante todas las muestras de amabilidad que le hemos dado y nos planteamos que tal vez nuestro destino sea no ser nunca valorados plenamente. Respondiéndonos a nosotros mismos con su comentario hiriente, mantenemos la ira que sentimos y, a partir de ese punto de partida emocional, nos embarcamos en diálogos imaginarios con nuestra persona amada, en los cuales sacamos el tema sin ninguna clase de remordimientos. Mientras reproducimos esa conversación imaginaria para nosotros mismos, nuestra ira aumenta. Estamos llenando el cubo que gotea y ahora estamos viendo un patrón de conducta en la persona amada del que no podemos escapar.

Así, fantaseamos con dejarla, y la idea no nos parece tan terrible, y vamos llegando a un estado en el que la culpamos por provocar ese resentimiento tan enorme. ¿Por qué tiene que ser tan tozuda para no darse cuenta de que un comentario desagradable puede arruinarnos el día? Entonces, al día siguiente, obsesionados todavía con el suceso, somos conscientes de que volver a sacar el tema sería ridículo: supondría el reconocimiento de nuestras agotadoras tendencias neuróticas y probablemente daría pie a la discusión que queremos evitar. De modo que, atrapados infelizmente entre expresar nuestro disgusto (cosa que ahora parece tonta y provocativa) y continuar enfurruñado (aunque esto se ha prolongado lo suficiente y ya deberíamos decir algo al respecto), dejamos que nuestra ira silenciosa bulla y se macere.

A aquellos de nosotros propensos a esta clase de ofuscación nos convendría recordar que, si nuestras parejas tienen tendencia a dar rienda suelta a su irritación con comentarios hirientes, probablemente no lo hacen con la misma intensidad de sentimientos con que nosotros lo haríamos. Nosotros solamente haríamos esos comentarios si nos llevaran al límite. Ellas no: lo más probable es que lo saquen de su sistema en un momento de enfado y luego se olviden. No deberíamos dar por sentado que es tan venenoso como habría sido en nuestro caso.

Así que, tal vez, hay una salvedad respecto a la instrucción de esperar de los estoicos. Quienes se enfadan silenciosamente y en privado deben recordar que el objetivo de la espera es evitar a los demás una reacción equivocada, no una excusa para enfurruñarse. Ese resentimiento extiende un poderoso veneno en todas las demás interacciones sin más motivo que el orgullo herido. Siempre existe la posibilidad de hacer frente a la rabia o al resentimiento internos si se hace de manera respetuosa. «Me haces enfadar» o «eres muy rara» no es respetuoso ni veraz, ya que el enfado y la sensación de extrañeza no proceden de la otra persona, sino de la historia que hemos elaborado nosotros.

Expresar nuestro resentimiento de esta manera acusadora supone provocar miedos en el otro; hacerle pensar «soy incompatible con esa persona, no soy lo bastante bueno, no soy normal». Nuestra reacción negativa, nacida de nuestro propio miedo a que las cosas no vayan bien, a que nuestro mundo se esté desmoronando un poco aunque de forma aterradora, provoca a su vez temor en la otra persona.

En cambio, expresar simplemente cómo nos sentimos, como si se tratase de un problema nuestro, es muy contundente: «Me siento así cuando haces tal cosa». Evitando respetuosamente lo que provoca miedo en la otra persona y sin hacer acusaciones, normalmente se puede sacar el tema espinoso algún tiempo después sin que ello provoque una discusión. De modo que solamente hay que esperar lo suficiente para medir nuestras palabras y asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos. Esperar tanto tiempo que acabemos por no expresar nunca nuestro disgusto también es malo para ambas partes. Expresar nuestro descontento de manera sensible es una de las cosas más productivas que podemos hacer en una relación.

Si esperamos, ¿qué deberíamos hacer mientras tanto? Recordemos que los estoicos sabían que airear nuestra ira no hace más que agravarla. Plutarco reconoce que airear los sentimientos de infelicidad puede ser útil en ocasiones, pero no, desde luego, en el caso de la ira:

Las efusiones de llantos y lamentos en los que están de duelo expulsan gran parte de la pena junto con las lágrimas. En cambio, la cólera se excita más con lo que hacen y dicen los que la padecen.[\[29\]](#)

Séneca, en cambio, sugiere que hagamos lo contrario: ocultar nuestra reacción mostrando serenidad. Simplemente negándonos a expresarla, especialmente en la fase inicial, la habremos vencido en el momento crucial:

Combate contigo mismo. Si no puedes vencer la ira, ella comienza a vencerte. Si permanece encerrada, si no se le da salida, deben ocultarse todas sus señales, y mantenerla, en cuanto sea posible, oculta y secreta. Grandes esfuerzos nos costará esto. La ira pugna por brotar al exterior, inflamar los ojos y trastornar el semblante, haciéndose superior a nosotros desde el momento en que se le permite salir de nuestro interior. Sepúltesela en las profundidades del pecho; domínesela y no domine, o, mejor aún, inclinemos en sentido contrario todas sus señales exteriores. Que se dulcifique nuestro rostro, suavícese la voz y sea tranquilo nuestro paso; el interior se conformará poco a poco con el exterior.[\[30\]](#)

¿Tiene razón Séneca? Los psicólogos, como hemos señalado, han cambiado su opinión respecto a la década de 1970 y respaldan su idea de que airear nuestra ira no es bueno. De hecho, ahora han reforzado empíricamente la sugerencia de Séneca (y apuntada anteriormente por Sócrates)[\[31\]](#) de que podemos influir en nuestro estado de ánimo cambiando características exteriores como la expresión facial y la postura. Me he dado cuenta, por ejemplo, de que mis hombros tienden a inclinarse hacia delante. Eso puede hacer que mi postura sea un poco jorobada, provocada por una excesiva cantidad de tiempo sentado en sofás, leyendo o tecleando, precisamente como estoy en este momento. Mi entrenador del gimnasio me sugirió que corrigiese mi postura al andar, y, al mover los hombros hacia atrás y adoptar una postura mucho más «abierta», tuve inmediatamente una sensación de autoridad y conexión con los demás que no había sentido hasta entonces al caminar. Tal vez entre el deseo de pasar desapercibido en público y la posición física de mis hombros encogidos, había llegado a sentirme un tanto invisible al ir por la calle. El repentino cambio en mi estado de ánimo provocado por esa medida correctiva me pareció asombroso y un tanto inquietante, ya que me sentí mucho más visible. Y supongo que lo era realmente: una postura abierta atrae a la gente mucho más que una actitud menos afable y más ensimismada. Desde entonces he vuelto a andar encorvado.

2. Resistirse a la curiosidad

Otra estrategia para no ser importunados por la ira consiste en evitarla de entrada por completo. La postura estoica al abordar esta emoción solamente es necesaria si nos vemos obligados a enfrentarnos a ella. Mientras tanto:

Conveniente es pues que conozcas tu punto débil para protegerlo más que los otros. No es bueno verlo todo, oírlo todo; que pasen inadvertidas muchas injurias: ignorarlas equivale a no recibirlas.[\[32\]](#)



«Love is [...] letting him let off steam», tira cómica de Kim. © Copyright LoveIsComix.com

Un medio interesante para evitar la ira por completo es la que sugieren tanto Séneca como Plutarco: ser menos curioso. Séneca escribe:

¿No quieres ser iracundo? No seas curioso. El que averigua todo lo que se dice de él, el que va a desenterrar las palabras malévolas, hasta las más secretas, se persigue a sí mismo.[\[33\]](#)

Plutarco expone:

Por tanto, cuando estoy sumido en reflexiones tales, pruebo al mismo tiempo a quitar también algo de mi curiosidad. Pues el examinar todo exactamente, indagar y arrastrar al medio el trabajo del criado, la acción del amigo, la ocupación del hijo y el susurro de la mujer produce iras frecuentes, continuas y diarias de las que lo principal son sus maneras desagradables y difíciles.[\[34\]](#)

Una gran mayoría de los que vivimos en el mundo desarrollado nos pasamos los días conectados a algún tipo de red social, haciendo aportaciones y extracciones en una densa corriente de datos insustanciales relativos a qué hacen

en cada momento nuestros mejores amigos y nuestros personajes famosillos favoritos. Disponemos de una tecnología que sobrepasa muchísimo la que puso al hombre en la Luna, y la utilizamos para tuitear maldades desde el lavabo. Recibimos alertas de cada nuevo mensaje supuestamente urgente que nos llega, y comprobamos nuevas aplicaciones cada día para asegurarnos de que nuestros niveles de miedo se mantengan artificialmente en cada momento. Esta obsesión con la información actualizada constituye la base de nuestro estado por defecto. Si estamos aburridos, recurrimos rápidamente a las redes sociales atraídos por nuevas informaciones. Algunas puede que nos afecten o tengan interés desde un punto de vista profesional, otras puede que sean simplemente divertidas, y la mayoría de ellas o carecen de interés o pueden ser desde irritantes hasta exasperantes. Pero, a pesar de todo, queremos saber: «¿Qué dice la gente?». Y queremos saber aún más: «¿Qué dice la gente de nosotros?».

A todos los que utilizamos las redes sociales (y yo solo echo una ojeada a su mugrienta superficie) o leemos comentarios online, la sensación nos resultará familiar. Durante y después de mis espectáculos *Hero at 30,000 feet* y *Apocalypse*, ambos participantes acudieron a las redes sociales con comprensible curiosidad para ver qué opinaban los espectadores de sus aventuras. Tras pasar por unas experiencias enormemente edificantes y positivas, y ansiosos por saber cómo sería recibido el programa, cada uno de ellos leyó gran cantidad de comentarios negativos (aunque entre innumerables opiniones positivas) sobre cada matiz de su conducta o de su aspecto. Muchos insistían en que los participantes eran idiotas por comportarse como lo hacían o en que seguramente se trataba de actores y todo era una farsa ofensiva.

Después de cada programa, yo sentía una enorme simpatía por su protagonista. Un bloguero, tras ver *Apocalypse*, probablemente negándose a creer que nos hubiésemos tomado tantas molestias, publicó y divulgó que Steven era un actor. Sus pruebas: se parecía ligeramente a un actor que aparecía en un anuncio de fideos y, en una ocasión, había rellenado a medias una solicitud online para trabajar como extra (indudablemente movido por el mismo impulso que le había llevado a presentarse a mi programa). Durante la semana que transcurrió entre los dos episodios que duraba el programa, la historia se propagó, e incluso se hizo eco de ella el *The Sun*, el cual tituló «Indignación en Twitter contra un “Actor”», con su fascinante estilo, que consigue que las especulaciones parezcan hechos comprobados. Le dije a Steven que aguantase sin mirar las respuestas de la gente en Internet, pero, por supuesto, aquello era mucho pedir. La que debería haber sido una de las semanas más emocionantes de la vida de Steve quedó así reducida a un periodo que oscilaba entre la euforia y la decepción. Cuando se emitió el segundo episodio, ya estaba claro que no podía tratarse de un impostor (ya que los familiares y amigos suyos que aparecían en el programa tendrían que haber sido también actores), aparte de la imposibilidad legal de demostrar que era real si no lo era. Además, encontré al actor del anuncio de fideos y los filmé a los dos juntos.

Naturalmente, ni The Sun ni el bloguero, el cual, desde luego, tenía derecho a opinar, pidieron disculpas a Steven ni a nadie.

Matt, de Hero at 30.000 feet, por su parte, recibió un aluvión de insultos por su ropa, su voz, su relación, su comportamiento y su autenticidad como participante involuntario. El buen trabajo realizado por el programa corrió el riesgo de malograrse por culpa de la mezquindad de Internet. Fue la experiencia de Matt la que me llevó a suplicarle a Steven que no leyese ninguna entrada, pero, a pesar de los esfuerzos de ambos, las acusaciones de falsedad seguían doliendo. Su principal preocupación, cosa admirable, no era por ellos mismos (ambos estaban muy seguros de que no eran actores), sino por nuestro equipo de producción, del cual sabían que había llegado a extremos extraordinarios para hacer posibles sus aventuras.

Es raro que nos encontremos en la situación de oír por casualidad a personas que vierten opiniones crudas y descaradas sobre nosotros, ignorantes de que las estamos escuchando. El acto de escuchar subrepticamente acarrea una serie de reacciones fisiológicas adecuadas que nos recuerdan que estamos haciendo algo indebido. El ritmo cardíaco se acelera, es posible que la respiración se agite en nuestro pecho y nos suden las palmas de las manos. Nuestro cuerpo nos dice que huyamos: deberíamos estar en cualquier sitio menos ahí haciendo eso. Sabemos que continuar mostrando curiosidad es peligroso: o nos forzamos a escuchar, o bien nos apartamos de la puerta.

Deberíamos reaccionar del mismo modo cuando leemos comentarios sobre nosotros en Internet. El problema es que no lo hacemos. Independientemente de que seamos o no famosos, hoy en día resulta muy fácil hacer clic o deslizar el dedo y leer lo que la gente está diciendo de nosotros. Cuando escuchamos en secreto una conversación desde fuera, nuestro sentimiento de culpabilidad nos indica que estamos actuando mal. En cambio, el fácil acceso a menciones, entradas y comentarios en Internet nos hace pensar que nuestras acciones son inocentes. Únicamente podemos dirigir nuestra ira contra quienes las han publicado: son idiotas, probablemente niños de trece años con granos cuya opinión no nos importaría si los conociésemos en persona; son resentidos, cobardes anónimos, trolls y acosadores.

Algo de eso puede ser cierto. Hay un importante argumento a favor de replantearnos el anonimato en ámbitos de Internet proclives al acoso y a los síntomas clásicos de desindividualización. Sin embargo, el problema más inmediato no es la maldad de los comentarios, sino el hecho de que decidimos leerlos. Deberíamos enfocarlos con la misma aprensión que sentiríamos si nos acercáramos a una puerta y oyésemos mencionar nuestro nombre al otro lado. Deberíamos recordar y aplicar esa misma precaución paralizante.

Es la curiosidad que nos lleva a leer impávidamente los comentarios que aparecen en Internet sobre nuestro trabajo o sobre nosotros la responsable de la rabia o el dolor que sentimos al encontrar alguno mezquino. Si bien sería

aconsejable que los que escriben esos comentarios pensasen por un momento en quien los puede leer, nos equivocamos al echarles toda la culpa. Por supuesto, en casos de acoso es correcto seguir la pista y castigar a los culpables adecuadamente. Sin embargo, la mayoría de las veces deberíamos recordar la advertencia de Séneca y Plutarco: «Resiste la curiosidad».

La alternativa es que sentimos ira y, en no pocas ocasiones, nos sumimos en un intento de cambiar la opinión de la persona en cuestión. O simplemente discutimos con ella. Ahora estamos tratando de controlar algo que está fuera de nuestro control. Probablemente eso no hará más que aumentar nuestra ira y provocar mucha más insatisfacción. Solamente tenemos que prestar atención a nuestros propios pensamientos y actos. Podemos bloquear, silenciar o tomar medidas contra quienes no cejen en su empeño. En Twitter (escribo en 2016), silencio alegremente a cualquiera que me resulte molesto: peticiones diarias de respuesta (es decir, no responder nada más que peticiones de respuesta); agotadoras y repetitivas declaraciones de amor de los obsesos habituales; las extrañas acusaciones y filtraciones de trastornos mentales. La persona en cuestión no se da cuenta de que la he silenciado y puede seguir abriendo su corazón sin molestarme jamás. Silenciar es un paso estoico: no intento controlar lo que está fuera de mi control y simplemente me libera de cualquier sentimiento de enfado.

La indicación de resistirnos a la curiosidad es, por tanto, una versión refinada de la norma de preocuparte únicamente por lo que está bajo tu control. No solamente puede trasladarse a nuestra torpe experiencia con las nuevas tecnologías, sino que también nos advierte de que no indaguemos con tanta insistencia acerca de qué hacen o qué han estado diciendo nuestros amigos. Cualquier tipo de curiosidad tiene que ver con la relación de un tema con nosotros. Si me provoca curiosidad un tema —pongamos, la obra de un artista—, ello se debe a que en última instancia estoy viendo qué relación puede tener conmigo. Podemos disfrutar de la curiosidad hacia otras personas, sus vidas y sus motivaciones, cuando las vemos, así como por sus trabajos y sus hijos. Cuando preguntamos, sin embargo, estamos buscando puntos de interés en los que coincidan nuestros mundos. Es muy raro que hagamos preguntas puramente desinteresadas para saber qué motiva a una persona o entender un tema un poco mejor, e, incluso en ese caso, lo hacemos para ampliar nuestro mundo. No obstante, este interés particular se hace mucho más evidente en los espinosos ámbitos de nuestras relaciones personales, donde las antenas de nuestros miedos más profundos se vuelven extremadamente sensibles a cualquier cosa que pueda afectarnos. Fulano y mengano estaban hablando de ti: «¿En serio? ¿Y qué decían?». Hoy he estado hablando mucho rato en la cafetería con un chico: «¿Sí? ¿Era mono?».

Resistirse a esta curiosidad no es ser estúpido. Es evitar ceder a nuestros miedos. Resulta enormemente liberador no alimentar a la bestia. Cuando nuestros oídos se agudicen, practiquemos la resistencia a la curiosidad.

Pensemos en lo fácil que es indignarse por lo que dice un amigo sobre cómo ha actuado otro, aunque no tenga nada que ver con nosotros. En algún lugar lejano, alguien a quien conocemos ha hecho o ha dicho algo y ahora nos lo cuenta alguien que ya ha modificado la historia a su conveniencia. Oímos ese informe de segunda mano y lo corregimos de nuevo para reforzar nuestras propias ideas sobre las tendencias del autor, y, de ese modo, nos enfadamos por algo por lo que no vale la pena enfadarse en absoluto.

Otras sugerencias estoicas para evitar la ira tienen que ver con la manera en que formamos nuestros propios juicios: esas historias o creencias que entran en juego para provocar sentimientos negativos. Esos juicios pueden tener que ver con los detalles de una situación concreta, o puede que contribuyan a formar nuestras convicciones más amplias acerca de cómo funciona el mundo, lo cual, a su vez, influye en nuestras valoraciones, inhibiciones o comportamientos en general.

Por consiguiente, deberíamos asumir la siguiente idea: vamos al encuentro de la ira.

La mayor parte se forman por sí mismos ofensas, por falsas sospechas o exagerando cosas sin importancia. Algunas veces nos asalta la ira; con más frecuencia salimos nosotros a su encuentro; pero lejos de provocarla nunca, debemos rechazarla cuando se presenta.[\[35\]](#)

Para dar este salto: no revolvernos ni echar la culpa, sino asumir la responsabilidad de nuestras emociones no solo es signo de madurez: es el único camino para aliviar la angustia. Como hemos visto, no lo hacemos con el fin de que los responsables se salgan de rositas, sino para asegurarnos de no aumentar el daño provocado añadiendo más aflicción, y tal vez lograr una perspectiva más clara de qué castigo podría ser razonable.

¿Qué errores cometemos al «ir al encuentro de la ira»? La expresión de Séneca hace referencia a esa parte de la cadena conductual cognitiva que consta de juicio e inhibiciones. Ahí es donde hacemos el trabajo «mental»: donde nos contamos historias a nosotros mismos, extraemos de nuestras creencias y nos enfadamos. He aquí algunos errores clásicos que tendemos a cometer:

Percepción selectiva. Aquí entra en juego la tendencia a la confirmación. Habitualmente prestamos atención a las cosas que confirman nuestras creencias preexistentes. Si ya estamos convencidos de que una persona es insolidaria con nosotros, prestaremos atención a cualquier conducta suya que parezca respaldar nuestra creencia. Por supuesto, es necesario establecer esa clase de patrones; no podemos prestar la misma atención a todos los aspectos de la comunicación de una persona, simplemente hay demasiados. Sin embargo, haríamos bien en recordar que estamos modificando de manera selectiva una imagen mucho más detallada y probablemente pasando por alto pruebas porque no se ajustan a la creencia que ya hemos elaborado. Podemos pensar en lo que sucede cuando leemos un artículo de periódico que respalda una opinión que ya teníamos y otro que argumenta en contra. El primero lo leemos con la satisfacción que provoca leer

una muestra de buen periodismo, fruto de un buen trabajo de investigación y bien argumentada. El artículo opuesto, sin embargo, nos parece que no merece nuestra atención: está mal documentado, es mediocre a todos los niveles. Lo descartamos sin esfuerzo del catálogo de lo que nos parece importante en el mundo. Imagínate lo ocupados que debemos estar haciendo constantemente juicios acerca de qué seleccionar como valioso entre los infinitos y cambiantes datos que nos rodean.

Leer la mente. Si dejamos por un momento de lado mis multipremiadas, rompedoras y extraordinariamente lucrativas actuaciones, debemos aceptar la clara realidad: somos muy malos a la hora de leer los pensamientos de los otros. Sin embargo, nos comportamos constantemente como si tuviéramos el don de esta magnífica habilidad.

Esa persona nos ignoró en la fiesta porque estaba pensando: «Ignoraré a ese idiota». Nuestra hija ignora constantemente nuestras súplicas de que ordene su habitación porque sus pensamientos funcionan de la siguiente manera: «Ja, ignoraré las instrucciones de mamá y eso la fastidiará de verdad. No tengo que hacer nada de lo que me mande». Los que nos molestan lo hacen deliberadamente. Nuestro jefe es insolidario porque no se le puede molestar. Simplemente sabemos qué les pasa por la cabeza. Si la percepción selectiva nos ofrece los datos preseleccionados a partir de los cuales elaboramos nuestras historias, leer la mente es un medio habitual de construir el relato. Para cometer ese error, debemos reproducir un suceso (cuando se nos ha ignorado en la fiesta) o plantearnos un escenario imaginario (nuestra hija sola en la habitación) y añadirle un comentario. Puede suceder brevemente, pero debemos construir algo sobre esa base para crear un sentimiento de indignación. El tema es: podríamos hacer un comentario diferente si lo deseáramos. Estamos eligiendo uno hiriente o irritante. Estamos haciendo exactamente lo que recomendaríamos si estuviéramos elaborando una guía paso a paso de cómo sentirnos fatal. Una persona a la que admiramos y a la que hemos visto unas cuantas veces se cruza con nosotros en una fiesta, tenemos contacto visual, pero no nos reconoce. Es un suceso sin ningún contenido moral:

Expulsa tu juicio sobre una posible ofensa y asegúrate de olvidarlo, y tu ira desaparecerá. ¿Cómo lo expulsarás? Pensando que lo que te duele no es moralmente malo.[\[36\]](#)

Para hacer que sea malo, debemos «añadir algo a las primeras impresiones» y aportar una vía mental. Una específica. De la variedad de líneas de pensamiento que nos gustaría atribuir a esa persona en el momento en que ha pasado ante nosotros, incluyendo un enorme número de ellas que explican historias de una mente simplemente distraída (tal vez estaba absorta en la letra de una canción que sonaba de fondo), nos aseguramos de encontrar la más hiriente posible: la de un desdén consciente y deliberado.

Catastrofizar. Algunas personas parecen estar en un estado de implicación constante en el mundo. Un buen amigo mío es una de esas personas. Explica una

historia divertida y llora de risa; expresa incredulidad ante casi todo. No me lo puedo imaginar ocultando sus sentimientos hacia algo. Esto hace que sea enormemente popular y bastante distinto a mí. El reverso de este anverso concreto es que su explicación de hechos tiende a tener un tono tan dramático y catastrófico que me llevó mucho tiempo darme cuenta de que no me tenía que preocupar tanto como sus relatos exigían.

Tenemos caracteres diferentes y me encanta el suyo del mismo modo que estoy seguro de que mi distante, pedante e indefinida costumbre de encontrarle defectos a todo no hace más que irritarlo. Pero en ocasiones me pregunto por el colorido mundo lleno de contrastes en el que debe de vivir. Tiene que ser muy distinto del mío. Su juicio de los acontecimientos parecería mucho más severo que el mío. Dado que nos olvidamos del papel de nuestras valoraciones y tendemos a atribuir nuestros sentimientos a los propios acontecimientos y a quienes los llevan a cabo, todo indica que dos personas con juicios diferentes vivirán en mundos bastante diferentes.

Quienes están acosados por sentimientos de ansiedad son, por supuesto, mucho más proclives a catastrofizar. Nuestra persona amada tiene que pasar tiempo con un nuevo cliente atractivo en el trabajo: es evidente que se enamorarán. Nos duele una pierna: tenemos un tendón roto o algo peor. Nos ha salido una mancha: nos quedará marca para siempre y seremos más propensos al cáncer de piel.

El lenguaje que empleamos al catastrofizar se vuelve innecesariamente emotivo y los contrastes, más intensos. Ser ignorado dos veces en una fiesta se traduce en «la gente siempre me ignora... Nunca encontraré pareja porque no valgo la pena». El amigo A dice que el amigo B le ha dicho al amigo C que somos pesados/demasiado críticos con los demás/no sabemos beber, y eso se traduce en «B me odia». Sin averiguar nunca qué se dijo en realidad, eliminamos al amigo B de nuestros invitados a una fiesta y alimentamos sentimientos de ira y traición bajo un manto de indiferencia. La amistad sufre por nuestra culpa, no por la de nuestro amigo.

Dado que la ira engendra más ira, es difícil revertir este proceso una vez ha empezado. Necesitamos cierta sensación de desapego del suceso para tener una perspectiva más distante de lo que puede haber sucedido, pero nuestra ira se llena constantemente y el cubo que gotea no tiene ocasión de dejar una parte suficiente de su carga. En cambio, nuestra exagerada y calamitosa interpretación de los hechos nos ofrece una descripción de cuento de hadas del bien y del mal, quizás presentándonos como las lastimosas víctimas de la interminable idiotez de otros (como alguien maldito por una bruja mala desde recién nacido y que ahora se tambalea patéticamente por la vida condenado al fracaso). Lo que separa las historias infantiles de la vida real es que los personajes de los cuentos de hadas son increíblemente unidimensionales: tienden a constituirse en poderosos símbolos de las fuerzas que pueden aparecer en la mente de un niño. Por otra

parte, las personas con las que compartimos nuestras vidas son tan complejas y contradictorias como nosotros. Las motivaciones raramente son blancas y negras, y nuestros futuros pocas veces son, si es que lo son alguna vez, como imaginamos.

Puede que deseemos vernos dando esos saltos melodramáticos y considerarlos como lo que son. Y cuando empleamos un lenguaje emotivo o muy generalizador, tanto en voz alta como para nosotros mismos —«Nunca seré capaz de hacer eso / Ella siempre actúa así / Soy un jodido inútil / Nunca tendré una relación como Dios manda»—, deberíamos proponernos corregirnos y utilizar un léxico más exigente: idealmente, uno que no presuponga un mundo extravagante de seres imaginarios y horizontes mágicos.

3. Recurrir a amigos imaginarios

Prosigamos con otras formas de evitar la ira. Si viajas a Taormina, en Sicilia, casi con toda probabilidad decidirás que vale la pena subir al monte Etna, la oscura presencia volcánica que se alza sobre el horizonte y constituye el telón de fondo de uno de los teatros grecorromanos más espectacularmente situados que nos ha dejado la Antigüedad. Para realizar el ascenso, tomas un teleférico en la primera parte del viaje, antes de que un minibús te lleve junto con otros quince turistas aproximadamente a una planicie que se encuentra a 2.800 metros de altura. Allí puedes explorar el rojo, desolado y casi marciano paisaje.

Yo viajaba con un amigo. En la cola, esperando el teleférico, expresó el miedo que le provocaba el trayecto recién comenzado. Preveía un viaje tambaleante, chirriante y oscilante a gran altura, y su ansiedad era evidente en su actitud irritable y nerviosa. Estaba decidido a hacer el viaje, ya que no había ninguna forma factible de alcanzar el punto intermedio. O tal vez la había, pero yo había insistido en el teleférico porque la idea me parecía bastante emocionante. Cuando llegamos al principio de la cola, sus ojos estaban muy abiertos, su respiración era entrecortada y agitada y señalaba nerviosamente toda clase de defectos del manifiestamente desafortunado e imprudente medio de transporte. Por fin, un teleférico llegó trabajosamente hasta nosotros y un empleado nos hizo entrar; no recuerdo si se detuvo para permitirnos entrar o si tuvimos que introducirnos en él mientras aún estaba en movimiento.

En cualquier caso, entramos en la oscilante y balanceante cabina y nos encontramos sentados frente a una señora sueca y su marido. Ella le agarraba el brazo con fuerza y, enormemente agitada, giraba la cabeza, primero a un lado y luego al otro, mirando en estado de alerta a través de las ventanillas de plástico rayadas que nos rodeaban. Cuando nos tambaleamos al soltarnos del sistema de poleas y nos elevamos en las alturas, ella, en cambio, se sumió en las profundidades de la mayor de las histerias. Sollozaba constantemente, deteniéndose sólo para chillar y estirarse con cada bamboleo como un gato delante del baño, mientras su marido nos lanzaba a los dos miradas fugaces y

silenciosas de disculpa. Estábamos sentados incómodamente cerca, haciendo todo lo que podíamos, como buenos británicos, por mirar fijamente por la ventana al interminable horizonte y fingiendo que el desesperado delirio nórdico no estaba teniendo lugar.

Mientras tanto, lo que me preocupaba era que aquella infortunada mujer diese al traste con mis intentos por mantener calmado a mi amigo. De vez en cuando le lanzaba una mirada inquisidora, preguntándole sin hablar por su estado; cada vez guiñaba los ojos y apartaba la mirada para dar fe de que no había por qué preocuparse. Asombrosamente, la histeria de la mujer tuvo el efecto contrario al que yo esperaba: ante esa muestra de frenético terror, él se replanteó drásticamente su imagen como pasajero de un teleférico. Anteriormente, su relato lo había presentado como el pasajero asustado del viaje. Ahora, sentado frente a alguien que lo estaba pasando mucho peor de como él se había imaginado a sí mismo, asumió un papel diferente. Ahora era alguien que, con toda seguridad, no se iba a comportar así. Aquella mujer necesitaba cuidado y atención: no tendría sentido que él necesitase lo mismo; de hecho, al mantenerse tranquilo, podía incluso prestar ayuda. Fue como si una serie de instintos primarios asumieran el mando; tanto si era para ser fuerte y estar listo para ayudar al miembro del grupo que estaba sufriendo, como si estaba preparado para lo que fuera en caso de que, de repente, la mujer constituyera un peligro para el resto de los pasajeros, mi amigo se transformó sin esfuerzo en un tranquilo experto en teleféricos.

Esta experiencia me impactó por su gran utilidad. Al enfrentarnos a la aflicción de otros, tendemos a asumir un papel tranquilizador. Habitualmente, esto sucede cuando hablamos con un amigo que está en dificultades. Notamos su preocupación, admitimos su visión de los hechos, pero, tranquilamente, le presentamos un panorama menos preocupante. Si nosotros estuviésemos ante una dificultad parecida, probablemente nuestro amigo haría lo mismo. Sería de esperar que nos diese razones para no inquietarnos y que destacase algunas pruebas positivas que nos ayudasen a ver las cosas de manera diferente. Tanto si la causa de la angustia es la ansiedad como si es la ira, esas conversaciones sirven para deshacer la cadena de detonante > juicio > inhibiciones > comportamiento, centrándonos en el componente de «valoración» y tratando de modificarlo. «Ya está bien que ese cabrón te haya dejado: no era bueno para ti», «La presentación te irá muy bien: y estás muy preparado y unos pocos nervios son buenos».

En el caso del teleférico, no fue necesario hablar, pero tuvo lugar una dinámica parecida. El relato interno de mi amigo simplemente cambió; su papel cambió gracias a la inesperada incorporación de una persona que representaba más merecidamente el papel de «pasajero asustado». Aunque no trató de tranquilizarla hablando con ella, adoptó la misma postura que adoptamos nosotros cuando nuestros amigos están disgustados o enfadados: consideramos que su malestar es innecesario y, en comparación, nos sentimos seguros de nosotros mismos.

Un par de años más tarde me encontraba sentado en el vagón de un tren que

avanzaba a toda velocidad por algún lugar de Inglaterra. Me encanta viajar en tren y siempre espero esos viajes con ilusión cuando los tengo que realizar solo. En aquella ocasión había conseguido mi lugar preferido para viajar: una mesita con dos asientos en un tranquilo vagón de primera clase. Las mesas más grandes ofrecen menos privacidad, y el peligro de que alguien me pida compartirla siempre está presente. En una mesa más pequeña, era menos probable que me molestaran durante la maravillosa combinación de sueño y lectura que había planeado para el importante viaje, a dondequiera que me dirigiese. Y entonces, una mujer sentada en diagonal a mi asiento, al otro lado del pasillo, empezó a toser.

No se trataba del sonido del atragantamiento repentino que se produce cuando las vías respiratorias de un pasajero de tren quedan obstruidas por un fragmento díscolo de sucedáneo de jamón. Tampoco era la tos hueca de un fumador empedernido: el traqueteo gutural de catarro, cáncer y muerte de pulmones negros. Aquello, en cambio, era el peculiar y suave carraspeo de garganta, hmmmkhm, cuyo ligero crescendo inicial revela que no ha sido provocado por el picor de un trozo de cerdo o por unos pulmones recubiertos de alquitrán, sino más bien por el deseo nervioso de toser: una satisfactoria liberación de tensión traqueal que no expulsa más que la propia necesidad. Era la tos silenciosa y privada de alguien con esa compulsiva costumbre, cosa que reconozco debido a mi propia experiencia con tics parecidos.

Aunque nunca he tosido así, de adolescente hacía ruido con la nariz con la ferocidad y la frecuencia necesarias, por ejemplo, para vaciar una fila en la Filarmónica de Berlín durante un concierto de Alfred Brendel de las sonatas de Beethoven. Estuve muchos años entrechocando las rodillas sin más motivo que la incapacidad de evitar el deseo de hacerlo, hasta el extremo de tener morados permanentemente y haberme provocado con toda seguridad problemas en las articulaciones que me aparecerán en la ancianidad. Muchas personas son presa de tics que les hacen emitir sonidos guturales u ordenar obsesivamente el material de escritorio o los mandos a distancia; por lo general, se trata de hábitos inofensivos, de los cuales podemos acabar saliendo. Sin embargo, esos impulsos pueden convertirse en algo profundamente debilitador si llevan aparejada una ansiedad abrumadora; la desgraciada experiencia de los obsesivos compulsivos da testimonio de lo predominante que puede volverse nuestra capacidad para la autosugestión. Y, a pesar de nuestros amables intentos por «relacionarnos», no resulta útil decirle a un verdadero afectado por un trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) que también somos «un poco TOC» porque nos gusta alinear los mandos a distancia. Un afectado me dijo que es como decirle a una persona con diabetes que no comemos dulces porque somos «un poco diabéticos».

Un amigo arruinó la noche para él y para varios colegas al insistir en atravesar Londres para ir a dar unos toquitos en su puerta principal: el dolor de no hacerlo, una vez la idea se le había metido en la cabeza, era demasiado insoportable. Otro amigo, menos grave, se siente paralizado, pensando, tratando

de recrear exactamente la sensación que tenía cuando pensó lo mismo anteriormente, incapaz de seguir con su día a día hasta recrear perfectamente la sensación en su forma original. Otro no puede comer los días que contienen una letra determinada, y esa letra ofensiva puede ir cambiando. Todos se han sometido a terapia para mitigar esa agotadora, fascinante y funesta dolencia, pero, en la práctica, el tratamiento parece limitarse a soluciones a corto plazo y herramientas para hacerla más llevadera.

Aunque nunca he padecido un TOC, mis años de adolescencia repletos de tics me han proporcionado cierta experiencia de que se trata del principio de algo peor, así que no puedo más que sentir comprensión y fascinación por ello. En gran medida, tratamos denodadamente de entendernos a nosotros mismos a través de otros; nos fijamos en el comportamiento de otras personas y en otros modelos del mundo y (tal vez con demasiada rapidez) decidimos qué relación tienen con los nuestros. Cuando alguien refleja nuestras tendencias, somos felices y sentimos atracción; refuerzan el guion particular que estamos representando y, durante un tiempo, no necesitamos estar tan en guardia. Los afectados por trastornos psicológicos presentan unos modelos mentales bastante más excéntricos, pero, a pesar de todo, están dirigidos generalmente por algo que también se mueve dentro de nosotros en forma embrionaria. Además, ese «algo» puede, si se dan las condiciones adecuadas, surgir para adueñarse también de nosotros. Así, personas con esos trastornos hacen que tengamos que enfrentarnos a nuestra propia fragilidad, y el grado hasta el cual nos sentimos cómodos con esa debilidad marca la diferencia entre si simplemente fingimos considerarlos alienados (o «chiflados», «necesitados de atención»), o si sentimos comprensión («ese podría ser yo...») acompañada de una culpable y saludable sensación de alivio («Gracias a Dios no lo soy»).

Mientras esperaba que se repitiese el sonido de la tos, mis sentidos entraron en el mismo estado de hipervigilancia en el que me sumía cada noche durante los tres años en que viví encima de una estación de metro. Por la noche se tenían que realizar trabajos de ingeniería, y la pared de mi dormitorio estaba pegada a los mismos ladrillos en los que taladraron y martillaron intermitentemente la mayoría de las noches durante aquel periodo. El primer gemido sordo de berbiquí y barrena empezaba alrededor de las cuatro de la madrugada y era suficiente para despertarme y dejarme con los ojos abiertos y los oídos atentos esperando al siguiente. Y al siguiente. A veces se producían; a veces, no. Ese estado de alerta provocado por la adrenalina, en el cual esperaba la próxima molestia, era como el que sentía ahora en el tren, esperando oír si la mujer volvía a toser del mismo modo.

Hmmmmmmmkhm.

Mis temores se confirmaron. Aquel carraspeo no iba a cesar pronto. Lo que prometía ser un largo viaje idílico se presentaba ahora ante mí como el equivalente locomotor de mi penoso insomnio provocado por las mugrientas manos de los

operarios nocturnos del metro de Londres. Sentí una gran exasperación y la sangre empezó a bullir en mis venas. ¿Debía coger mi abrigo, mi bolsa y mi libro y mi portátil y marcharme a otro vagón? ¿O podía ignorar a aquella mujer?

Dos pensamientos fugaces pasaron por mi cabeza. Primero, cómo podría calmar a alguien furioso por la tos. Casi inmediatamente, el segundo: mi amigo en el teleférico, que se libró de su miedo porque otra persona lo estaba pasando mucho peor que él. La solución llegó sola: me imaginé, sentado frente a mí, al mismo amigo, de quien yo sabía que era un poco propenso al estrés. Lo visualicé furioso por la tos (hmmmkhm, ahí está otra vez), mientras le decía sonriente que no pasaba nada, que lo ignorase, que se fijase en que la mujer era bastante atractiva (la había mirado: era mayor y probablemente estaba avergonzada por su propio hábito) y que no tenía que pensar que era exasperante. La hipervigilancia, la incapacidad de leer o concentrarme en cualquier otra cosa; ese era el error de una proyección de frustración en el futuro, una historia, una forma de ver los acontecimientos, una valoración negativa de cómo serían las cosas. No me quedó ni rastro de irritación. Volví a mi libro y, al cabo de un rato, supongo que dejó de toser o bajó del tren.

El truco de pensar en otras personas es enormemente útil para disipar la ira. Resulta tentador aferrarnos a nuestra irritación, sentirnos con derecho a ella y justificar su expresión en todos los sentidos. Sin embargo, como hemos visto, no nos hace ningún favor; puede que prefiramos desvincular nuestra ira del asunto en cuestión y tener una perspectiva más clara sobre ella. Podemos recurrir a un amigo, un famoso a quien admiremos o incluso un personaje de ficción como modelo de conducta para tener presente cuando nos sintamos indignados. ¿Cómo afrontarían esta situación? ¿Cómo se la tomarían a broma o la superarían? Eso nos proporcionaría cierta distancia de nuestra propia historia y nos ofrecería una perspectiva más útil y convincente. O, si un amigo estuviera padeciendo ese problema concreto, ¿cómo le aconsejaríamos? ¿Con qué sabias palabras lo tranquilizaríamos?

Al imaginarnos dando consejos sobre el mismo asunto que nos perturba, nos enfrascamos en un diálogo diferente; nuestra primera valoración de los hechos cambia al plantearnos una respuesta más flemática y serena. Mantener esa conversación imaginaria nos aleja de las molestias de nuestras emociones iniciales, nos recuerda que nuestro juicio es el responsable de nuestra ira y no el hecho en sí, y es enormemente eficaz para detener al enemigo «en la frontera misma».

4. Bajar tu autoestima

¿Preguntas cuál es tu error más grande? Formas malos cálculos: estimas en mucho lo que das y en poco lo que recibes.[\[37\]](#)

Tal vez la principal causa de ira, por no hablar de frustración, sea el hecho de que

tenemos una desorbitada sensación de merecimiento. Creemos que tenemos derecho a la felicidad: el error tratado en la primera parte de este libro es el de considerarlo un derecho de nacimiento que podemos reivindicar justificadamente, «algo» que podemos poseer por pura fuerza de voluntad. La inmensa mayoría de los libros de autoayuda, haciendo énfasis en la importantísima primera parte de la palabra, nos enseñan a aumentar nuestra autoestima y el respeto y la confianza en nosotros mismos. Se nos dice que apuntamos muy bajo; absorbemos las valoraciones negativas que otras personas hacen de nosotros; tenemos que levantarnos, decir no y decidir que merecemos más.

Este mensaje es ahora tan omnipresente que nunca lo ponemos en duda. Desde luego, para quienes tienen una autoestima debilitadora, puede ser un importante indicio de esperanza que no hay que menospreciar. Pero, incluso en tales casos, el autoensalzamiento no soluciona el problema. Nuestro centro de gravedad tiene que situarse en el lugar que le corresponde en nuestro interior; los problemas surgen cuando lo colocamos en otros, independientemente de si el resultado es la timidez o una excesiva necesidad de impresionar.

Recuerdo cuando conocí a un magnate propietario de un conglomerado de empresas de whisky después de una actuación corporativa hace algún tiempo; el hombre iba inmaculado. Su magnífica colonia denotaba estatus sin ningún género de dudas; su actitud era magistralmente sencilla; cada acto, cada centímetro de su aspecto me hacía sentir honrado de conocer a un hombre del que no tenía ni idea. Al hablar conmigo, se mostraba absolutamente implicado y presente, dos signos distintivos del carisma y, como un actor que representa a un rey, dejaba que otras personas le otorgaran estatus, sin hacer él gala del mismo. Si somos felices, hemos ganado la partida, y el hecho es manifiesto: no hay necesidad de difundir la victoria.

Existe una diferencia abismal entre aquel hombre y otro que aparenta estatus sin más razón que porque en su fuero interno se siente como un niño que se revuelve presa del pánico. Paso mucho tiempo entre artistas y siempre me sorprende lo mucho o lo poco que quienes se ganan la vida encandilando a la gente necesitan impresionar en la vida real. Los acróbatas y los artistas de circo, curiosamente, me parecen los más asombrosamente encantadores y, por lo general, sin un ego desmedido. Hay una verdadera camaradería internacional entre ellos, totalmente inexistente, por ejemplo, entre los magos. Tal vez se deba a que los acróbatas y malabaristas no engañan, al menos si los comparamos con los prestidigitadores. Entre estos últimos, sin duda impulsados por el miedo a ser considerados unos farsantes, habitualmente los egos son tan enormes como no cultivadas las habilidades sociales. Como grupo, los magos tenemos tendencia a «atraer la atención»: hablando del oficio, contando anécdotas y manteniendo el foco de atención sobre nosotros y nuestras aburridoras y agotadoras frases despectivas. Al carecer de la confianza del equilibrista en sus importantes y cuantificables habilidades, los magos carecen también por lo general del rasgo

distintivo de los auténticos triunfadores: un encanto tranquilo.

Aunque las ventajas evolutivas del estatus son evidentes, me resulta fascinante que, a pesar de nuestros extraordinariamente perfeccionados radares sociales y la importancia y el atractivo de llevarse bien con la gente y agradar, cometemos errores de bulto como pensar que «impresionar» (en el sentido menos interesante) hará que gustemos a la gente. Cometemos dos errores habituales cuando intentamos gustar a los demás: o bien intentamos impresionar o bien tratamos de ser como la otra persona. Sin embargo, por nuestra experiencia cotidiana con personas que nos gustan y nos disgustan, sabemos que el estatus y la similitud no son rasgos especialmente atractivos. La inmensa mayoría de nosotros nos sentimos atraídos por cualidades básicas como el cariño y la franqueza. A la persona deseosa de impresionar, por otro lado, puede resultarle muy difícil elogiar libremente a los demás, ya que, según su complicado y exaltado proceso mental, elogiar a alguien sería denigrarse a sí mismo. Irónicamente, se le escapa que la abnegación es una clave muy importante para el atractivo social. ¿Por quién nos sentimos atraídos? ¿Por la persona que nos muestra lo fascinante que es, o por la persona que nos muestra lo fascinantes que somos? ¿Por la persona que escucha lo que decimos y conversa sobre cosas importantes para nosotros, o por la persona que nos deja hablar únicamente para preparar lo que va a decir sobre sí misma a continuación? Las personas que dan prioridad a impresionar a los demás en lugar de dejarse impresionar por ellos hacen que a estos les resulte difícil gustar de ellas.

Mientras tanto, para la mayoría de los que avanzamos con paso decidido y con bastante confianza por algunos ámbitos de la vida y huimos y nos escondemos de otros; los que, por lo general, avanzamos por la diagonal natural $x = y$, atrapados entre ideales nobles y el duro y frío terreno de la fortuna, el mensaje de creer cada vez más en nosotros mismos es precisamente lo que menos necesitamos. Cuando nos planteamos las cosas que nos enfadan —los juicios que realizamos, no las cosas en sí—, ¿dónde empieza con mucha frecuencia ese proceso de fermentación sino en la exaltación del yo?

Tendrá que pasar algún tiempo antes de que títulos como «Deja de mirarte el ombligo» pueblen las estanterías dedicadas a la superación personal. Posiblemente, con un resurgimiento del interés en las lecciones de la filosofía antigua, un día nos demos cuenta de que una gran parte de mejorar el «yo» consiste en cambiar el foco del «yo» al «otro». Como he escrito en alguna ocasión, el corazón de la auténtica superación personal radica seguramente en volvernos más amables (desde una posición de fuerza).

Cuando nos critican, habitualmente nos ponemos a farfullar a la defensiva, cosa que nos parecería ridícula si la oyésemos a otros. Podemos recordarnos lo fácilmente que podemos identificar patrones negativos en otras personas («es muy arrogante, habla demasiado, tiende a catalogar a la gente»), pero cuando esas críticas nos afectan a nosotros, nos oponemos a la generalización e insistimos en

ejemplos individuales, cada uno de los cuales podemos justificar: «¿Cuándo hago yo eso? ¡Dime una vez que lo haya hecho! Bueno, fue porque...». La furia de los demonios de Séneca nos hace creer, sumidos en la ira, que somos absolutamente intachables. Tal vez admitiríamos nuestros defectos en otro momento y en otra conversación. Independientemente de las condiciones perfectamente tranquilas que exijamos antes de estar preparados para reconocer una pequeña parte de las debilidades que saltan a la vista para quienes nos conocen (hasta el punto de que, indudablemente, se burlan de nosotros a nuestras espaldas), nos sumimos resoplando en la indignación cada vez que se nos mencionan.

Y por supuesto que lo hacemos: vivir rodeado de gente es un asunto vulnerable, y el temor a la exclusión nos atenaza profundamente, obsesionándonos sin duda desde tiempos prehistóricos en los que ese rechazo implicaba la falta de protección vital y una muerte segura. Sospechar que nuestros iguales han identificado nuestras debilidades es algo perturbador. Esos relatos entran de nuevo en juego: podemos tener justificaciones complejas sobre por qué no bailamos en las bodas; el simple hecho de que nos digan que somos «aburridos» nos golpea negativamente, y nuestro impulso inicial es devolver el golpe.

Pero no seremos expulsados de la tribu. No nos dejarán vagando por las llanuras hasta que nos desplomemos y seamos presa de las pacientes y fétidas fauces de alguna jauría de carnívoros. Nuestros amigos todavía nos quieren, a pesar de todas nuestras ridículas flaquezas. Piensa en tus amigos: les has cogido cariño a pesar de sus evidentes defectos, sobre los cuales hablas tranquilamente con amigos comunes. Esas pequeñas reservas, lejos de menoscabar tu afecto, constituyen, de hecho, una parte importante del mismo; las debilidades de la gente son casi imposibles de desenmarañar de sus fortalezas. El psicólogo y escritor Richard Wiseman, cuando discutíamos acerca de la tendencia de las personas a arrepentirse de sus decisiones vitales, propuso la imagen de un tarro de hilos de colores: trata de sacar uno y todo el haz saldrá con él. La misma imagen evocadora nos sirve aquí también: es imposible desenredar la ocasional debilidad de carácter de un amigo de esa impresionante amabilidad que tanto nos gusta; la arrogancia ocasional de otro es acorde con su atractiva seguridad e independencia. Del mismo modo, podemos presuponer que si quienes nos gustan señalan algún defecto de nuestro carácter, no solo es probable que esté justificado, sino que no deberíamos tomárnoslo como un signo de que nos odian. Podemos recordar la argumentación de Epicteto de que tenemos un enorme cuidado al medir pesos y cantidades con exactitud, pero no dedicamos tiempo a asegurarnos de que nuestros juicios se ajusten el máximo posible a la verdad. Respecto a cómo nos mostramos a los demás, acostumbramos tanto a preocuparnos enormemente por hacerlo de manera favorable como a resistirnos al único patrón que podemos utilizar para asegurarnos el éxito: lo que los otros nos dicen.

Cuando alguien nos critica groseramente, podemos deducir que su propia indignación lo habrá llevado a hablar de manera desconsiderada (como habríamos

hecho nosotros), e incluso llegar al extremo de decidir que su indignación está totalmente justificada. No necesitamos tener razón. Gran parte de las veces es probable que hayamos juzgado equivocadamente, y la manera errónea o demasiado emotiva de señalárnoslo no cambia ese hecho. Habitualmente, cuando nos acosa el rencor no es porque la otra persona estuviera equivocada (puesto que eso no tiene nada que ver con nosotros), sino porque nos sentimos un poco culpables. La indignación que sentimos es resultado de un conflicto entre la conciencia de haber obrado mal y nuestra negativa a confesarnos ese hecho a nosotros mismos. La próxima vez que te sientas atormentado por la irritación después de un acontecimiento, piensa si lo que sientes no será culpa. Para mucha gente, esto es un tabú. Prefieren pensar que son inocentes y que quienes los rodean actúan de manera extraña, injusta y egoísta. Siguen indignados porque se niegan a admitir que ellos mismos han actuado de una manera que puede considerarse avariciosa, irrespetuosa, interesada o desagradable. Al cuestionarnos en privado si la culpa puede ser el motivo de nuestro descontento, nos damos la oportunidad de valorar nuestros defectos, corregirlos en la medida de lo posible y poner fin a la amargura y liberarnos. La vida es mucho más fácil si nos bajamos del burro.

5. Tienes los mismos defectos que quienes te indignan

Unido a lo anterior, hay una nueva creencia muy útil que podríamos tratar de aplicar cuando otros nos indignen: «No somos tan diferentes». Los mismos genes que nos otorgan cuerpos parecidos nos otorgan cerebros parecidos y, por tanto, pensamientos parecidos. «Si hemos de ser jueces justos de todo lo que sucede — escribe Séneca—, [...] no es justo culpar a un individuo por un defecto común a todos los hombres.» Y prosigue:

Todos somos inconsiderados e imprevisores, irresolutos, susceptibles, ambiciosos: ¿a qué ocultar con palabras suaves la llaga pública? Todos somos malos. Así, pues, cada cual encuentra en su propio corazón aquello mismo que reprende en otro.[\[38\]](#)

Marco Aurelio hace una recomendación parecida:

Siempre que tropieces con un fallo de otro, al punto cambia de lugar y piensa qué falta semejante tú cometes.[\[39\]](#)

Esta idea fue adoptada por el cristianismo en el adagio «El que esté libre pecado que tire la primera piedra».[\[40\]](#) Extraído de los estoicos, ese dicho comprende un punto fundamental de la escuela filosófica en el tema de la ira. Séneca nos advierte de cuánta ira podría evitarse si antes nos dijéramos en silencio: «Yo también he sido culpable de esto».

Era habitual poner retrospectivamente palabras en la boca de personajes históricos como Jesús años después de su muerte. Se hacía con el fin que se considerase que esos líderes de la Antigüedad ofrecían ayuda a seguidores suyos

que se enfrentaban a problemas sociopolíticos concretos en épocas posteriores. El evangelio de San Juan (que contiene el precepto de «tirar la primera piedra») fue escrito hacia finales del siglo I d.C., un poco después del popular ensayo de Séneca, pero la relevante historia de Jesús y la mujer adúltera (conocida tradicionalmente como Pericope adulterae) apareció por primera vez en los manuscritos griegos de finales del siglo IV y principios del V (si bien es cierto que algunas alusiones a la historia aparecieron antes). Probablemente, la famosa máxima tiene su origen en la menos sucinta de Séneca:

Si queremos ser jueces equitativos, convendremos ante todo en que ninguno de nosotros está exento de faltas.[\[41\]](#)

Desgraciadamente, nada pudo menoscabar más el argumento vital de este consejo estoico que su santurrón identificación con un aforismo religioso. Sin embargo, deteniéndonos en cuanto vemos la luz roja de la ira destellando ante nosotros y teniendo en cuenta que nosotros también hemos sido culpables de un comportamiento parecido, podemos transformar una cuestión desagradable de un conflicto insignificante en algo profundamente bello. Los estoicos, a pesar de todo su discurso de piedras y fortificaciones, estaban, en definitiva, interesados en una conexión profunda con el prójimo. Al utilizar un enfoque más modesto y realista de la autovaloración, conectamos con una comunidad de seres humanos defectuosos y convertimos la agresividad en lo contrario: en amor.

6. Entender la motivación del causante

Marco Aurelio nos da otra serie de ideas valiosas que pueden ofrecernos la posibilidad de una experiencia humana positiva en lugar de caer en la agresión a través de la exaltación personal. Nos hemos fijado en nuestros propios defectos; ahora tal vez queramos plantearnos las motivaciones de la persona que nos ha disgustado.

Cada vez que alguien cometa una falta contra ti, medita al punto qué concepto del mal o del bien tenía al cometer dicha falta. Porque, una vez que hayas examinado eso, tendrás compasión de él y ni te sorprenderás ni te irritarás con él. Ya que comprenderás tú también el mismo concepto del bien que él, u otro similar. En consecuencia, es preciso que le perdones. Pero aun si no llegas a compartir su concepto del bien y del mal, serás más fácilmente benévolo con su extravío.[\[42\]](#)

Hacemos los mismos juicios. Difícilmente podemos culpar a otros por actuar precisamente de la misma manera en que lo haríamos nosotros, escribe Séneca:

Y muchos, en verdad, tienen motivos, no solamente justos, sino que también honestos, para oponérsenos. Uno defiende a su padre, otro a su hermano, este a su tío, aquel a su amigo; y, sin embargo, no les perdonamos que hagan lo que les censuraríamos que no hicieran.[\[43\]](#)

Nadie se dice: «Esto por que me irrita lo he hecho o he podido hacerlo».[\[44\]](#)

No podemos culpar a los demás por hacer lo que con toda probabilidad habríamos hecho nosotros de habernos encontrado en las mismas circunstancias. Si nosotros hubiéramos estado así de preocupados o nos hubiéramos sentido así de protectores o acorralados o asustados en la misma medida, habríamos hecho lo mismo. No importa si pensamos que la otra persona ha reaccionado más exageradamente de lo que lo habríamos hecho nosotros; la cuestión es que, en las mismas condiciones psicológicas, habríamos hecho lo mismo. Puede que a nosotros cueste más provocarnos, pero sabemos que, si se dan las circunstancias adecuadas, tenemos la capacidad de ser igual de desagradables e incorrectos.

Pensemos en la rabia que sentimos al descubrir una mentirijilla de un amigo. Hace poco hice un amigo, John, a través de otro amigo, Simon; los dos son actores. John y yo nos caímos bien y decidimos quedar para comer. Habiéndonos visto unas cuantas veces en compañía de Simon, no parecía incorrecto que John y yo quedásemos por nuestra cuenta. Sin embargo, los dos eran vecinos además de amigos íntimos y, por lo general, estaban informados de lo que hacía el otro. A John le preocupaba que, en un momento dado, Simon le preguntase qué tenía planeado para el día en que habíamos quedado y quisiese apuntarse si se enteraba de que empezábamos a salir. Nos apetecía quedar a solas, así que, cuando, efectivamente, Simon le preguntó por sus planes, John le contó una mentirijilla para evitar herir sus sentimientos y le dijo que iba a hacer otra cosa. Quedamos para comer tal como habíamos planeado, pero resultó que un amigo de Simon nos vio en el café y se lo mencionó casualmente a este al día siguiente. Simon se enfadó con John; no le importaba en absoluto que hubiéramos quedado, dijo, pero ¿hacía falta que John le mintiera?

Esta es simplemente una de las muchas aventuras llenas de testosterona que pueden surgir cuando uno tiene amigos actores. Sin embargo, es una de las muchas razones típicas de enojo y señala cómo son nuestros relatos de los hechos que provocan principalmente nuestras quejas. Explicado desde mi punto de vista —un tercero—, podemos ver que las motivaciones de John eran perfectamente comprensibles. Podríamos pensar que idealmente podría haberle preguntado a Simon si le importaba, pero incluso eso podría parecer un gesto de cortesía bastante innecesario. Su motivación estaba relacionada con su afecto por Simon; aunque ambos queríamos conocernos de tú a tú, ninguno de los dos quería que Simon se sintiese apartado. Si los papeles estuvieran cambiados, me imagino que haría lo mismo, y Simon también.

No obstante, desde el punto de vista de Simon, su motivo de queja está muy claro. Cualquiera de nosotros pensaría: «John, supuestamente mi gran amigo, quiere quedar con Derren, cosa que me parece bien, por supuesto, pero me miente al respecto. Nos conocemos hace años. ¿Me ha mentido porque no quiere que yo vaya? ¿Tan insoportable soy?». Y tal vez bajo sus protestas surja una voz baja que pregunte: «¿Se van a caer mejor de lo que les caigo yo? ¿Es posible que nuestra amistad no sea tan fuerte como pensaba? Supongo que puedo ser bastante

irritante... Y John siempre hace lo mismo. Es un roba-amigos...». Yo me imaginaría a mis dos amigos disfrutando de su comida sin mí, tal vez la primera de muchas, y sentiría una punzada de celos. Esa emoción, bastante desagradable, se vería acentuada por el conflicto de culpa que sentiría: «¿Por qué me molesta que mis amigos quieran ser amigos entre ellos sin mí? Resulta patético que me entristezca que tengan su propia vida».

En el fondo de esa rabia hay una punzada de melancolía existencial: solamente representamos papeles secundarios en las vidas de nuestros amigos. Ellos son los protagonistas principales de sus propios dramas; para ellos, solamente somos actores de reparto. Del mismo modo que las complejidades de un personaje secundario nunca pueden explorarse en su totalidad, también nosotros quedamos reducidos a ojos de nuestros amigos a un puñado de características claramente definidas tan predecibles y fácilmente catalogables como nuestro gusto en el vestir. Además, solamente aparecemos en sus mentes de esta manera atenuada en aquellas escasas ocasiones en que se da la circunstancia de que piensan en nosotros; durante la inmensa mayoría del tiempo, nuestros amigos no piensan en nosotros en absoluto. Y cuando lo hacen, nuestra rabia por una mentira piadosa que nos cuentan para no herir nuestros sentimientos es una reacción equivocada.

«También tú cometes numerosos fallos —nos dice Marco Aurelio y, refiriéndose a quienes nos han ofendido—: tampoco has comprendido enteramente si cometes fallos.»^[45] Muchas acciones tienen una finalidad que puede que se nos escape y tendríamos que tener mucha más información acerca de las motivaciones de una persona antes de poder decidir con certeza si eran realmente inapropiadas. Marco Aurelio y otros estoicos fomentan que entendamos las situaciones difíciles en que se encuentran quienes nos ofenden, pidiéndonos que los veamos como seres humanos. Asimismo, Epicteto nos recuerda que siempre actuamos de conformidad con nuestras impresiones sensoriales; no podemos actuar desde ningún otro punto de vista que el que nos parece adecuado (aun cuando eso signifique, en conjunto, decidir hacer algo que vaya en contra de nuestros instintos) igual que no pensamos que el día es la noche.^[46] Nuestras acciones nunca son locas o ilógicas; siempre actuamos según nuestra lógica interna. Otros hacen lo mismo. El psiquiatra y escritor Viktor E. Frankl, al escribir acerca de sus experiencias en el campo de concentración, llega a esta misma conclusión en las circunstancias más impensables, cuando escribe sobre cómo los prisioneros que ocupaban cargos de autoridad otorgaban pequeños favores a sus amigos, mientras que a otros se los denegaban:

Pero no me incumbe a mí juzgar a los prisioneros que preferían a su propia gente. ¿Quién puede arrojar la primera piedra contra aquel que favorece a sus amigos bajo unas circunstancias en que, tarde o temprano, la cuestión que se dilucidaba era de vida o muerte? Nadie puede juzgar, nadie, a menos que con toda honestidad pueda contestar que en una situación similar no hubiera hecho lo mismo.^[47]

Es una idea contundente. Entender de dónde viene la persona. En lugar de

hurgar en busca de razones para indignarnos, empaticemos con su conducta. Que la ira se convierta en amor. Séneca nos dice:

Te dirán que alguno ha hablado mal de ti; medita si no has comenzado primero; investiga de cuántos has hablado tú. Consideremos, en fin, que unos no infieren injuria, sino que la devuelven; que otros la infieren inducidos a ello, estos obligados, aquellos por ignorancia: hasta el que la infiere voluntariamente y con conocimiento, al ofendernos, no trata de hacerlo así. O cede al atractivo de un chiste, o hace algo, no por causarnos daño, sino porque no podía prosperar sin rechazarnos. Frecuentemente hiere la adulación al acariciar.[\[48\]](#)

Una vida consciente implica mirarse uno mismo en profundidad, y esto fomenta esa misma actitud hacia otros. Al apreciar nuestros propios relatos y juicios complejos, podemos reconocer que esas cosas existen en la misma medida en quienes nos ofenden, en lugar de percibir únicamente estupidez o maldad. Si, en lugar de enfadarnos unos con otros, nos planteamos que cada uno de nosotros actúa desde el punto de vista que sabemos o se nos ha dicho que es correcto; que cada uno de nosotros se esfuerza por dar sentido a una enorme cantidad de prioridades enfrentadas y preocupaciones sin nombre; solo entonces podemos abandonar nuestra soledad y conectar realmente unos con otros como seres humanos. Cada uno de nosotros vive su propia distorsión de la misma verdad.

Cuando una persona es grosera, o agresiva, o nos irrita de algún modo, deberíamos, cuando podamos encontrar tiempo y medios para ello, darnos cuenta de que están actuando desde una situación dolorosa. Acarrear su propia carga y ese momento es especialmente duro para ellos. Sabemos lo malvados que podemos ser cuando estamos estresados, hambrientos, cuando nos sentimos abandonados o agobiados. En esos momentos, necesitamos desesperadamente que el mundo se ralentice y se dé cuenta de que nos estamos esforzando. Por muy fuertes que parezcan las personas, ellas también se esfuerzan y, cuando nos irritan, es muy probable que estén sufriendo.

En el momento de conflicto o tensión, es probable que nos sintamos menospreciados e incluso culpables de ser nosotros mismos. Pero aquí estamos hablando de nuestro propio dolor; el mensaje que recibimos está provocando una serie de reacciones que acarreamos desde que éramos jóvenes. Un padre dominante solía hacernos sentir insignificantes y, cuando de adultos nos encontramos con alguien —concretamente un varón mayor que nosotros— que insinúa que somos unos inútiles, somos transportados de nuevo a las sensaciones de aquel niño apenado. Estamos oyendo una manifestación de sufrimiento y frustración de esa otra persona y, en un abrir y cerrar de ojos, la estamos incorporando a nuestra aflicción. Si reconocemos este patrón y asumimos la responsabilidad, podemos, hasta cierto punto, liberarnos. Podemos practicar la identificación del primer aleteo de dolor y luego relajarnos al situar el centro de gravedad en nuestro interior y oyendo las palabras hirientes como lo que son: el grito de un corazón que no tiene nada que ver con nosotros.

7. Reducir tus expectativas

Este año, mientras estaba de gira, tuve una conversación con una chica acerca de una estrella del pop que vive en su ciudad. Cuando ella tenía seis años y el pelo cobrizo, el cantante fue a su casa. Su padre era un artista local y la estrella del rock (que había decidido convertirse en coleccionista de arte) quería comprarle una obra. Claramente encantado por recibir a alguien tan famoso en su casa, el padre le ofreció asiento y una taza de té. La estrella aceptó ambas cosas, añadiendo (y quiero pensar que amablemente) que solo tomaba té en tazas azules.

¿Tazas azules? El artista no tenía ninguna. Ninguna colgada en la cocina, ninguna llena de aguarrás en el estudio del piso de arriba, salpicada de pintura en su exterior y con cercos en el interior, muy lejos de sus días en la cocina. Así que envió a la calle a su hija de seis años en busca de una taza azul para su ilustre invitado. Ella no sabía nada del extraño que estaba sentado en su salón, ni por qué antes la habían obligado a ayudar a limpiar, ni nunca antes se había aventurado en el concurrido centro de la ciudad sin la supervisión de un adulto. Embutida rápidamente en su abrigo y sacada de casa a empujones antes de que le saltaran las lágrimas, hizo su primer viaje sola por la ciudad donde estaban las grandes tiendas para comprar una taza azul.

«Algunos eligen un solo vaso o cuerno de los muchos que tienen —escribió Plutarco unos dos mil años antes de que un cantante famoso implantase un recuerdo tan desgraciado en aquella niña— y no podrían beber de otro.» «Realmente, los ataques continuos y frecuentes de ira que se acumulan poco a poco en el alma los produce en nosotros sobre todo el egoísmo y el mal carácter unido a la molicie y blandura como un enjambre de abejas o un avispero. Quien deja de beber si no hay nieve para el vino, ni come el pan del mercado ni tampoco gusta un alimento en servicio de piedra o de barro, ni duerme sobre un colchón que no esté tan hinchado como el mar movido desde sus profundidades, que acelera con varitas y golpes a los que sirven la mesa en medio de carreras, gritos y sudor como si trajeran cataplasmas para una inflamación, este es esclavo de un género de vida débil, querellante y quejumbroso y, como bajo una tos crónica por sus innumerables ataques, se ha creado sin darse cuenta una condición ulcerosa y supurante en su irascibilidad».[49]

Nos reímos de las casi míticas cláusulas de las estrellas americanas que exigen un camerino recubierto de lirios blancos o que se les provea abundantemente de pastillas M&M de un único color. Algunas pueden estar basadas en la realidad, otras son indudablemente una ficción fruto de la maquinaria de relaciones públicas o estipulaciones neuróticas de equipos de dirección serviles. Sin embargo, sí que hay una pendiente de locura gradual aunque constante que empieza con manías cotidianas con la comida y asciende hasta los ridículos signos distintivos de estatus de estrella. Transcurre por la recepción de hoteles cada vez más exclusivos, los pasillos de lugares de trabajo donde los triunfadores hablan con empleados,

asistentes personales y secretarias, y serpentea entre las mesas de restaurantes caros donde los ricos se quejan a maîtres cada vez más serviles de cosas cada vez menos importantes.

Un rollizo abogado vestido con un traje a rayas sermoneando a una camarera por traerle una marca de agua incorrecta nos provoca unos escalofríos que nunca nos provocaría un chaval quejándose por una pizza. He visto al dueño de un restaurante de lujo, que cenaba con amigos en su propio establecimiento, gritar barbaridades a sus empleados por el más mínimo error, como por ejemplo servir el agua a una temperatura no adecuada, haciéndolo claramente sin más motivo que el de impresionar a sus invitados (los cuales, a su vez, estaban dispuestos a comerse lo que fuera presa de la vergüenza). La jactanciosa ostentación de tener derecho a algo resulta una visión escalofriante y procede de un exagerado nivel de expectativas, hasta tal punto que es probable que otros organicen todo para conseguir tu total satisfacción. El problema es que, a medida que tenemos más éxito, cada vez más y más personas empiezan a hacernos la pelota y, por muy incómodos que nos sintamos la primera o la segunda vez que eso suceda, al poco tiempo nos encontramos exigiendo cosas que nunca antes habríamos imaginado que pudieran salir de nuestros labios. Es fácil acostumbrarse a pequeños lujos y, poco después, generalizar la experiencia y esperarla en otros lugares, en las mesas de los restaurantes y en las recepciones de los hoteles.

Pero las expectativas exageradas no son exclusivas de los privilegiados. Siempre que tratamos con una empresa de servicios, contratistas o personal, todos somos propensos a padecer los problemas de las expectativas demasiado elevadas y poco realistas. Un amigo se encargó recientemente de la dirección de las obras de renovación de una casa y se vio constantemente defraudado por los contratistas. Al ser la primera vez que emprendía una reforma de ese calibre, no tenía experiencia con las empresas y los individuos del mundo de la construcción, los cuales no parecen prestar demasiada atención al servicio al cliente y prometen presentarse y en repetidas ocasiones no lo hacen. Su frustración no era la sensación de derecho de un niño mimado; era una rabia que compartiríamos la mayoría de nosotros tras una terrible experiencia como clientes. Si no la hemos vivido nunca con los trabajadores de la construcción la habremos experimentado con los servicios de atención telefónica: la odisea que te deja la cabeza como un bombo de intentar mantener una conversación humana normal en un mundo de pesadilla de apatía absoluta, elusión de responsabilidades y llamadas restringidas que provocarían sueños inquietos al mismísimo Kafka. Del mismo modo que podemos ajustar nuestros deseos en la vida para que reflejen más fielmente aquello a lo que podemos acceder, también podemos ajustar nuestras expectativas acerca de otras personas para que reflejen mejor la realidad.

Séneca nos preguntaría: «¿Quién dijo que los constructores cumplirían su palabra? ¿Quién te ha asegurado que los trabajadores del servicio de atención telefónica vayan a hacer algo que no sea atenerse a su guion? ¿O que la nota que

han apuntado en tu cuenta fuera a ser leída alguna vez por la siguiente persona encargada? Y si se te asegurase eso, ¿quién te dice que no estarían equivocados o que algo impediría que sucediese?».

Y no olvidemos que, a veces, las personas serán enormemente decepcionantes. Es, en nuestro gráfico, el eje y de la vida misma, los golpes y dardos de la insultante fortuna. La vida, nos dicen la primera vez que un padre sensato nos niega un juguete en una tienda, no es justa. Nos topamos con la fortuna, no con la justicia, así que no deberíamos esperarla. Séneca dice:

Piensa en todo; prevelo todo: hasta en los caracteres mejores existen asperezas. La naturaleza humana produce amigos insidiosos, produce ingratos, produce codiciosos, produce impíos. En tus juicios acerca de las costumbres de uno solo, piensa en las costumbres públicas.[\[50\]](#)

Reducir nuestras expectativas equivale a reducir enormemente nuestra ira: si no esperamos que las cosas salgan perfectamente, nos sentiremos menos frustrados cuando no lo hagan.

Los estoicos introdujeron una cualificación para utilizarla al hacer planes, una salvedad que ha de adjuntarse a todas las esperanzas de futuro. Esa exceptio, o cláusula de reserva, es otra manifestación de la distinción entre lo que controlamos y lo que no. Se trata simplemente de la adición del pensamiento «si no sucede lo contrario» al final de cualquier declaración de intenciones. Séneca describe cómo funciona esto:

El hombre sabio se plantea ambas posibilidades: sabe cuán grande es el poder de los errores, qué inciertos son los asuntos humanos, cuántos obstáculos existen para el éxito de los planes. Sin comprometerse, espera el incierto y caprichoso desarrollo de los acontecimientos y sopesa la certeza del propósito y la incertidumbre de los resultados. No obstante, aquí también está protegido por la cláusula de reserva, sin la cual no decide ni inicia nada.[\[51\]](#)

Los resultados están fuera de nuestro control en el ámbito de los externos o indiferentes. De modo que haremos bien en recordarnos, siempre que hagamos planes, que las cosas pueden salir de la manera contraria a la ideal. Cuando nos emocionemos ante un acontecimiento futuro planificado o esperado, es conveniente recordarnos: «a menos que no salga bien».

Estamos mitigando decepciones futuras. Puede sonar pesimista calificar todo con esa cláusula de reserva y, en cierto sentido, lo es. Por supuesto, es más difícil emocionarse con un acontecimiento futuro si nos recordamos constantemente que puede no tener lugar. Estamos tan adoctrinados contra la idea del pesimismo que podría parecer que estamos negándonos activamente una fuente de felicidad mediante esta exceptio. Pero pensemos en la alternativa. Cuando nos emocionamos con un acontecimiento futuro olvidamos el presente y nos situamos en el futuro. Estamos a merced de algo fuera de nuestro control. Puede resultar mejor de lo esperado, más o menos igual, o peor. Cuanto más emocionados estemos, más probabilidades hay de que no se cumplan nuestras expectativas, del mismo modo que algo que tememos probablemente no sea ni la mitad de malo de

lo que esperamos. Los estoicos no nos negarían la emoción, pero sí nos animarían a tener presente este pequeño recordatorio de que, en última instancia, no tenemos el control. Y eso se hace con el fin de aumentar nuestra felicidad. Si el acontecimiento resulta un éxito, es un valor añadido maravilloso. Si es menos de lo que esperábamos, nos alegrará haber mantenido nuestras expectativas bajo control. Y, por supuesto, este recordatorio refleja la realidad de la diagonal $x = y$: nosotros podemos apuntar alto, pero el destino intervendrá por su cuenta.

Epicteto resume la mejor relación con el destino en el Manual:

No pidas que las cosas lleguen como tú las deseas, sino deséalas tal como lleguen, y prosperarás siempre.[\[52\]](#)

Y, a riesgo de repetirme, los estoicos no promueven la apatía, la indiferencia y la resignación. Su desapego procede de la implicación. No se nos dice que nos encojamos de hombros como un adolescente recalcitrante. Los estoicos eran influyentes.

La clave está en recordar el partido de tenis. Intentas utilizar tu habilidad al máximo. Juegas lo mejor que puedes. El ámbito de tus pensamientos y acciones está bajo tu control y estás al mando. Sea cual sea tu papel —padre, hermano, ciudadano, trabajador, modelo de conducta, presidente— puedes desempeñarlo de manera ejemplar. Sé el mejor en lo que hagas. Implica; inspira. Si se produce una injusticia y marcar la diferencia está bajo tu control, utiliza tus habilidades para provocar el cambio. Pero, en última instancia, no te comprometas con el resultado. Eso no está en tus manos. No juegas para ganar necesariamente; simplemente juegas lo mejor posible.

Marco Aurelio, uno de los hombres más poderosos y uno de los gobernantes más queridos de la historia, escribe para sí:

Intenta persuadirlos; pero obra, incluso contra su voluntad, siempre que la razón de la justicia lo imponga. Sin embargo, si alguien se opusiera haciendo uso de alguna violencia, cambia a la complacencia y al buen trato, sírverte de esta dificultad para otra virtud y ten presente que con discreción te movías, que no pretendías cosas imposibles.

¿Cuál era, pues, tu pretensión?

Alcanzar tal impulso en cierta manera. Y lo consigues. Aquellas cosas hacia las que nos movemos, llegan a producirse.[\[53\]](#)

Marco Aurelio libró largas y sangrientas batallas contra las tribus germánicas durante su época de emperador; no estaba en posición de limitarse a dejar que los acontecimientos del mundo pasaran por encima de él y de su imperio con una actitud de gran *laissez-faire* filosófico. Pero nos dice que, cuando se trata de lograr cambiar el mundo, solo deberíamos aspirar a hacerlo lo mejor posible; todo lo demás es una locura. De manera que, aunque puede que haya añadido una cualificación práctica a la fórmula de Epicteto, recordándonos que aún podemos intentar hacer cambios en el mundo, habría estado de acuerdo con su espíritu: no aspiremos a lograr cosas que están fuera de tu control. Una vez tengas clara esa

postura, podrás luchar por las causas que defiendes si te parece justo, pero no estarás tan ligado al resultado como para poner en peligro tu táctica o quedar destrozado si fracasas.

Solo podemos garantizar el éxito en intentar hacer las cosas lo mejor posible. El resultado deseado en el mundo puede resultar imposible, pero, al haber logrado nuestros objetivos particulares, no nos sentiremos desolados por una sensación de fracaso demoledor. El resultado al que aspiramos se ha desplazado a nuestra esfera de control (aspiramos a hacer todo lo posible) y, por tanto, tenemos más probabilidades de lograr un resultado positivo. Y el éxito en el mundo real también es más probable, ya que no nos veremos obstaculizados por la ansiedad provocada por tratar de controlar lo que no podemos controlar. La postura estoica aporta una determinación excepcionalmente tranquila y persistente frente a la adversidad.

Se trata de una idea brillante. Podemos aspirar a mucho y tratar de cambiar el mundo y, sin embargo, estar siempre satisfechos con el resultado. Los estoicos han tomado la instrucción epicúrea de desear únicamente lo que se tiene y la han convertido en activa, implicada y vital. La instrucción de los epicúreos era relajarse y no preocuparse por la implicación. Mantén tus deseos naturales y sencillos y desvincúlate. Es atrayente, aunque un poco perezosa. Para vivir, sus seguidores tenían que pedir limosna a la misma sociedad de la que huían. Los estoicos, por otra parte, nos dicen que estemos en guardia: contra las vinculaciones inútiles, contra las expectativas demasiado elevadas. Con esa armadura, nos envían al mundo a hacer lo que podamos.

Qué sugerencia más extraordinaria para la vida: domina tus objetivos. Va en contra de cualquier fijación de objetivos y pensamiento positivo y en contra de cualquier mantra de la vida moderna tipo «cree en ti mismo» o «puedes lograr cualquier cosa». Tenemos que recordarnos constantemente que no es una receta para la autocomplacencia y la inmovilidad. Sin embargo, con unas expectativas tan modestas, aún podemos cambiar el mundo. No tenemos que engañarnos a nosotros mismos haciéndonos creer que podemos controlar la incontrolable fortuna para tratar de mejorar las cosas.

Algunas personas combinan expectativas demasiado elevadas con una tendencia al catastrofismo. Esto las lleva a sentirse horrorizadas ante el hecho de que sus ideas inviables y desorbitadas no se realicen. Es lo que sucede cuando vemos los acontecimientos como una «pesadilla», una lucha constante. La necesidad, mientras tanto, continúa, y esas personas se ven arrastradas como un perro reacio atado a un carro. En la imagen ofrecida por los primeros grandes estoicos Zenón y Crisipo, tenemos dos alternativas: tirar de la cuerda y luchar por ir en otra dirección, o aceptar la dirección en que nos lleva el carro y dejar de hacernos daño.

Por supuesto, el carro tendrá que desviarse en alguna ocasión. En ese momento, la «transición» de la que habla Martha Nussbaum (a la que me he referido anteriormente) tiene que entrar en juego: la canalización de una ira inútil es un

medio constructivo de abogar por el cambio. Pero, dejando a un lado casos excepcionales de auténtica injusticia (en los que tenemos que movernos a partir de la ira para asegurarnos el avance), podemos estar seguros de que la mayor parte de nuestra furia y nuestras lamentaciones son simplemente eso: ruido. No es agradable de oír ni convincente. Es un síntoma de egocentrismo manifiesto, de egolatría. Puede que no surja en el momento de manera natural, pero nuestro objetivo debería ser renunciar a ese exagerado y grosero yo y movernos hacia nuestro supuesto agresor. Reducir nuestras expectativas respecto a la gente que nos rodea no es dejarla a su antojo «salirse con la suya»; es dejar de imponer nuestras historias y prioridades sobre las de los demás y luego lloriquear cuando no coinciden. La ira no es más que una prueba de lo poco realistas que eran tus expectativas.

EMPATÍA Y CONECTIVIDAD

¿Qué podemos esperar de esos cambios? La filosofía existe para mejorar todos los aspectos de nuestras vidas, no solo para reparar los que están rotos. Ante todo, podemos esperar una mayor sensación de conexión con los demás al hacer esos cambios. No confundir más nuestros juicios acerca de los acontecimientos con los propios acontecimientos; estar abiertos a los relatos complejos que provocan los comportamientos imperfectos de los demás; desinflar nuestro ego hasta que adquiera un tamaño más modesto; permitir que nuestra experiencia con los otros nos permita decidir qué podemos esperar de manera realista. Esos cambios, obviamente más fáciles de describir que de llevar a la práctica, no pueden culminar más que en una sensación superior de tranquilidad general y de afecto por quienes conocemos. En lugar de sentir agresividad al volante, puede que nos parezca extraordinario que cien mil personas conduciendo cien mil coches a diferentes velocidades en una gran ciudad logren *casi siempre* llegar a su destino.

«La compostura, la tranquilidad y la caridad nunca son tan amables, consideradas e inofensivas para aquellos que se topan con ellas como para quienes las poseen.»[\[54\]](#) En última instancia somos más felices estando menos enfadados, más felices de hecho de lo que haremos felices a otros. Nuestro objetivo es aumentar nuestra felicidad; no tenemos por qué avergonzarnos de esto. Los psicólogos han demostrado que las personas obtienen más placer al actuar de manera altruista que al ser receptores de tales actos.[\[55\]](#) Lejos de socavar el objetivo de la amabilidad, esto nos sirve de recordatorio de que es buena para nosotros. Ser criaturas amables nos proporciona más placer que dolor; Epicuro lo adoptaría como prueba de que es la manera más inteligente de vivir, mientras que los estoicos lo adoptarían por ser una consecuencia racional de vivir en armonía con todas las cosas.

Pasamos de culpar a otros (por sus actos) a culparnos a nosotros mismos (por

nuestros juicios) y a no culpar a nadie. Marco Aurelio escribe: «No debe censurarse a los dioses [a los que podemos sustituir por “fortuna” o por “el incesante movimiento de todas las cosas”]; porque ninguna falta cometen voluntaria o involuntariamente. Tampoco a los hombres, porque nada fallan que no sea contra su voluntad. De manera que a nadie debe censurarse».[\[56\]](#) No reducimos nuestra autoestima o ni siquiera decidimos que nos merecemos cualquier insulto para sentirnos mal con nosotros mismos. Podemos perdonarnos a nosotros mismos cada vez que actuamos a la antigua si notamos que logramos tranquila y firmemente una conexión más feliz con la gente. Del mismo modo, sustituimos el pensamiento positivo moderno por el encantador aunque prudente pesimismo de reducir nuestras expectativas para sentirnos finalmente más felices. Una relación racionalmente ajustada con el mundo deja menos espacio a la aflicción.

¿Qué actúa como barrera para aceptar esto? De nuevo, nuestros egos hinchados. Seguramente protestarás diciendo: «¡No me voy a culpar a mí mismo por la estupidez de otras personas! ¡No me voy a conformar con todo lo que me pase! ¡Me merezco más!». Pues bien, en ese caso te sigues olvidando de lo más importante. Hablar en términos de «merecimiento» no tiene sentido y, habitualmente, provoca una indignación personal, ya que lo que crees que te mereces superará con toda probabilidad lo que tienes o puedes obtener con facilidad. Recordemos que las ideas estoicas que propongo nos permiten plantearnos y aplicar equitativamente temas de justicia y establecer cualquier cambio importante que queramos llevar a cabo en el mundo sobre cimientos sólidos.

La vida es corta.

Exhalamos vida a la vez que respiramos. Mientras permanezcamos entre los hombres, respetemos la humanidad: no seamos para nadie causa de temor o de peligro: despreciemos las pérdidas, las injurias, las ofensas, las murmuraciones, y soportemos con magnanimidad pasajeros contratiempos.
[\[57\]](#)

Mientras soportamos admirablemente nuestros pequeños inconvenientes, tenemos la oportunidad de empatizar con las personas que nos rodean. La amabilidad nos une; la ira nos niega toda nuestra humanidad. «El amor es sabio, el odio es estúpido», dijo el gran filósofo británico Bertrand Russell en 1959:

En este mundo, que cada vez se vuelve más y más estrechamente interconectado, tenemos que aprender a tolerarnos los unos a los otros, tenemos que aprender a aceptar el hecho de que alguien dirá cosas que no nos gustarán. Solamente podemos vivir juntos de esa manera. Si vamos a vivir juntos, y no a morir juntos, debemos aprender un poco de caridad y un poco de tolerancia, que es absolutamente vital para la continuación de la vida humana en este planeta.[\[58\]](#)

Investigaciones realizadas a principios de la década de 1990 descubrieron un tipo especial de neurona en el cerebro de los macacos que se activa no solo cuando el animal realiza una acción (como, por ejemplo, coger un fruto seco), sino también cuando ve a otro mono hacer lo mismo. Se las denominó «neuronas espejo» y, al

proseguir con las investigaciones, se descubrieron otros tipos de neuronas espejo, como las que intervienen en el ámbito audiovisual y que se activan no solamente por la visión de la acción, sino incluso por su sonido. Nosotros también tenemos esas neuronas espejo: cuando vemos a alguien coger una manzana u oímos el sonido familiar de una persona sorbiendo el té, se activan del mismo modo que si hubiésemos llevado a cabo esas acciones nosotros mismos. Los descubrimientos en ese campo han sido muy valiosos en relación con las investigaciones sobre el autismo, caracterizado habitualmente por la incapacidad del individuo autista para conectar o empatizar con otras personas al nivel más básico. Parece que en esos casos especiales la actividad de dichas neuronas es defectuosa o inexistente. La mayoría de nosotros, sin embargo, estamos programados para ser empáticos, cosa de enorme importancia social y evolutiva. A pesar de ello, subestimamos extremadamente nuestra capacidad de sentir empatía por la situación personal de otra persona y suponer, por ejemplo, qué haría o sentiría en determinadas circunstancias.

Pongamos que creo que Jane es una persona amable, y me pregunto cómo reaccionaría ante alguien que se le colase en una fila. Probablemente decidiría que ella no diría nada y le permitiría colarse. Pero yo estaría cometiendo un error. Estaría basando mi pensamiento en su amabilidad, no sé cómo reaccionaría ella. Puede que te consideres amable, pero si pensaras para ti «soy una persona amable; ¿qué haría yo?» cada vez que te encontrases en una situación así, estarías actuando desde un punto de vista externo a la amabilidad, cosa que puede decirse que es bastante diferente de ser amable. Jane podría reaccionar de muchas maneras diferentes ante una persona que se saltase la cola, ya que la cadena conductual cognitiva de los hechos que, según hemos visto, provoca la ira, estaría en marcha. Su estado de ánimo en el momento del hecho, así como una serie de inhibiciones específicas o creencias acerca de saltarse una cola o del individuo en cuestión, determinarían en última instancia su reacción, no el punto de partida de ser una persona amable.

Piensa, como otro ejemplo, en la cantidad de regalos que has recibido de amigos que han tratado claramente de pensar en función de tus gustos. Sus generalmente infructuosos intentos demuestran lo equivocada que puede ser esta clase de pensamiento empático. De hecho, el regalo objetable suele ser mucho más desagradable por el hecho de ser casi perfecto, pero echado a perder por un detalle que no podríamos soportar jamás. «Sí, el color de la camiseta estaba bien, ¡Pero no! ¿Por qué arruinarla con ese logo? No me la pondría en mi vida.» O «Qué maja por regalarme una agenda —seguro que era cara—, pero, ¡puaj!, nunca utilizaría una agenda que tuviese “Pensamientos y Sentimientos” grabado en la cubierta. Qué desperdicio».

En cambio, señala el filósofo y escritor Alain de Botton, un escritor puede hacernos sentir que nos conoce personalmente al escribir sobre sus propias debilidades y complejidades. Un médium puede hacer algo parecido. Puedes

ofrecer una sesión muy convincente describiendo tus conflictos e inseguridades diciendo «tú» en lugar de «yo». Si un escritor intentase pensar exclusivamente desde el punto de vista idiosincrático de sus lectores con el fin de que se identificasen con sus palabras, o un médium tratase de hacer una lectura desde dentro del sujeto, probablemente tampoco adivinaría nada especialmente personal. Sería con toda seguridad algo muy superficial. A menudo, lo que parece más íntimo tiende a ser lo que más tenemos en común.

El filósofo canadiense Adam Morton (yo solía colarme en sus conferencias cuando estaba estudiando en Bristol y me quedaba maravillado por sus calcetines rojos que desafiaban la estética académica) escribe que somos propensos a apagar nuestra empatía cuando esta nos exigiría relacionarnos con actos antisociales. Lo describe como «el efecto intermitente de la decencia»,[\[59\]](#) por el cual nos resulta difícil entender los actos «malvados» de los criminales. Esto es falso por nuestra parte, ya que, como hemos visto, todos actuamos desde perspectivas que nos resultan lógicas y reaccionaríamos del mismo modo si nos encontrásemos exactamente en la misma posición. Sin embargo, para empatizar en casos graves de «maldad» necesitaríamos representarnos de manera realista en primera persona la comisión de esos actos e, indudablemente, es lo ofensivo de dicha representación lo que nos repele. Así que nos enfadamos en lugar de hacer cualquier intento por entender, como si tratar de encontrar un punto de coincidencia equivaliese a respaldar o aprobar el acto delictivo.

Yo ampliaría esta idea al ámbito de la sexualidad: es más fácil encontrar repugnantes gustos sexuales poco habituales que identificar los puntos comunes que todos compartimos en el complejo desarrollo de nuestras tendencias. La homofobia oculta habitualmente conflictos internos del agresor respecto a su propia sexualidad; si encerramos algo en nuestro interior, debemos esperar que haga mucho ruido en su jaula.

La negación de la empatía en el caso de algo tan complejo y variable como los gustos sexuales es algo peligroso. La desgracia concreta del pedófilo no es que se trate de una personificación del mal, sino que su desarrollo sexual (tan sujeto a la naturaleza, la educación y a temas de identidad como cualquiera de los nuestros) ha desembocado en una atracción inaceptable y potencialmente muy perniciosa. La calificamos de trastorno con mucha razón, debido a sus efectos dañinos, pero limitarnos a reaccionar con horror no servirá de mucho para solucionar un tema difícil y complicado que procede de un impulso sexual tan real y compulsivo como todos a los que estamos habituados cualquiera de nosotros.

De modo que podemos tratar de tener empatía, pero no debemos creer que ello nos conceda una especial comprensión de los demás. Cerramos las puertas a la empatía en el momento en que podría ayudarnos a entender atrocidades, y sobreestimamos su poder cuando imaginamos demasiado confusamente lo que otra persona haría o sentiría. Es propensa a la más absoluta inexactitud y al autoengaño, pero es mejor tenerla aunque sea inexacta que no tenerla.

Creo que debería mencionar la importancia de los sentimientos de empatía, ya que, con mucha frecuencia, son olvidados en medio de las imágenes de autosuficiencia y fortaleza que promueven los estoicos. La clave, insisto, de la doctrina estoica, no es desmarcarse de la vida y de las otras personas eliminando todas las emociones de nuestra vida. Hay cierta tensión en el estoicismo que Pierre Hadot contrapone a la relajación del epicureísmo, cuando sostiene que una vida auténtica debería implicar vacilación entre ambos extremos.[\[60\]](#) Los estoicos nos dicen que estemos en guardia; que seamos como una roca contra la que rompen las olas; o que coloquemos centinelas que vigilen la invasión de la ira y de otros sentimientos no deseados. Los epicúreos, en cambio, simplemente se sumergen en una vida sencilla de placeres naturales, pero consiguen menos.

Conviene recordar que la total fidelidad a una escuela de pensamiento probablemente supone negar la importante y benéfica expresión de parte de nuestra naturaleza. Definirse simplemente como «estoico» es renunciar a la propia voz. Una vida consciente, como la piadosa, no debería someterse a ninguna etiqueta bajo la cual ya se hayan hecho previamente todas las «consideraciones».

El estoicismo puede conducirnos a un poderoso sentimiento de compañerismo, pero el viaje no está impregnado del olor a rosas de la unión entrañable. Así que mezclamos las metáforas. Si gran parte del estoicismo se alinea cómodamente con los movimientos de la fortuna (el perro que va trotando en la misma dirección que el carro en lugar de hacerlo en la contraria y ser arrastrado), podemos sustituir la imagen por una piedrecita en el mar que se mueve adelante y atrás con la marea. Es fácil contraponer esta imagen con la otra imagen estoica de una roca inmóvil frente a la furia de las olas del océano. Por supuesto, tenemos que recordar que es una filosofía terapéutica, y se nos propone una imagen que puede sernos de ayuda, no porque ilustre perfectamente el estado ideal del hombre hacia el que debemos dirigirnos de manera dogmática, o porque permanezca constante a lo largo de toda la filosofía. Así que, algunas veces podemos ser una roca inexpugnable y otras una piedrecita que da vueltas. Lo que nos resulte de más ayuda.

Además, aflojamos algo de la tensión estoica al permitir que las rocas de nuestras analogías sean *porosas*. Este es el enfoque que recomienda Martha Nussbaum para tener una forma de estoicismo más permeable,[\[61\]](#) y creo que es enormemente útil. Ya no tratamos de desafiar a los demás y a las emociones que engendran; por el contrario, podemos imaginar una relación que fluya libremente con el resto de nuestra raza. La roca porosa nos ofrece una imagen tanto de fuerza como de confluencia y, mientras el agua (de la fortuna y de la influencia de los otros) fluye a través de nosotros, permanecemos firmes sin necesidad de oponer resistencia.

Algunas actividades pueden llevarnos a ese estado y el resultado es invariablemente positivo. Tengo una especial pasión por la fotografía callejera. Me resulta especialmente emocionante hacer fotografías o «captar el momento decisivo», según la descripción atribuida al pionero del reportaje fotográfico, Henri

Cartier-Bresson. Uno está atento a una disposición especialmente casual de personas y entorno y aprende la manera de disparar discretamente.

Aunque llegué a esta forma de fotografía a través de mi afición a los retratos, enseguida me di cuenta de que el atractivo, para mí (y no puedo menos que imaginar que para muchos otros verdaderos talentos) radica en apreciar la poesía cotidiana. Un hombre de aspecto triste con el pelo largo, sentado en un dique de Southend, mirando al vacío y fumando un cigarrillo; su soledad se ve acentuada por los miembros de una familia que juegan juntos a lo lejos. Todo lo demás son líneas rectas; su espalda encorvada y su cabeza inclinada forman la única línea curva. Para mí, es una imagen conmovedora y, para conseguirla, tuve que ajustar manualmente mi cámara Leica en la posición que consideraba más adecuada y sentarme en el dique lo suficientemente cerca del hombre durante un minuto aproximadamente. A continuación, mientras fingía descender, tuve la oportunidad de disparar sin que se diese cuenta de lo que estaba haciendo.



Hombre en el muro, Southend, Essex. © Derren Brown.

Las personas, en su relación unas con otras y con sus entornos, pueden crear inconscientemente momentos poéticos. Cuando, como aficionado, llevo a cabo mis intentos por captar dichos momentos, me siento desconectado del mundo (como cualquier observador, especialmente si mira a través de un visor), pero al mismo tiempo muy conectado con las personas que me rodean. Les estoy prestando más atención de lo normal; estoy mucho más interesado en la vida. Me siento atraído por las personas y las instantáneas de la vida que muestran a través de sus posturas y sus rostros; me siento atraído por la geometría de la arquitectura y de los cuerpos. Me interesan las relaciones entre ellas y las posibilidades de que surja algo encantador y fortuito de esa interacción (dejando de lado que logre captarla con éxito o no). Mi lamentable y habitual costumbre de mantener el mínimo contacto visual y de clasificar a la gente sin piedad queda suspendida en favor de

una auténtica fascinación por todo lo humano.

Independientemente del poco éxito de mis fotografías de aficionado, la experiencia me resulta muy emotiva. Para mí se ha convertido en un atajo para la experiencia de la permeabilidad o porosidad. Por un lado está la desconexión, el centro de gravedad en nuestro interior al que aspiramos, pero, por otro, está también la empatía y la sensación de fluir libremente. Al hacer fotografías callejeras es normal deambular como en trance, perderse, seguir cualquier camino que sugiera el instinto, abierto y receptivo a cualquier cosa que suceda alrededor. Es algo enraizado en el momento, poroso pero centrado.

Mientras escribía una parte anterior de este capítulo, estaba sentado en el salón de un hotel de Conwy, una pequeña y preciosa ciudad galesa a las afueras de Llandudno. Las puertas estaban abiertas de par en par porque el día era muy caluroso; había entrado para escribir después de achicharrarme al sol durante una hora. El patio era pequeño y probablemente necesitaba algunas plantas que tapasen la vista del aparcamiento contiguo. Pero, desperdigadas alrededor de unas cuantas mesas marrones y amarillas había familias y pequeños grupos de personas y, cada quince minutos sonaba la campana de una iglesia cercana marcando los cuartos de hora, lo cual confería a la escena un inesperado aire toscano.

Miré a una mujer que llevaba un vestido blanco y una bandana floreada servir té para ella y su marido. Otra pareja le ajustaba la posición de la silla a un hombre anciano que supuse sería el padre de uno de los dos. Un tipo de treinta y pocos años se quitó el sombrero, se recostó en la silla y dejó que el sol le diera en la cara mientras su amigo estaba absorto en su teléfono. A su lado, un caniche estaba echado al sol, con las curvas patitas estiradas. Dos mujeres charlaban ante una botella de vino blanco; la mayor (a la que podía verle la cara) tendría unos cincuenta años y era evidente que cada mañana dedicaba mucha atención al peinado de su media melena rubia; debía de disfrutar exhibiendo sus bronceados brazos con un elegante vestido negro sin mangas.

Con el buen tiempo y el tañido ocasional de las campanas aumentando mi aprecio, de repente sentí una intensa sensación de deleite en aquellas personas. Cada una de ellas había decidido ponerse aquella ropa aquella mañana; sentarse allí al sol o a la sombra; cada una expresaba su afecto por sus compañeras o lo relajada que estaba de una manera distinta y conmovedora. Cada una de ellas estaba allí, disfrutando del mismo calor, compartiendo el mismo espacio, cada una, como la camarera que llevaba platos de risotto y de bacalao con costra a sus clientes, hacía todo lo posible por equilibrar sus responsabilidades y sus deseos y transitar por la vida lo mejor posible. Cada personalidad parecía sorprendentemente distinta; cada elección de pantalones cortos, sandalias o cortes de pelo eran, de repente, perfectos para ellos: un emocionante indicador de cómo aquella persona quería mostrarse al resto del mundo. Cada muestra inconsciente de lenguaje corporal era una emotiva ventana a las motivaciones particulares y al delicado ballet de interacciones concretas en que se encontraban.

Sentí un alegre efecto de la porosidad de que habla Nussbaum. Puede que fuera el sol, pero una barrera invisible se desvaneció y sentí un enorme afecto por mis compañeros de hotel... un sentimiento que me provocó una gran sensación de felicidad. Y, sentado ahora aquí, en una pequeña biblioteca privada en Nottingham, viendo cómo una anciana se despierta repetidamente por sus propios pedos, experimento de nuevo la oleada de afecto de aquella tarde y la extendiendo a los respetables y tranquilos ratones de biblioteca desperdigados a mi alrededor: recuerdos de cara arrugada de vidas extraordinarias viviéndose aquí mismo, ahora mismo.



10

La fama

La culpa es de Mary Pickford. El 24 de junio de 1916, la actriz firmó el primer contrato cinematográfico de la historia por un millón de dólares. En algún lugar en medio del interés de los medios provocado por este hecho, la fama dio un nuevo giro histórico: las ganancias potenciales de una estrella quedaron desvinculadas de las consideraciones corrientes sobre los esfuerzos que probablemente tenían que realizar. «La vieja correlación razonable entre lo que (y cómo) se hacía y lo que se recibía por hacerlo se desdibujó (y, en las altas esferas del mundo del espectáculo, desapareció).»[\[1\]](#)

O tal vez deberíamos mirar más atrás y destacar la primera vez que la incipiente maquinaria de relaciones públicas creó a propósito un escándalo en torno a una «personalidad». En 1910 se informó de que una actriz que respondía al rancio nombre de Florence Lawrence había muerto en un accidente de tranvía. Su productor, que había filtrado la noticia, la desmintió rotundamente (y con precisión) y organizó una aparición por todo lo alto de la actriz con elogios preparados.



Mary Pickford c. 1920. Michael Ochs Archives/Stringer/Getty Images.

Antes de eso, las personalidades de los actores y las actrices no eran un tema de interés público. «La fama no existía antes de principios del siglo xx», escribe el escritor y cineasta Richard Schickel de manera bastante audaz. Las vidas y las personalidades de los actores únicamente tenían interés en la medida en que servían a las películas en que aparecían, y las personalidades que exhibían estaban en consonancia con las de los personajes que interpretaban en la pantalla. A medida que el moderno concepto de «estrella» fue surgiendo a partir de este antiguo y más modesto concepto de «personalidad cinematográfica», tuvo lugar un cambio de poder en favor de los actores célebres. Se dieron cuenta de que el público podía tener interés en ellos más allá del ámbito de sus papeles. Al mismo tiempo, los medios de comunicación que, hasta aquel momento, habían tratado de mantener la discreción y no sobrepasar los límites del buen gusto, crearon las populares columnas de cotilleos. Enseguida nació una industria de información

manipulada y creación de estrellas.

Actualmente, se dice que la mitad de los adolescentes no quieren desarrollar una carrera profesional normal, sino que prefieren ser famosos. En una encuesta realizada en 2010,[\[2\]](#) al preguntar a personas jóvenes: «¿A qué te gustaría dedicarte profesionalmente?», el 54 por ciento respondió «a ser famoso». Más de una quinta parte afirmó que aspiraba a lograrlo apareciendo en un reality show de televisión y otro 5 por ciento, saliendo con alguien famoso. Sin embargo, casi el 70 por ciento de los que dijeron dar prioridad a la fama, cuando les preguntaron cómo esperaban lograr ese objetivo, no tenían ni idea de cómo hacerlo.

Resulta fácil mofarse de estas aspiraciones y agachar la cabeza avergonzados. La conclusión es que los chicos no saben nada de lo que significa trabajar duro; que una interminable oleada fecal de productos televisivos como Gran Hermano (en su día novedoso y fascinante) y gran cantidad de shows de talentos manipulados hacen falsas promesas de fama a nuestros pobres hijos que no se enteran de nada. Aunque en parte pueda ser verdad, debemos separar el pedante desagrado por lo popular de la desesperanza segura. Los programas que se aprovechan de manera sensiblera de los jóvenes y las personas sin formación, o exhiben caricaturas de personajes de la alta sociedad, horrorizarán a grandes grupos de las clases medias, desde luego. Pero ¿por qué no iban los jóvenes a querer ser famosos? Ser visible se ha hecho más fácil; incluso en 2003, cuando la telerrealidad estaba dando sus primeros pasos y la fama de Internet se desconocía por completo, se calculaba que en la televisión británica aparecía cerca de un cuarto de millón de «personas corrientes» al año.[\[3\]](#) ¿Por qué no aprovechar la oportunidad con entusiasmo? ¿Por qué no habríamos de querer ser vistos bajo la mejor luz posible por el mayor número de personas? Si preocuparnos innecesariamente por partes de nosotros mismos es propio de la naturaleza humana, ¿qué podría ser mejor que sentirnos adorados? Y si podemos lograrlo simplemente siendo nosotros mismos, ¿acaso no es una especie de derecho innato que todos deberíamos tratar de reivindicar?

El periodista del corazón Chris Rojek establece tres categorías de fama.[\[4\]](#) En primer lugar, tenemos la que se atribuye por lazos de sangre (con la realeza o la presidencia de Estados Unidos, por ejemplo). En este caso, la fama viene predeterminada. En cambio, puede lograrse mediante «los aparentes logros del individuo en una competición abierta». Los deportistas, artistas y músicos estarían incluidos en esta categoría. Aunque esos personajes hayan existido como «tema de conversación» a lo largo de la historia, «no llevan aparejada la sensación de intimidad, la sensación de exaltado compañerismo que forma parte de la categoría de famosos en los medios de comunicación». Por último, están los famosos atribuidos, creados principalmente por el hecho mismo de que los medios se interesan por ellos. Rojek denomina ingeniosamente a esas personas «celetoides»; son triunfadores efímeros, inventados, aupados a la fama y destruidos por los medios de comunicación principalmente como una forma de suscitar la atención

pública y disparar sus propias tiradas o índices de audiencia.

Esta última categoría es la que tiende a atraer las críticas más virulentas. Los celestoides afectados —ganadores de la lotería, famosos de YouTube y de reality shows— son hechos desfilar provocativamente con el fin de generar indignación, simpatía o interés para que el público vuelva a la fuente de información. Pero, tanto si los famosos en cuestión son creados por modas pasajeras de los medios y olvidados rápidamente como si su fama es consecuencia de logros meritorios, son también una parte sorprendentemente útil de nuestra sociedad capitalista.

Rojek señala que la creación de famosos contribuye al desarrollo económico. La emoción clave que nos une a los famosos es el deseo: habitualmente queremos ser como ellos, dormir con ellos, poseerlos de alguna manera. Dado que habitualmente son ricos, atractivos y glamurosos (muy pocos de nosotros marcamos las tres casillas y seguimos teniendo tiempo para nuestras numerosas obras de caridad), lanzan el mensaje de que «la gente puede triunfar, tener esas cosas y llevar ese estilo de vida». De ese modo continúan señalando al resto de la población la dirección de las aspiraciones materiales. La fama sirve como una distracción útil de las desigualdades materiales de la vida real. Así, los famosos son utilizados habitualmente para promocionar productos; el deseo que nos une a ellos es aprovechado y vinculado a los objetos que hacen que las ruedas de la industria sigan girando cada vez más rápido.

Al mismo tiempo, ahora que la religión ha perdido su influencia sobre la mayoría de nosotros, tenemos necesidades insatisfechas de vinculación intensa, modelos de conducta poderosos y personajes inmortales. Nuestras estrellas favoritas (la implicación celestial de la palabra no es casual) cubren esa necesidad bastante bien. En una cultura laica y capitalista, nuestros nuevos dioses son las estrellas del rock y los actores. Las webs de fans funcionan como iglesias a las que los fieles acuden juntos y analizan cualquier manifestación de sus ídolos; los individuos alardean de tener una relación personal con el famoso en cuestión o se la inventan; se forman «Iglesias rivales» a medida que una gran base de fans se escinde en facciones separadas y ligeramente enfrentadas entre sí, a cada una de las cuales le gusta creer que es la preferida de su dios particular y que sabe cuál es la manera correcta de llevar a cabo su culto laico. Las estrellas son adecuadamente distantes para no decepcionarnos con sus características y debilidades humanas, y solo llegan a nosotros a través del sacerdocio de las relaciones públicas y la maquinaria de los medios de comunicación. Los seguidores jóvenes e impresionables pueden alcanzar el éxtasis cuando se encuentran en presencia de aquellos a quienes adoran, especialmente en eventos orquestados, cuasi-religiosos, como los conciertos de rock. Al mismo tiempo, los ejemplos más extremos de la fama, como Elvis, pueden convertirse póstumamente en algo próximo a la divinidad.

Vivimos en una época en la cual ese ámbito sagrado está abierto y disponible para todos. En su día, los antiguos consideraban la adopción de una vida sabia y

racional como una especie de coexistencia con los dioses. Creían que esas naturalezas racionales constituían nuestra parte divina, y la vida filosófica ofrecía un camino que trascendía la existencia corriente. Nos permitía atisbar los ámbitos más elevados de la divinidad (según Platón) o tal vez movernos racionalmente de acuerdo con la corriente de todas las cosas (que reconocemos por los estoicos), dependiendo de lo místicamente que te guste pensar. La filosofía, como hemos visto, dejó paso a la teología cristiana y la investigación racional se puso al servicio de la religión. El tema de nuestra relación con lo divino cambió drásticamente y todos los temas se trataron de manera centralizada y dogmática; las respuestas, desde luego, no podían encontrarse mediante el espíritu inquisitivo independiente del hombre corriente.

Hoy en día, vivir una vida divina ya no es cuestión de vivir en armonía racional con el universo o contemplando las formas ideales. La elevación en la vida se busca ahora en términos de reconocimiento y riqueza material. Si el celebrariado (para usar el término de Rojek) equivale ahora a nuestra comunidad de dioses, todavía estamos tratando de unirnos a ella, aunque por un camino muy distinto. Como en las antiguas Grecia y Roma, el deseo de vivir entre ellos surge del deseo de florecer. La pregunta es, pues: ¿funciona? ¿Ser famoso incrementa tu felicidad?

NO TE PUEDES QUEJAR

Este es un apartado difícil de escribir porque incluso aunque seas algo parecido a un famoso en un pequeño rincón del mundo, resulta enormemente grosero expresar cualquier cosa que no sea agradecimiento y asombro ante el propio éxito. Somos felices cuando los famosos declaran a los entrevistadores que se sienten extraordinariamente afortunados de estar donde están y que no pueden más que estar agradecidos a los fans que los han llevado hasta allí. Igualmente, podemos disfrutar de la humildad de una estrella que dice que lo ha pasado mal en algunos aspectos de su éxito que considera injustos, siempre y cuando no parezca que está lloriqueando. Lo que decididamente *no* queremos oírles decir es el incordio que supone que los fans los persigan por la calle cada día. Que son incapaces de ir a comprar sin llamar la atención de la gente. No podemos dejar de pensar «Pobrecita, debe de ser una mierda ser tú, con todo ese dinero y adoración. Y toda esa gente que te llevó adonde estás, ¿quiere una foto? Qué putada».

Nadie quiere oír nada de eso. Pero espero que me comprendáis si intento describir la intrincada realidad de una experiencia que parece indiscutiblemente atractiva para la mayoría.

Dado que los famosos se nos muestran como una imagen del éxito y la riqueza, y sus personalidades son gestionadas mediante cuidadosos canales, por lo general estamos ansiosos por saber cómo son realmente. Y cualquier chisme es tratado como una información profunda y amplificado más allá de lo razonable. Es la primera pregunta que planteo, y sospecho que lo mismo hace la mayoría de la gente, cuando un amigo dice que ha conocido a alguien famoso. Si las estrellas son claramente reacias a que les hagan fotos, no se detienen a firmar un autógrafo o ignoran a quienes gritan sus nombres en la calle, normalmente son condenadas: no son majas, están encantadas de haberse conocido, o se encuentran en algún lugar de esa escala incriminatoria. Por otro lado, si muestran algún interés personal y no hacen ningún alarde de estatus, son absolutamente encantadoras, la gente más maja que te puedas imaginar. Esas conclusiones demasiado precipitadas (extraídas de tan breve encuentro) surgen probablemente del placer de tener cualquier opinión sobre una persona famosa: que es, en sí misma, una dosis de estatus que se le niega a la mayoría. Está claro que impresiona más decir, «Sí, conocí a Angelina Jolie, es encantadora, una dama muy agradable», que decir «La vi solo un momento, pero no lo suficiente como para formarme una opinión sobre ella. No fue maleducada ni nada; de hecho, probablemente actuaba como hace normalmente cuando se encuentra con gente que la quiere saludar. Nada que me permita tener una opinión fundamentada». Es mucho más agradable utilizar un vocablo como conocer a alguien, que dota al hablante de prestigio social.

Dado que nos gusta formarnos esas opiniones con bastante contundencia, la mayoría de los famosos tiene cuidado de hablar de sus fans únicamente en los términos más elogiosos. Es probable que cualquier insinuación por parte de un

famoso de que considera que su público puede ser agobiante sea amplificada históricamente por los medios de comunicación. La inmediata reacción por parte del público ofendido e indignado ante un comentario o insinuación de ese tipo tiende a ir en alguna de estas dos líneas:

1. Son tus fans los que te han llevado hasta donde estás.
2. Si no te gusta, ¿por qué eres una estrella famosa? No busques la adoración para luego lloriquear cuando la consigues.

Son dos respuestas muy naturales. Sin embargo, con ellas dejamos de lado toda comprensión y empatía. Es fácil de hacer porque creemos que los ricos y famosos no merecen nuestra solidaridad. Nuestras objeciones son airadas porque nos sentimos despreciados. Imaginamos que si nos encontrásemos a esa persona se mostraría grosera en nuestra cara, y esa ofensa imaginaria nos indigna. Es complicado: estamos acostumbrados a adorar a una actriz en sus papeles y ahora oímos que no nos gustaría si la conociésemos en la vida real.

Invertimos emocionalmente en nuestras estrellas y podemos mostrarnos muy sensibles si nuestro afecto no es recíproco. Sucedería igual con cualquier persona amada. Además, situamos a quienes nos hablan más profundamente en un pedestal especial y les exigimos la peculiar cualidad adicional de la autenticidad. Existen pocas decepciones comparables a la que sentimos cuando nuestro grupo o cantante indie se convierte en un éxito de ventas y se vuelve comercial. Esas personas son nuestros sabios, los que articulan nuestra condición; cuando nos niegan su integridad, nos duele.

Igual que en el amor, nos creamos una imagen de esas personas basada totalmente en una proyección, la cual no tiene nada que ver con quiénes son realmente (aunque, a diferencia de un amante, un personaje público busca conscientemente crear en nosotros esa imagen). Y nos sentimos horrorizados cuando descubrimos que nuestra inversión y nuestro afecto están equivocados. Sin darnos cuenta, nos hemos vuelto vulnerables frente a las personas famosas. Prueba de ello son las tonterías que farfullamos cuando nos encontramos con ellas cara a cara y cómo nos censuramos después durante un mes (habitualmente de madrugada, mientras el resto del mundo duerme beatíficamente) por haber dicho la peor cosa imaginable al verlas.[\[5\]](#)

El problema, por tanto, no es que la estrella sea desagradecida con los fans, sino que experimentamos decepción e incluso, a un nivel más profundo, el murmullo del abandono. Cuando se desmoronan pequeñas partes de nuestro mundo (y eso sucede cuando tenemos miedo de que no nos quiera alguien a quien queremos), nos sentimos vulnerables y asustados y, habitualmente, expresamos nuestro miedo mediante ira o dolor.

Por supuesto, si lo meditamos un momento, surgen importantes reservas a nuestras quejas. No es probable que sean los fans de la estrella quienes la hayan

«llevado a donde está». Probablemente haya batallado de manera ingrata durante veinte años antes de lograr el éxito. Es posible que su éxito se deba a una mezcla de trabajo duro, amor por su profesión y a un gran representante. Puede que los fans estén, en parte, respaldando ese éxito popular, pero probablemente exista una larga historia de esfuerzo permanente (y suerte) antes de lograr cualquier reconocimiento. Y todos sabemos lo que es tener demasiado de algo bueno: que sea agradable gustar no significa que quieras ser acosado cada vez que pones el pie fuera de tu casa.

Decir que ser famoso tiene que ver pura y simplemente con la satisfacción del ego es igualmente erróneo. A menudo intervienen otros factores muy importantes que pueden ser injustamente desatendidos por lo que uno imagina que debe de ser un burdo anhelo de adulación. Puede que una estrella obtenga honradamente mucha satisfacción del hecho de tratar de lograr objetivos creativos, desarrollar su talento y hacer «lo suyo» lo mejor que pueda. Igualmente, aunque por supuesto algunos famosos se ven clara y comprensiblemente perjudicados, sería injusto encasillarlos como personas con afán de protagonismo. Muchos de ellos —en especial los más asentados y con mayor talento— son sorprendentemente tímidos y humildes y se consideran simplemente personas que desempeñan un trabajo público. No tienen ansias de adulación por el simple hecho de tener éxito; simplemente quieren hacer un buen trabajo y dedicarse a la profesión que aman.

Ahora bien, si profundizásemos más en cuanto a las razones por las cuales una persona famosa obtiene satisfacción por un trabajo bien hecho, descubriríamos con toda probabilidad que el hecho de querer gustar sí que se sitúa entre sus motivaciones principales. Igualmente, es posible que el individuo sienta —debido a mensajes asimilados en la infancia— que necesita destacar siempre para demostrar su valía. Pueden darse cien posibilidades más, pero si nos decidimos por el deseo de adulación, deberíamos ser conscientes de que dicho deseo es compartido también por gran número de personas que no son famosas ni por asomo; es decir, por todos nosotros. Por otra parte, es posible que esos artistas hayan partido de una necesidad exagerada de sentirse valorados o de impresionar, pero, con el tiempo, ese deseo inicial puede que se haya equilibrado, permitiendo que el individuo prosiga con la que se ha convertido en una profesión profundamente gratificante. Insistir en que un artista famoso tiene que estar motivado por una desmesurada necesidad de admiración —y que, por tanto, no tiene derecho a quejarse si se siente abrumado por ella— es injustamente reduccionista. Cómo y a quién se queje es otra cuestión: lamentarse durante una entrevista por el número de veces en que lo paran por la calle parece poco elegante y estúpido desde cualquier punto de vista.

Dado que nos interesa la felicidad, dado que el deseo de ser famosos es aparentemente predominante hoy en día entre los jóvenes, y dado que hay muchas probabilidades de que esos jóvenes crean que alcanzar la fama los haría felices, me gustaría escribir abierta y francamente sobre mi experiencia al respecto y espero

que a algunos les resulte útil.

SER FAMOSO

El abrumador y doloroso argumento que me gustaría plantear es que, salvo quizás algunos casos muy excepcionales, *la fama no te hace feliz*. Desde luego, algunos aspectos de la misma son muy agradables; otros, muy desagradables. Su atractivo, sin embargo, se debe al hecho de imaginar una elevación muy intensa y emocionante por encima de la vida corriente. Tal vez, cuando pensamos en el hecho de ser famosos, nos imaginamos un torbellino de *paparazzis*, alfombras rojas y cazadores de autógrafos, la imagen *pública* de la fama (que nunca se corresponderá con nuestra experiencia privada). La intensidad es algo muy atrayente y la buscamos en muchos aspectos de la vida. Necesitamos experiencias intensas en nuestras vidas, pero, idealmente, esa exposición pública no debería tener lugar a expensas de lo que es bueno para nosotros.

Nos imaginamos esa intensidad desde el exterior de una burbuja, mirando hacia dentro. Nuestra perspectiva no tiene en cuenta un hecho fundamental: una vez estamos «dentro», una vez que somos famosos, seguimos siendo nosotros los que miramos hacia afuera desde el interior. En cierto sentido pasa como con unas vacaciones soñadas: son mucho menos idílicas una vez llegamos a nuestro destino y nos damos cuenta de que nos hemos llevado con nosotros. Esa persona que es fotografiada y elogiada, a pesar de todo el boato del éxito, aún es nosotros. Si estamos insatisfechos con nuestras vidas (lo cual se da por sentado si deseamos mucho ser famosos), seguiremos siendo propensos a la insatisfacción cuando seamos famosos. Si tratamos fundamentalmente de lograr cierta sensación de éxito, esa necesidad probablemente no desaparecerá.

Una razón por la cual la necesidad no desaparece es que la fama suele llegar lentamente. Pensemos, por ejemplo, en Mike, un violinista que conozco. Estaba ansioso por lograr reconocimiento, era enormemente competitivo e inseguro. Iba tirando y casi nunca hablaba de algo que no fuera cómo habían triunfado personas que no se lo merecían y cómo a él lo ignoraban constantemente. Tras años de inseguridad, logró unas cuantas actuaciones de alto nivel gracias a un nuevo representante. Yo estaba encantado y esperaba que se sintiera por fin reconocido. Sin embargo, atrapado en ese torbellino hedonista, se adaptó rápidamente a su nueva y mejorada situación y siguió sintiendo las mismas ansias de lograr mayores éxitos. Uno o dos años más tarde consiguió actuar en televisión y se hizo un nombre en Europa. Las actuaciones le llovían y tenía un contrato para escribir sus memorias. Estaba logrando todo lo que había deseado hacía algunos años, pero su propio nivel de ansiedad y frustración no había cambiado. La televisión trajo nuevas preocupaciones y mayor tensión y no hizo más que obligarlo a compararse igualmente resentido con personas de mayor éxito. Nada había cambiado; había logrado lo que quería, pero no se sentía diferente.

Mike es el tipo más encantador que puedas conocer. No es ningún narcisista llorica. Sucede simplemente que el impulso a ser más reconocido no puede

satisfacerse nunca del todo. La fama y el éxito suelen llegar sigilosamente y, como te acostumbras enseguida a cada nueva fase, raramente sientes un destello de satisfacción. La realidad de su llegada es mucho más gradual y ordinaria que la intensa experiencia que cabría imaginar vista desde lejos. Habitualmente, no hay ninguna indicación clara de su «llegada». Mientras tanto, sigues mirando hacia afuera todo el tiempo. Te habrás adaptado a todos los cambios vividos y continuarás buscando la misma intensidad si eso es lo que te impulsa.

Hablando por mí, yo no buscaba trabajar en televisión. Nunca me ha movido nada a lo que se pueda calificar de ambición. Mis objetivos principales han estado siempre arraigados en el presente: tanto si las cosas se organizan al momento de una manera aparentemente correcta, divertida, o ambas cosas, como si no. Por otra parte, tengo un representante que, estoy seguro, tiene una idea más clara de qué estrategia profesional a largo plazo puede ser más interesante para mí. Yo era muy feliz en Bristol y la perspectiva de aparecer en televisión me parecía divertida. Me encanta hacer magia y leer la mente y la idea de hacerlo ante un público más amplio parecía emocionante. Pero sé que no buscaba más publicidad por sí misma. Si lo haces, te estás embarcando en un viaje sin destino. Nunca llegarás al punto de «ahora ya soy lo suficientemente famoso» o «ahora ya soy lo suficientemente rico».

Probablemente, la mayoría de los artistas sí tienen ese deseo de fama, y muchos están arruinados por el éxito. Si piensas inconscientemente que más dinero (o más publicidad) te hará más feliz porque te concederá un mayor estatus, estás basando tu idea de felicidad en lo que piensen los demás. Si bien ser apreciado por otras personas es una parte agradable de la vida, también es algo sobre lo que, en última instancia, no tenemos control ni un punto de referencia claro y estable que nos permita ver lo que hemos logrado. Del mismo modo, la fama es habitualmente fugaz, y si una persona siente la necesidad de alcanzarla en primer lugar, ese deseo no hará más que volverse más neurótico mientras él o ella se esfuerza por satisfacerlo. Otros artistas se vuelven enseguida rivales, y presenciar su creciente éxito puede provocar la más terrible amargura. Unos cuantos magos que conozco se han vuelto insoportables por el resentimiento después de alcanzar un enorme reconocimiento en el mundo del ilusionismo pero sin lograr una mayor proyección entre el público en general. Solo puedo imaginar que se trata de una experiencia generalizada.

La vida puede convertirse en una búsqueda frenética de algo que no existe, una persecución que solo puede mantenerse negándose a abordar preguntas importantes sobre uno mismo. Indudablemente, el famoso dispone de una distracción muy eficaz a la hora de fijarse cuidadosamente en asuntos más profundos: tiene otro yo que pretende ser al menos tan real como su verdadero yo. Una exitosa artista británica me dijo que se dio cuenta de que su necesidad de actuar en películas de Hollywood había nacido del deseo de lograr la imagen de éxito que otros esperaban de ella. No es de extrañar que esta necesidad de mayor intensidad, cuando va acompañada por un alejamiento desorientador del

«verdadero yo», pueda allanar el camino a problemas de adicción, como sucedió en su caso. Mientras tanto, un reciente programa de televisión se ha centrado en las historias de miembros de grupos de pop que fueron arrojados a los focos, se les prometió fama y riqueza y luego fueron olvidados de la noche a la mañana. Es desgarrador oír sus historias de la caída en el mundo de las drogas, depresiones graves e incluso prostitución. Lo peor es que esa es precisamente la clase de reconocimiento inmediato por la cual se sienten atraídos la mayoría de los jóvenes ávidos de fama.

Tanto Schopenhauer como Séneca afirmaron que la fama es relativa. Disminuye o aumenta dependiendo de con quién la compares: una estrella de la televisión británica puede contar con unos seguidores enormemente fieles, pero comparada con una estrella de Hollywood parecerá un «don nadie». «Un barco que parecería muy grande en el río, sería muy pequeño en el océano»,^[6] escribe Séneca. Si no eres nada conocido y te imaginas siendo famoso, probablemente pienses en ello como algo absoluto. No lo es; es algo relativo, controlado por otras personas que pueblan la industria de los medios de comunicación y tu base de seguidores y, como tal, es propenso a desaparecer de repente. Sería una locura depender de ello como fuente de felicidad.

Otras personas te han dado renombre y dependes de eso —algo suyo— para ser famoso. Procede de las percepciones de otras personas, concretamente de las que te lo conceden, mientras tu mismo yo dañado mira hacia afuera. No se siente nada al ser famoso, porque ese estatus es producto de algo que hacen otras personas. Hay algunos efectos secundarios agradables que disfrutar y otros desagradables que soportar, pero, en definitiva, no hay nada en el medio que puedas describir como una experiencia, aparte de un deseo de esconder la cabeza y evitar la atención.

SER RICO

Puede que hagas una objeción: «Vale, pero ¿y el dinero? Tal vez la fama no me haga feliz, pero me encantaría ser más rico». Efectivamente, hacerte más rico *sí* tiende a hacerte más feliz, pero solo hasta el punto en que te encuentres en una situación económica desahogada. Hay, como hemos visto, una cifra anual hasta llegar a la cual la gente afirma ser cada vez más feliz. La cantidad depende del coste de la vida, pero es importante señalar que, cuando las personas ganan por encima de esa holgada cantidad, no *siguen* siendo cada vez más felices. Una vez más, encontramos indirectamente la felicidad en la *ausencia* de estrés (problemas económicos), no en el hecho de *tener* algo. En cierto sentido, gran parte de este libro trata de la importancia de entender esa distinción: estamos cambiando nuestro punto de vista para evitar frustraciones innecesarias, no persiguiendo la felicidad. La convicción de que seríamos extremadamente felices si fuéramos extremadamente ricos está tan extendida que vale la pena repetir lo mismo: después del punto de desahogo económico, *más dinero no te hace más feliz*. El dinero constituye una relación y, como cualquier relación, necesitamos cierta reflexión para que sea positiva.

La relación entre fama y dinero raramente es tan directa como podría parecer. Hablando por mí, mi primer programa de televisión se emitió en diciembre de 2000 y me pagaron cinco mil libras. El programa me ocupó tal vez tres o cuatro meses, de manera que la cantidad recibida no fue en absoluto exorbitante. Hasta ese momento había realizado mis espectáculos de magia en fiestas y eventos de manera ocasional, cobrando unos honorarios de trescientas libras después de prescindir de subsidios y ayudas a la vivienda. Después de la emisión fui acogido amorosamente por un representante que me dijo que ya podía exigir tres mil libras. Esta multiplicación por diez me dejó atónito. Al cabo de un par de semanas de la emisión del programa hice mi primera actuación por esa cantidad. La propina que recibí fueron quinientos euros, claramente más de lo que habrían sido mis honorarios un mes antes. Mi vida, al parecer, estaba a punto de cambiar.

Esa actuación resultó ser la única de tal clase en aquel año. Aunque mi aparición televisiva significó que mi representante podía cobrar tres mil libras a quien me contratara, estaba claro que el programa no había sido visto por suficientes personas como para conseguir más contratos. De hecho, para los telespectadores no era en absoluto evidente que yo pudiera ser contratado como artista. Antes de la emisión del programa conseguía tal vez un par de buenas actuaciones al mes. Ahora, a pesar de ser reconocible para algunos como un rostro televisivo, era incapaz de mantenerme haciendo lo que me gustaba. Mi representante llegó incluso a sugerirme que, de momento, me buscase otro trabajo.

Finalmente —y me siento afortunado por contar con un hombre tan generoso cuidando de mi carrera profesional—, mi representante me prestó el dinero necesario para pasar un periodo difícil y continué aceptando actuaciones locales

por trescientas libras. Recuerdo que, en aquella época, una noche estaba haciendo trucos de magia en las mesas de un restaurante de Bristol y alguien me dijo que me parecía a «ese tío que sale en la tele, Derren Brown». Cuando señalé con arrogancia que yo *era* aquel tío, no me creyeron. Está claro que para ellos no tenía sentido que pudiera salir en televisión y, aun así, tuviera que actuar en un restaurante —«un escalón por encima de un vendedor de rosas», como dijo un amigo.

A pesar de todo, no recuerdo sentirme infeliz por causa del dinero cuando estaba en Bristol. Mis gastos eran muy reducidos: viví en un piso de estudiantes durante los diez años que pasé de estudiante de posgrado, callejeando y haciendo el ridículo con una capa negra; mi único capricho caro era la costumbre de cenar solo en los mejores restaurantes de la ciudad. Mis necesidades eran modestas y asequibles (si bien, en algunas ocasiones, ridículamente cohibidas), lo que significaba que era feliz. Hoy en día gano significativamente más, pero la relación entre mis deseos y su accesibilidad no ha cambiado y, por tanto, mi nivel de felicidad se ha mantenido en gran medida igual. Mi felicidad no me parece más vinculada a lo que gano (una vez superado el punto de inflexión de no tener problemas de dinero) que a mi papel pintado. Y conozco a más personas ricas de las que cabría esperar y todas ellas te dirán lo mismo.

Una estrategia mejor consiste en tratar la fama y la riqueza como efectos secundarios agradables. Puede parecer muy trillado insistir en los beneficios de ganarse la vida con lo que a uno le gusta, pero, por todas las razones que he expuesto en este libro, funciona, si tienes la suerte o la dedicación suficiente para encontrar tu camino hasta ahí. A los veinte años, nada me gustaba más que pasear por los campos de Ashton Court soñando con trucos de magia. Mientras mi vida pudiera seguir siendo más o menos así, me parecía que me sentiría muy contento. Por supuesto, uno se hace mayor y esas prioridades cambian, pero no tanto como uno podría imaginar. Deseaba dedicarme a hacer magia o algo que me proporcionase una libertad y un placer parecidos, y llegué al punto en que ese deseo era asequible y se hacía realidad cada día. Entonces no conocía a Epicteto y no era consciente de que estaba aplicando su fórmula, pero, a pesar de todo, mis preocupaciones se basaban en realidad únicamente en mis pensamientos y acciones: las cosas que podía controlar. El dinero, la fama y el éxito existen al otro lado de la línea del ámbito de los indiferentes externos: son agradables, pero están fuera de nuestra jurisdicción. Pueden ser derivados gratificantes, pero nunca serán satisfactorios si se persiguen directamente. En cambio, cuando nos centramos en las actividades que nos gustan y en cómo podemos acceder a un mercado (el cual siempre existirá para alguien que hace algo bien), ponemos nuestra atención donde debemos: en el desarrollo de nuestro talento y la energía que le dedicamos. Hablaré más sobre esto un poco más adelante.

Como he apuntado, es importante reconocer que tenemos una relación con nuestro dinero. Esta idea importante está muy bien analizada en un librito titulado *Cómo preocuparse menos por el dinero*, del filósofo británico John Armstrong.

Simplemente tener dinero no es suficiente para una buena relación. El tema fundamental en cualquier relación es prestar atención a lo que nosotros podemos aportar. Si tenemos preocupaciones por el dinero (en contraposición a problemas concretos de dinero, como falta de fondos para hacer frente a deudas concretas), nos daremos cuenta de que esas preocupaciones se derivan de sentimientos de tener un bajo nivel social, ansiedad por lograr objetivos o resentimiento por el hecho de que otros tengan más que nosotros. Pero el dinero no hará que desaparezca esa inquietud: muchos ricos sienten las mismas preocupaciones cuando se comparan con gente de su nivel. Para nosotros, el dinero puede representar todo tipo de problemas abstractos y negativos de los que solo somos conscientes a medias. En lugar de permitir que arruinen nuestra relación con el dinero (el nuestro o el de otros), sería aconsejable que nos fijásemos cuidadosamente en cuáles podrían ser esos problemas. Sabemos que cuando aportamos esas mismas cargas a nuestras relaciones humanas, nos metemos en líos rápidamente.

Cuando una persona decide dejar de fumar, es aconsejable que preste atención a las razones que tiene para fumar. Seguro que están bien argumentadas: fumar es un medio de relajación, una buena manera de rematar una comida, algo que hacer con las manos, era una forma sutil de desconectar en un acto social (al menos así era cuando fumador podía levantar literalmente una cortina de humo en la mesa del pub entre él y sus compañeros). Hoy en día proporciona aire fresco, un medio para relacionarse socialmente y un respiro en medio del ajetreo cotidiano en forma de pausa para fumar un cigarrillo en la puerta trasera. Todas ellas son nobles e importantes necesidades que deberíamos de tener en cuenta, y un no fumador habitualmente tendrá varias formas de cubrirlas. Renunciar a los cigarrillos sin buscar otras formas de aplacar esas exigencias hará que dejar de fumar resulte muy estresante.

Lo mismo sucede con el dinero: cuando algo capta nuestra atención de una manera tan segura aunque equivocada, deberíamos fijarnos en las necesidades que hay bajo su atracción magnética. Las razones fundamentales por las cuales nos vemos atraídos por el dinero resuenan mucho más profundamente que las de un fumador. Mirando más allá de los problemas económicos inmediatos y concretos, la fantasía de riqueza promete cambiar nuestras vidas para mejor. El deseo de transformarnos en una versión mejorada de nosotros mismos es un deseo lícito y admirable al que todos deberíamos prestar más atención. El dinero, sin embargo, no es un medio demasiado eficaz para conseguir el tipo de mejora que realmente queremos; saca lo peor de nosotros con demasiada facilidad, y su adquisición puede ser un objetivo vacío que distrae demasiado.

La riqueza también parece ofrecer un medio de elevación sobre los problemas mundanos del día a día y de conectar con algo mayor y más emocionante. Si no vamos a la iglesia (o incluso si lo hacemos), puede que no encontremos nunca un medio de incorporar milagros y grandiosidad en nuestras vidas. En nuestra época

moderna, tan escéptica ante mitos y misterios, la gente sigue recurriendo masivamente a videntes y a una espiritualidad New Age barata porque parecen ofrecer una chapucera apariencia de trascendencia.

Esas ansias —de transformarnos y conectar con algo más grande que nuestras corrientes y rutinarias vidas— son deseos primigenios a los que en su día la religión prestó atención. Actualmente, esos gritos del alma son en gran parte desoídos; de ahí que sea comprensible que los vinculemos a la acumulación de riqueza. No obstante, en lugar de soñar despiertos con riquezas o desdeñar con envidia los artículos de los medios sobre cibermillonarios asombrosamente jóvenes, podemos admitir que esas actividades impotentes surgen de ansias válidas y nobles de mejorar y conectar con un sentimiento de grandeza. Se nos pueden presentar oportunidades de preguntarnos tranquilamente cómo podríamos atender y cubrir esas necesidades.

Armstrong, mientras tanto, plantea un argumento original. Dice que deberíamos prestar atención a qué necesitamos. Empáticamente, con esto no quiere decir que deberíamos ser simplemente austeros. Por el contrario, como parte de una vida consciente, sugiere que seamos más conscientes de cuáles son nuestras prioridades: qué necesitamos para prosperar. Algunos bienes nos ayudarán a hacerlo y pueden ser efectivamente caros o parecer lujosos para otros. Los anunciantes nos dirán qué necesitamos para sentirnos bien con nosotros mismos, pero esas cosas no se corresponden con lo que necesitamos realmente para hacernos justicia.

Entender cuáles son las propias necesidades en este sentido —y no preocuparse por el resto— suena a una experiencia muy liberadora. No estoy seguro de haber acumulado la maestría necesaria para pensar realmente por mí mismo y comprar solo lo que se corresponda con mis prioridades. Sin embargo, este argumento es bueno: podemos necesitar un instrumento caro si queremos prosperar como músicos o pinturas de calidad si pintamos. Si realmente valoramos las conversaciones con amigos hasta altas horas de la noche, puede que decidamos que una sala bien acondicionada y con unos muebles determinados es más importante para nosotros que, pongamos, el último modelo de teléfono o unas gafas de sol lujosas. Lo que necesitamos no son las necesidades básicas de los epicúreos (que para la mayoría de nosotros harían que fuese difícil prosperar) ni la bonita última versión de todo lo que los anunciantes nos muestran. Estos últimos inventan necesidades; podemos salirnos de ese proceso haciendo acopio de lo que verdaderamente nos importa y asegurándonos de que son nuestras propias necesidades las que estamos priorizando.

Necesitamos volvernos más imaginativos, más pacientes, más atentos a las enseñanzas de nuestra propia experiencia, más serios acerca de las cosas que más nos importan, más astutos, más independientes a la hora de realizar un juicio. Y, más importante que todo eso, tenemos que descifrar lo que necesitamos en realidad.[\[7\]](#)

De algún modo, a medida que prestemos más atención a lo que realmente nos

conviene y nos eleva, podremos desarrollar cierta determinación en este mercado de soluciones milagrosas y seducción. Podríamos redescubrir nuestro gusto personal dentro de los límites de nuestros medios, pensar por nosotros mismos y dotar de cierto estilo a nuestras vidas.

SER AMADO

Como la acumulación de dinero o fama, al hecho de ser amado por gente que no conoces y es improbable que conozcas hay que tratarlo como una *consecuencia* de hacer lo que te gusta. Sin embargo, se trata de una necesidad humana tan profundamente emocionante y universalmente compartida que haríamos bien en recordar que está presente tras los comportamientos extraños de los famosos y nos conecta a todos con tal aparente rareza. He dicho que es injusto presuponer que las personas famosas están interesadas primordialmente en acaparar la atención a nivel consciente (cuando la satisfacción creativa —por no hablar de las expectativas económicas— puede jugar también un papel muy importante). No obstante, también podemos, al mismo tiempo, admitir la necesidad de ser amados como un factor más o menos *inconsciente* en su carrera (y en la de muchas personas de éxito): una necesidad que todos compartimos hasta cierto punto. Cuando somos conscientes de eso, dejamos de lado el cinismo que nos gusta reservar para los triunfadores y nos damos cuenta de que todos procedemos de lugares temerosos y solitarios.

El día que Justin Bieber arremete contra un paparazzi o es detenido por conducta autodestructiva, deberíamos recordar que él y otros como él están pidiendo a gritos que los quieran. Sus personajes públicos pueden provocar adoración, pero su cara pública no es su verdadero yo. Cuando la cara pública provoca tanta idolatría, es probable que se produzca una especie de disonancia: es como si la estrella tuviera un hermano gemelo que recibe toda la atención. La asombrosa mansión y la flota de coches no pueden llenar el vacío dejado por un verdadero yo inadvertido y no fomentado, el cual puede haber quedado atrofiado desde temprana edad si la fama llegó inusualmente pronto. En esos casos, los fans que te adoran no son personas con las que vayas a poder relacionarte nunca en la vida real; reaccionan en el momento justo ante tu mediatizado, orquestado y grotescamente sexualizado gemelo, mientras continúan siendo exactamente las mismas personas que tu yo de la vida real tiene que evitar gran parte del tiempo. Las estrellas ponen morritos y flirtean provocativamente desde las páginas de las revistas o desde el micrófono sobre el escenario, pero, obviamente, no buscan la intimidad que insinúan con su coquetería. Una imagen pública meticulosamente coordinada podría sugerir que la estrella en realidad adora a sus fans o que, en algunos casos, está sexualmente disponible para ellos, pero la realidad es que la mayor parte de los días se desvía para que no lo vean y, si puede, cruzará la calle para huir de ellos.

El amor que puedas atraer siendo una estrella probablemente será desproporcionadamente intenso e irá dirigido no a tu «verdadero» yo, sino a tu cara pública. Por consiguiente, se malinterpreta y se exagera fácilmente. Mientras tanto, cualquier signo de odio y cinismo penetra profundamente y parece dirigido claramente a *ti*. Así es nuestra naturaleza: antes era cuestión de evitar las críticas;

ahora lo más aconsejable es apartarse de las @respuestas de Twitter. Cien comentarios amables nunca parecen compensar uno muy dañino.

Tu gemela es, desde luego, la favorita, y te convierte en una propiedad pública, incluso en los momentos privados en que estás en un restaurante o agotada y tratando de salir de un coche sin bragas. Tu gemela puede mostrarse pulcra y con buen aspecto, lo cual hace que tu verdadero yo tenga ganas de equilibrar la balanza destrozando las expectativas de la gente mediante actos agresivos o reprobables. En ocasiones, esto puede lograrse armoniosamente en el contexto de una carrera y ambos gemelos pueden mantenerse separados: pensemos en la transformación de Kylie Minogue, la cual pasó de dulce estrella adolescente a gatita ardiente (mis referencias pop son adorablemente poco actuales). Pocas estrellas logran este equilibrio con tanto éxito. El hecho de que Kylie se convirtiera no solo en una estrella de alto voltaje sexual, sino que se presente también como una actriz centrada, inteligente y seria (está magnífica en la extraña película *Holy motors*), indica que se sintió cómoda en ese admirable estado de equilibrio. ¿Quién sabe?

El yo privado no se respeta en nuestra cultura como antes. Sabemos muy poco de las vidas privadas de las antiguas estrellas de Hollywood, y eso era parte de su atractivo. Hoy en día, los medios de comunicación invaden e interceptan nuestros correos electrónicos y conversaciones telefónicas, y las estrellas de los reality shows tratan de exhibir cada faceta de sus vidas en un aparente intento de desvanecerse en una esfera totalmente pública. La «vida privada» de un personaje público ha pasado a ser algo siniestro, algo sinónimo de secretos inconfesables y de tener algo que ocultar. Parte de nuestro desagrado al oír que un famoso evita a sus fans o que no permite que le saquen fotografías se debe a nuestra escasa tolerancia a la contradicción o a la ambigüedad (queremos que se comporten en todo momento como esperaríamos por sus actuaciones) y a una permanente desconfianza acerca de la idea misma de ámbito privado. Y así, la experiencia de ser famoso, como la de ser humano, es más desagradable cuando uno no puede retirarse a ese espacio privado interior, o ve que este ha sido violado.

Aquí estamos todos, perdidos de manera permanente en la traducción, con nuestros lenguajes verbal y corporal constantemente incapaces de comunicar lo que queremos decir o ser. Nuestras elecciones de estilo expresan nuestras personalidades exclusivas y, al mismo tiempo, las oscurecen mediante tópicos, simplificaciones y trivializaciones; nuestras conversaciones rara vez nos hacen justicia y, cuanto más tratamos de expresar quiénes somos «realmente», más se retrae ese núcleo, indignado por nuestros prosaicos intentos de hallar el medio adecuado de sacarlo a la luz. Nosotros no somos —protestamos— en absoluto la persona que otros creen que somos. Cuando nuestra cara pública desborda la realidad, nuestro yo privado necesita fomentarse más que nunca.

Los secretos, la hipocresía y la duplicidad son la naturaleza de nuestra condición. La compasiva enfermera fantasea en ocasiones con actos de

extraordinaria violencia contra sus pacientes; la cariñosa madre, con dar un volantazo y meter su coche con la llorona carga del asiento de atrás contra el tráfico que viene de cara; el aterrador jefe tiene pensamientos tan tiernos que te harían llorar. Cuanto más buscan los medios de comunicación las hipocresías humanas privadas de los famosos (y, en el caso de las mujeres, debemos incluir la hipocresía adicional de modificar un cuerpo imperfecto), más revelamos nuestra temerosa relación con las contradicciones y las sombras de nuestras propias naturalezas irreconciliables.

Dicho esto, considero que la experiencia de ser conocido es bastante agradable. La mayoría de la gente es respetuosa y amistosa y depende de mí que me fije en los aspectos positivos o negativos. Por otra parte, parece muy incorrecto quejarse, por mucho que se trate de una experiencia de doble filo. Pensemos en la experiencia de unas personas que quieren sacarse una foto contigo cuando estás por ahí. Qué inocuo y halagador imaginar que alguien pueda querer una foto rápida contigo, y qué desagradable sugerir cualquier otra cosa.

Una conversación habitual entre dos personas famosas si resulta que se hacen amigas es cómo afrontan el tema de las fotos por la calle. Pongamos que no tienes especial prisa por llegar a ningún sitio y tienes los buenos modales básicos de detenerte y charlar un momento si alguien te quiere saludar. Charlar es habitualmente muy agradable. Por otro lado, puede que estés cenando con alguien y que un tipo disculpándose (o no) os interrumpa. De vez en cuando puede que alguien quiera que le garabatees un autógrafo; ¿qué podría ser más halagador? Sin embargo, el corazón de cualquier famoso tiende a encogerse cuando le piden un autógrafo en un lugar público. Por supuesto, accedes y adoptas la postura habitual. A continuación se produce la secuencia siguiente (a mí me ha sucedido, de alguna manera, en varias ocasiones).

La persona que quiere el autógrafo saca su teléfono o su cámara y parece que haya olvidado cómo usarlo. Mientras tanto, te quedas allí con el brazo por encima del hombro de su pareja, consciente de que estás empezando a llamar la atención. Cuando la que está manipulando el teléfono se excusa dulcemente y bromea sobre su incapacidad para utilizar su propio dispositivo, no puedes evitar ver que otros transeúntes (u otros comensales, si la escena sucede mientras comes) están mirando para ver quién está sacando una foto, a quién y por qué. Tenemos una tendencia natural a seguir la dirección de la lente de un fotógrafo para ver qué nos podemos estar perdiendo; parece que se trata de un instinto para el que estamos programados. Además, es divertido ver qué le parece interesante a otras personas y siempre resulta agradable ver a gente de pie, sonriendo feliz sacándose fotos.

De modo que ahora, mientras se toma su tiempo para eliminar fotos antiguas y hacer sitio a unas cuantas nuevas, te das cuenta de que otra pareja te ha visto y está preparando sus propias cámaras. Tratando de mantener una expresión alegre, te armas de paciencia para la segunda serie de fotos que sabes que vendrá a continuación, mientras que la primera señora, una vez ajustado su aparato, te saca

una foto con su novio, antes de sacar otras dos idénticas «por si acaso» y las comprueba con el susodicho novio, el cual, protestando porque ha salido fatal, le pide que le haga otra. Así que ella lo hace de nuevo, una con flash por error, por lo que tiene que eliminarla para dejar espacio para otras más, mientras que el tipo de la segunda pareja (esperando todavía para sacar su foto) llama a un amigo que está comprando cerca de allí para avisarle que estás en la calle y le dice que se acerque. La primera fotografía te pregunta si puede salir ella también, así que se cambia con su novio, disculpándose amablemente por hacerte perder el tiempo, diciendo que eso es probablemente lo último que quieres; le entrega la cámara a su pareja y se coloca rodeándote con el brazo. Él no tiene ni idea de cómo funciona la cámara y le pregunta cómo va. Ella le da instrucciones, atrayendo aún más la atención al pequeño grupo. Unas cuantas personas más se detienen al pasar; una te ve de reojo y te reconoce a medias y se para, rebuscando en su bolso de piel rojo su teléfono móvil. Tú estás sonriendo ampliamente para la siguiente fotografía, pero, llegados a este punto, estás muerto por dentro.

Finalmente, la primera pareja acaba y pasas a la segunda, la cual te pregunta muy amablemente si no te importaría sacarte una fotografía con ellos también y tú sonríes y sugieres que tal vez sería mejor una de los tres para ganar un poco de tiempo. Están de acuerdo, pero mientras que tú te referías a un selfie del grupo, ellos le preguntan a otro transeúnte si no le importaría sacar la foto. Como el tipo que ha hecho la petición ha dicho tu nombre, el transeúnte te mira y sus ojos se abren al reconocerte; accede a sacar la foto y pregunta si él puede hacerse una contigo también. Ahora, el tipo de la segunda pareja cuyo teléfono están utilizando para sacar la foto tiene que explicarle a ese amable peatón cómo funciona, mientras tú estás allí de pie, incómodo, rodeando con el brazo a su novia, mirando a la mujer del bolso rojo revoloteando en la periferia mientras espera para preguntar si puede tomar una foto ella también.

En todo momento deseas desesperadamente que para esa gente el hecho de conocerte sea una experiencia agradable; al mismo tiempo, no quieres atraer a una pequeña multitud y, de repente, convertirte en el centro de atención, cuando has salido simplemente a comprar tiritas. Resulta difícil saber qué hacer.

Por supuesto, cuando te piden una foto, nunca puedes negarte. «¡No me dejó sacarle una foto! Es menos de un segundo. Vaya capullo.» Tampoco puedes rechazarla y dar una explicación. ¿Qué vas a decir? «Llamaría la atención y probablemente otras personas querrán una y se hace difícil que me vaya, o que siga comiendo sin sentirme cohibido.» Cómo afrontar esa situación es un tema de discusión habitual, y la gente encuentra sus propias estrategias. Un actor que conozco —con muchas más probabilidades de ser fotografiado que yo y realmente una de las personas más increíblemente encantadoras que he conocido— se disculpa y se niega a sacarse fotos. Evocando algo de la tradición de los nativos americanos, explica medio en serio que el hecho de sacarse fotos y compartirlas indiscriminadamente en Internet es como si le robaran el alma.

La objeción es interesante. Actualmente, la proliferación de cámaras hace que parezca que realmente no hayas vivido la experiencia de conocer a alguien famoso a menos que hayas compartido una fotografía del encuentro en Internet. Desde luego, en ocasiones puede ser extrañamente deshumanizador e incómodo, en especial cuando los transeúntes te meten una cámara en la cara sin preguntar. A veces, las personas se te acercan y, sin decir una palabra, te hacen fotos sin apartar la mirada de la pantalla del teléfono, o te agarran presuntuosamente para hacerse un selfie contigo, o fingen estar enviando un mensaje mientras, nada subrepticamente, te hacen una foto en una tienda o un restaurante. He estado sentado en un restaurante mientras un grupo de adolescentes entraba y salía quince, puede que veinte veces, fingiendo hablar por teléfono mientras sacaban fotos. Pero me parece poder oírte: «Ooh, pobrecito. ¿Esa gente mala sacó fotos del famoso cuya carrera están manteniendo?». No puedes, y probablemente no deberías, jamás murmurar una palabra de queja. Pero igualmente es exasperante. «Oh, que te jodan. Cómete la comida del restaurante caro, capullo.»

Por si sirve de algo, mi consejo a cualquiera que se encuentre en esa situación o le saquen fotos con frecuencia en público, es que respire hondo y decida conscientemente aceptarlo y disfrutar del momento. No tiene sentido intentar explicarle a alguien por qué, con la mejor voluntad del mundo, puede atraer una atención que no desees y, por supuesto, esa irritación es solo consecuencia de tu juicio interno. Cógeles el teléfono y haz la foto tú mismo; puedes hacerla mucho más rápida y discretamente y, si lo desees, centra la interacción en una conversación agradable. Puedes preguntarles si podríais hacer la foto a la vuelta de una esquina, en lugar de a plena vista. Niégate rotundamente si te parece, por supuesto —muchos famosos lo hacen y siguen siendo adorados—, pero, sobre todo, molestarse por la petición es, en mi opinión, un error. Esto es así incluso si la petición es maleducada mientras estás comiendo o hablando por teléfono. Como Marco Aurelio, debemos esperar encontrarnos en ocasiones personas con malos modales, y enfadarnos por ello es señal de tener unas expectativas demasiado elevadas. Convéncete de que el hecho de que te saquen la foto es la cosa más halagadora y encantadora y abstente de mostrar cualquier signo de reticencia. Un día, nadie querrá hacerte una foto; inevitablemente, eso no hace que el ritual resulte automáticamente más agradable cuando se convierte en una escena, pero puede servir de justificación para mostrar entusiasmo cuando no lo sientes. Además, aunque tu trabajo consista en entretener, actuar, o hacer lo que hagas lo mejor que puedas (y pienses que no consiste en conocer gente o posar para fotografías), ahora, como famoso, tienes otro papel que conlleva ese tipo de cosas y también puedes hacerlo lo mejor posible.

Te sientas como te sientas por ese hecho, ocasionalmente habrás llegado a significar mucho en la vida de la persona que está delante de ti moviendo torpemente la cámara. De vez en cuando, puede que, sin darte cuenta, te hayas convertido en una especie de modelo de conducta o que, hasta cierto punto, hayas

encaminado el curso de su vida. Eso sucede: a menudo me quedo asombrado de cuántas personas me dicen que han decidido dedicarse a la psicología o a la magia o han tomado otras decisiones en su vida después de ver mi trabajo. Puede que hayas interpretado un papel en televisión o en una película que la haya impresionado profundamente. Por lo que tú sabes, para esa persona puedes ser quien le señala algo más importante y emocionante que la vida cotidiana, del mismo modo que determinadas personas lo son o lo fueron para ti. Así que tómate un momento, fuerza una sonrisa convincente si es necesario y respeta esas importantes maquinaciones. W. B. Yeats nos advierte: «Pisa con cuidado, porque pisas mis sueños».

Me he centrado en algunos de los aspectos más negativos de la relación entre los famosos y el público. Confieso que he cambiado de acera y he fingido hablar por teléfono innumerables veces,^[8] pero, para mí, la mejor consecuencia de tener un poco de fama es que mucha gente parece haber decidido que le caigo bien antes de conocerme. Eso es algo muy agradable. Las amistades habitualmente necesitan tiempo y un cierto entorno para florecer, y para muchos adultos no resulta fácil encontrar ninguna de las dos cosas. Ser conocido acorta mucho el proceso y gran parte del trabajo ya está hecho. (Por cierto, yo no tengo muchos amigos *famosos*. Ello se debe, en parte, al hecho de que las personas conocidas suelen trabajar mucho y es difícil verlas con regularidad, y en parte a que preferiría cortarme las pelotas con unas tijeras para beicon desafiladas antes que organizar una cena.)

Por muy encantador que resulte sentirse amado, soy consciente de que otros me odiarán por la sola razón de que no les gusta mi trabajo, mi cara, o les parezco violentamente repulsivo de alguna forma imprecisa pero poderosa. Intento ser lo menos molesto posible, declinando participar en concursos y solo en raras ocasiones (cuando me veo totalmente obligado) aparezco en entrevistas en televisión. No salgo demasiado en la prensa, a menos que tenga que ver con un proyecto concreto, aunque los periódicos sensacionalistas a veces publican o amenazan con publicar historias que saben que no son ciertas pero satisfacen la necesidad de sus editores de esparcir mierda. Por lo general me llevo bien con los medios de comunicación, tal vez porque no les hago la pelota como otros. El otro día se publicó la historia de que un miembro de una famosa banda de chicos estaba fumándose un porro durante un viaje en coche. Obviamente, la banda tiene que cuidar la imagen que muestra a sus jóvenes seguidores, pero un peta en el asiento trasero de un coche captado por una cámara no hace ningún daño a nadie a menos que los medios atraigan históricamente la atención sobre ello. En ninguna parte, para compensar la empalagosa Schadenfreude que sentimos al ver a una estrella del pop humillada, podemos leer un artículo sobre la sincera alegría que el cantante y sus compañeros repartieron en su actuación la noche anterior ante decenas de miles de fans, o los modelos de conducta positivos que los miembros del grupo han representado para jóvenes aspirantes a cantantes o adolescentes admiradores. Un periodista experto señalaría que esas historias han existido: al

principio de la carrera de la banda eran los niños mimados de los medios de comunicación, y ahora ha llegado el momento en que tienen que aceptar ser tratados con el escarnio necesario para compensar el trato anterior. Se me escapa por qué esta actitud es más loable (especialmente cuando el verdadero motivo del artículo es atraer a más personas al medio), pero al parecer es así.

En lugar de disfrutar con la vergüenza de una estrella o quejarnos de la hipocresía de la prensa sensacionalista por adoptar una postura moralista mientras esparcen su bazofia, podríamos consolarnos con esa clase de historias. En el momento de escribir esto, los medios se han agenciado una grabación que muestra a Bieber contando un chiste racista a sus amigos. Esas historias de estrellas con una imagen impoluta pilladas portándose mal, por muy inocente y bobo o por muy peligroso y estúpido que sea su comportamiento, nos recuerdan que los ridículos niveles de fama alcanzados por algunos no hacen que dejen de ser humanos. La vida se vuelve perversa y extrema; qué alentador resulta que, en medio de la orgía de aplausos y dinero, actúen de la misma manera nada admirable en que actuaríamos nosotros si hubiéramos llegado allí con los mismos antecedentes y exactamente bajo las mismas condiciones. Las estrellas de más edad —que también han logrado un mayor control de sus carreras— suelen hallar maneras de afrontar esas preocupaciones más profundas y hacer que su vida sea relativamente normal. Algunas de las medidas necesarias para restablecer una sensación de privacidad pueden parecer una locura para el mundo exterior. Muchas se alejan por completo del estilo de vida de Hollywood; un número sorprendente, como Daniel Day-Lewis, toman el camino repleto de zarzas de Thoreau y parecen alcanzar el equilibrio en la sencillez rural. Por muy excéntricas que parezcan sus decisiones, sabemos que también nosotros necesitaríamos encontrar la cordura y el equilibrio en medio del exagerado interés del público.

Hemos señalado que, cuando somos veinteañeros, nuestras ansias son más iconoclastas; hace poco que hemos salido de la unidad familiar y tenemos que buscar rápidamente nuevos modelos de conducta mientras aparentemente impresionamos al mundo con nuestra recién adquirida independencia. Un buen representante podría, en parte, adoptar ese nuevo papel paternal para con los jóvenes famosos, pero habitualmente la valiosa estrella se ve impulsada a «deslumbrar al mundo» mientras en realidad los mentores que deberían apoyarla (y seguir presentes incluso en caso de que su carrera acabase en fracaso) están un tanto ausentes. Las transgresiones públicas de jóvenes famosos nos muestran lo difícil que debe ser vivir de manera auténtica cuando uno es adulado. Nuestro instinto natural, a menos que seamos fans, hace que nos resulte más fácil burlarnos de ellos que amarlos cuando vemos que lo tienen todo y lo desperdician de un modo en que nosotros creemos que no lo haríamos. Los fans pueden afirmar adorar a la persona verdadera que hay tras el personaje público, pero eso es una pretensión de intimidad, habitualmente un sustitutivo de un encuentro íntimo que es inasequible, y que sigue basándose en una imagen ofrecida por los medios.

Como he dicho, sigue siendo un cariño que no satisface ni complace en absoluto a la estrella necesitada de amor, provocándole habitualmente más horror que placer. Ello se debe a que nunca puede complacer realmente; se trata de un amor totalmente condicional. Es condicional porque depende de que la estrella cumpla más o menos con las expectativas del público. Y, a diferencia del amor real, es unilateral. Puede que disfrutemos de la sensación de ser amados, pero no estaremos satisfechos hasta que descubramos también la alegría de la entrega. El amor se hace mucho más gratificante cuando nos damos cuenta de que consiste en gran medida en aceptar conscientemente las imperfecciones de nuestra pareja. Un amor que solo puede recibirse apenas merece la pena. Cuanto más impulsada se sienta inconscientemente una persona a buscar el amor en ese ámbito público, menos le satisfará. El centro de gravedad tiene que empujarse al interior, donde el debate con el propio yo pueda tener lugar para encontrar la reconciliación, no ser lanzado a los cuatro vientos.

Las publicitadas y muy humanas transgresiones de los famosos nos recuerdan que apliquemos la empatía en los casos más insólitos. Los famosos son un grupo del que, por un lado, muchas personas querrían formar parte y, por otro, están convencidas de que no merecen su comprensión. De hecho, es necesario el talento de Richard Curtis y un extraordinario equipo cinematográfico para que simpatizamos con una famosa de ficción como el acosado personaje de Anna Scott en Notting Hill, interpretado por Julia Roberts. Si alguna vez oyésemos a la verdadera Roberts quejarse del mismo modo que su personaje, nos burlaríamos y mofaríamos, como si los ricos y famosos hubieran renunciado a cualquier reclamación por problemas reales. Más nos valdría fijarnos en el hecho de que, al fin y al cabo, los dioses son mortales; que ellos y nosotros somos en realidad más parecidos de lo que imaginamos; que, con toda probabilidad, haríamos las mismas cosas raras si nos encontrásemos en su situación; que nuestras propias inseguridades no desaparecerían, sino que se acentuarían con la fama.

LOCURA Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Lo más sorprendente de recibir cartas y correos electrónicos al principio de mi carrera era ser el receptor de las psicosis de la gente. Tengo un genuino interés por los temas de salud mental (lo contrario me parecería raro; no tener empatía ni curiosidad en ese sentido indicaría el rechazo a reconocer las zonas más oscuras de nuestras mentes que a veces amenazan con adueñarse incluso de los más cuerdos de nosotros). Actualmente, existen varios movimientos en favor de desestigmatizar los trastornos y educar al público sobre el tema. Mi expareja bromeaba diciendo que tengo más amigos con trastorno bipolar o trastorno obsesivo-compulsivo que sin ellos, y probablemente es cierto. Son dos trastornos que me parecen especialmente fascinantes, quizás debido a lo muy humanos y a la

vez muy destructivos que son. La mayoría de nosotros creemos estar en el límite de esas dolencias concretas, pero no podemos siquiera empezar a imaginar el vertiginoso horror de una vida determinada por ellas. Quizás también debido al hecho de que ambas parecen provocadas en parte por la autosugestión y por las historias que nos contamos a nosotros mismos, siguen siendo en extremo fascinantes para mí.

Es mucho más difícil mostrar empatía e interés hacia un afectado cuando se es el objeto de su fijación psicótica. Las primeras cartas de personas que insistían, con una convicción encantadora, en que les había provocado un gran malestar por algo que yo sabía que no había hecho, eran bastante desconcertantes. Yo contestaba a esos desdichados tratando de explicarles que tal vez habían sido víctimas de una inocentada desafortunada o de un malentendido. Enseguida quedó claro que el verdadero origen del problema era una alteración más profunda. Ahora, después de aparecer desde hace quince años en televisión, se ha convertido en un trasfondo de inquietud en la experiencia por lo demás agradable de que la gente disfrute con tu trabajo. Hay personas a las que les gustas demasiado o te desprecian por alguna razón aparentemente arbitraria con la cual se han obsesionado.

Como es lógico y necesario, tengo un representante, una productora y una asistente personal que minimizan las oportunidades de que me llegue directamente correspondencia molesta. Sin embargo, a lo largo de los años he tenido que vérmelas con acosadores de algún tipo. Mi madre, la misma noche en que le dije que era gay, me telefoneó para decirme que había una mujer en su puerta de entrada afirmando ser mi esposa injustamente abandonada. Desde entonces, otras mujeres han hecho la misma improbable afirmación. Aquellas con las que no he tenido más relación que aparecer en las pantallas de sus televisores a lo largo de los años, gritaban en las redes sociales que había abusado de ellas, que las había violado o que era el padre de sus hijos y ahora me negaba a asumir la responsabilidad de mis actos. Amigos y familiares han sido bombardeados con correos llenos de odio y amenazas de muerte de desequilibrados. Y, desgraciadamente, uno no puede limitarse a acudir a la policía; para eso, podrías llamar directamente a la prensa sensacionalista y decir que niegas tal acusación horrorosa y tal otra. Esos son los tristes vínculos entre la prensa y la policía en este país. Muy rara vez es posible dar discretamente los pasos necesarios para conseguir un requerimiento o, mejor aún, hacer que esas personas sean sancionadas por su propio bien. Uno se aguanta hasta que cruzan la línea que ha trazado en la arena, momento en el cual uno se ve obligado a morder la bala y dirigirse a las autoridades de salud mental. Estas, a su vez, se ponen en contacto con la familia de la persona y el individuo trastornado puede ser llevado a un centro psiquiátrico.

Solo cuando te haces conocido te das cuenta de lo extendidas que están estas clases de psicosis y cómo siempre parecen estar relacionadas con el sexo. Hay una

serie de mujeres trastornadas, aunque menos destructoras, a las que todavía se les escapa que una de las consecuencias de ser gay es que no te van mucho las señoras. Muchas de esas almas perdidas están convencidas de que tenemos o hemos tenido una relación romántica, llegando incluso a creer que cuando tuiteo o hablo en televisión en realidad estoy lanzándoles mensajes en clave exclusivamente a ellas.

Stephen Fry ha dicho que la mejor actitud ante los inconvenientes de la fama es tratarlos como avispas en un picnic. Por muy agradable que sea el picnic, habrá avispas, en la forma de prensa entrometida o fans desequilibrados. Son análogas a las virutas del suelo del taller de Marco Aurelio: una consecuencia inevitable de la vida. Esas analogías compensatorias ayudan.

Estoy hablando exclusivamente de mi experiencia personal, la cual, como he dicho, es en general positiva. Los inconvenientes que describo son personales y bastante llevaderos en comparación con la devastación padecida por aquellos a quienes la prensa se une para demonizar. El documental *Amy*, de Asif Kapadia, recoge el viaje de Amy Winehouse, ilustrando de manera generosa las fuerzas mutuamente destructivas de los medios de comunicación y las maquinaciones de la fama por un lado, y un alma lastimera y atribulada por otro. Palabras de moda como *atribulada* y *trágica* estuvieron presentes durante su vida y después de su muerte, igual que palabras como *historia* y *viaje* ahora que ya no está y supuestamente nos ha dejado una enseñanza moral. Todas ellas son palabras reduccionistas que nos permiten organizar y dar sentido a algo que no podría reducirse en la vida real. Los relatos pulcros son cosas que decidimos aplicar; la experiencia, en cambio, es desordenada y activa y no puede reducirse a esas palabras y designaciones concretas. Moralizar es nuestro intento de distraernos de algo complicado y doloroso con el fin de hacer que parezca manejable, de modo que podamos evitar sentirnos incómodamente cuestionados (fíjate en cómo los medios de comunicación culpables empiezan enseguida a sermonear en esos casos para eludir su parte de responsabilidad). Puede que haya lecciones que aprender, pero no son los sermones morales de quienes meneando la cabeza con desaprobación se sienten escandalizados esporádicamente.[\[9\]](#)



Amy Winehouse, 29 de abril de 2008. Jack/Getty Images.

Otro ejemplo del horror público que puede proceder del hecho de ser famoso fue el de un amigo presentador que fue implicado injustamente en la Operación Yewtree. Como algunos otros, tuvo que pasar por un periodo sin trabajar y sufrir el escarnio público. Aunque la policía debería sin duda estar obligada a mantener las identidades de las personas sospechosas en el anonimato hasta el momento de su detención, se filtran nombres famosos a la prensa. De ese modo, la colaboración entre policía y prensa genera mucho ruido y esos personajes de la radio y la televisión son avergonzados para nuestra empalagosa consternación antes incluso de que se hayan presentado las pruebas. Posteriormente, tras meses de humillación, a muchos de esos pobres personajes se los deja ir en silencio, sin «emprender más acciones» (nunca son declarados inocentes; sus nombres no quedan nunca limpios del todo). Esta «liberación» se organiza normalmente para que coincida con la siguiente detención importante, asegurándose de que la

atención siga centrada en el «éxito» de la policía y no en sus evidentes fracasos. Naturalmente, el trabajo de la policía es extraordinariamente importante, pero también hay que lograr un equilibrio importante: mantener el anonimato hasta que la detención se confirme. Hasta entonces, la caza de brujas de los famosos beneficia a los medios y a la policía, mientras se arruinan alegremente vidas inocentes.

* *

Espero haber dejado claro el argumento de que todas las ventajas que uno pueda imaginar tienen también sus desventajas. La fama no te hace más feliz; por el contrario, las cosas agradables se hacen más agradables y las desagradables empeoran mucho más. La experiencia de la fama consiste principalmente en ampliar los extremos entre lo agradable y lo desagradable, lo cual no tiene demasiada influencia en la felicidad.

Marco Aurelio, presumiblemente el hombre más famoso de su época, se recordaba de manera constante que su gloria no tenía importancia. Va y viene, como las personas cuya admiración esperas lograr. Él compara el público — aquellos que «te aclaman sinceramente y te exaltan, o bien por el contrario te maldicen, o en secreto te censuran y se burlan de ti»—[\[10\]](#) con hojas desparramadas por el viento. «Común a todas las cosas es la fugacidad. Pero tú todo lo rehúyes y persigues como si fuera a ser eterno.»[\[11\]](#) Perseguimos la fama y la gloria como si fuera a durar para siempre, pero, al final, pasan rápido, igual que aquellos que queremos que nos adoren. Marco Aurelio nos eleva a una posición por encima del mundo y a través del tiempo, recordándose a sí mismo y al lector moderno que mucha gente no habrá oído hablar nunca de nosotros, independientemente de lo famosos que seamos y, en definitiva, lo inútil que es el empeño por conseguir renombre. Pensemos, en la época actual, qué pequeña proporción de personas famosas respetadas siguen siéndolo al cabo de diez años. Diría que muy pocas de ellas habrán buscado la fama por ella misma. Aquellas que la han mantenido y han encontrado en ello algo de felicidad, se habrán fijado casi unánimemente como prioridad hacer un buen trabajo.

Es posible que la perspectiva a largo plazo de Marco Aurelio no logre disuadir a muchos de quienes buscan la fama hoy en día, pero sí puede ayudar a quienes son ya famosos a poner sus carreras y sus objetivos en perspectiva. Mientras tanto, continuamos buscando el reconocimiento porque, quizás, la acumulación de riqueza y popularidad nos distrae efectivamente del hecho de que, en un momento dado, tendremos que abandonarlo todo y dejar este mundo. Llegados a ese punto, los bienes reunidos no significarán nada para nosotros y afrontaremos nuestra salida del mundo más o menos solos. Lucrecio, el poeta epicúreo, lo sabía, y escribió que las riquezas y los honores hacen que nos sintamos más lejos de la muerte. Sin duda, para algunos, dejar un legado se hace más importante a medida

que van envejeciendo; es otro medio de lograr la inmortalidad.

La fama nos seduce con la inmortalidad, o eso nos gusta pensar, a pesar del hecho absolutamente evidente de que puede ser otorgada y arrebatada de manera brutal en intervalos traumáticamente cortos. Como he dicho, representa una forma de vida trascendente en una sociedad posreligiosa. Hubo un tiempo en que las enormes masas de personas que admiraban a los famosos —emperadores, guerreros, santos— sabían que nunca podrían sumarse a sus filas.

Los pobres no aspiraban a lograr grandes éxitos. Los dioses con los que hoy podemos aspirar a coexistir ya han sido despojados de gran parte de su brillo divino; ya no creemos en las imágenes retocadas de las estrellas porque las hemos visto fotografiadas por paparazzis en bañadores nada favorecedores o desfigurados por la ausencia de maquillaje matinal. Mientras que antes solo las veíamos desde la distancia de las pantallas de cine y las estrelladas cumbres de las vallas publicitarias, ahora parecen prometernos una conversación informal en Twitter. Los fans ya no esperan una foto firmada o echar una ojeada a su estrella favorita en un acto público; ahora esperan establecer un diálogo.

Sin embargo, a pesar de la mundanalidad y la accesibilidad de muchos de esos inmortales modernos, deberíamos recordar que parte de su atractivo radica en la trascendencia de algún ámbito que solo existe en nuestra imaginación. La realidad de la fama (desde dentro) no tiene nada que ver con la imagen que tenemos de ella (desde fuera), porque el prestigio —como la categoría de rey sobre el escenario— solo existe en función de cómo otras personas respondan y reaccionen. Cuando entras en ese terreno sagrado, sus muros dorados desaparecen y sigues siendo tú, en el mismo mundo, mirando a través de los mismos ojos. Sé de un dramaturgo que saltó a la fama en cuestión de semanas y vio cómo la emocionante burbuja de la fama estallaba tristemente en una fiesta después de una representación en Broadway cuando se cruzó con Whoopi Goldberg en el baño. Tal como yo lo veo, esta insignificante circunstancia borró inmediatamente el exótico misterio de la fama, le mostró la naturaleza humana de los famosos y lo dejó deprimido y confuso durante algún tiempo.

Los palacios son más bonitos vistos desde lejos y las estrellas brillan más desde la distancia.

LA FÓRMULA MÁGICA SECRETA PARA EL ÉXITO

Existe una receta misteriosa para el éxito, no revelada hasta ahora, conocida tan solo por unos cuantos elegidos. La voy a compartir contigo. De nada.

TALENTO + ENERGÍA

Eso es. La aprendí de mi representante, Michael Vine, que es una potencia

rabínica en estas y otras materias. Puedes tener todo el talento del mundo, pero si no se lo muestras al público y lo «dejas salir», no te servirá de mucho. Igualmente, puedes tener toda la energía autopromocional que se pueda tener, pero si no tienes talento que la respalde, no llegarás muy lejos. El desarrollo de tu talento y la energía con la que abordes ese aspecto de tu vida son, desde luego, dos cosas que están bajo tu control. El éxito, no.

Más allá del impulso de tu aptitud y tu resistencia, necesitarás, por supuesto, la intervención de la buena suerte para alcanzar el reconocimiento. No tienes el control de eso, y si tratas de tenerlo (que es a lo que equivale concentrarse en ser famoso), es probable que te sientas amargado y frustrado incluso aunque triunfes. Trata de colocarte psicológicamente en una posición en la que desarrollar tu talento y equilibrarlo con la energía adecuada te proporcione suficiente placer, felicidad y dinero para ir tirando. La fama y la riqueza deberían considerarse siempre efectos secundarios fortuitos. Sin embargo, es más probable que se den si te centras en desarrollar lo que está bajo tu control: tu talento y tu energía.

Como nota al margen, Michael amplió este argumento y expuso la siguiente fórmula para ser una estrella:

ÉXITO + ACTITUD

Las estrellas no solo tienen éxito. Además, están en posesión de un estilo reconocible y de una determinada actitud que las rodea como una especie de aura. El «estilo» puede referirse a la inmediatamente identificable actuación trepidante de un cómico o la pausada manera de hablar de otro. Es el sonido familiar de nuestros cantantes y compositores favoritos; en casi todos los géneros del mundo del espectáculo, el estilo de un artista es calcado o imitado en cuanto es identificado y admirado. «Actitud», por otra parte, describe ese algo poderoso o contenido que define a ciertos actores destacados, así como los contoneos confiados o la apasionada puesta en escena de las legendarias estrellas de rock; en cualquier caso, siempre hay una convicción, una transparencia y una voz particular que, de algún modo, trasciende su obra. Amy Winehouse tenía estilo y actitud y era una estrella; quienes se limitan a copiar su estilo no lo son. Fíjate en cualquier cantautor mítico y verás que habitualmente tiene un estilo característico y una actitud general muy marcados.

Aparentemente, esas fórmulas para el éxito y el estrellato serían aplicables a cualquier tipo de espectáculo o negocio.

Para los artistas: si te buscas una representante, es probable que no pueda hacer gran cosa por ti a menos que ya tengas éxito. La mayoría de los artistas se quejan de que su agente no es lo bastante buena. «No hace las suficientes llamadas ni me publicita lo que debería —te lamentarás—, en cambio, se limita a cobrar una comisión por el trabajo que he conseguido yo solo.» Esa frustración es un síntoma de unas expectativas demasiado elevadas y de desear controlar algo que no

puedes controlar. Sin embargo, tienes el control de lo visible que decidas ser para una agente que probablemente tiene nombres mucho más importantes y rentables que promocionar. Tienes el control de decidir lamentarte de que no hace lo suficiente o enviarle flores o champagne cada vez que sí lo haga. Tienes el control de que sea un placer trabajar contigo o no y hasta qué punto quieres que te tenga presente.

Si estás ansioso, te estás obsesionando con las incertidumbres del futuro. Si no te centras en la deseada fama (que, como algo deseado está siempre en el futuro), sino en tu talento y energía en desarrollo, ahora te mantendrás ligado al presente y ello te permitirá estar abierto a oportunidades sin obsesionarte por adónde te llevarán. Has escogido un camino profesional que tiene el potencial de ofrecerte una gran felicidad, pero eso solo puede venir de la experiencia del viaje (el cual, al encontrarse en los ámbitos de tu talento y tu energía, está afortunadamente bajo tu control) y no del destino (el cual es desconocido, está mal definido y siempre se aleja de ti). Aprovecha ese potencial sin confundir realización y fama; son parecidos, pero no tienen relación entre sí. Tendrás que tomarte la fama a la ligera si la consigues (para evitar ser neurótico y repulsivo), así que más te vale empezar a hacerlo ahora, ya que nunca está claro en qué momento llega de repente. Todo esto mantiene tu centro de gravedad en tu interior.

Un último consejo: ten cuidado con la mezcla tóxica de baja autoestima y excesivo amor propio, (y reconócela) que solamente conocen los verdaderamente malditos.



TERCERA PARTE
FINALES FELICES

11

Debra

Esta parte del libro trata de la muerte. De vez en cuando le digo a la gente que estoy escribiendo un libro sobre la felicidad y que estoy centrando mi atención en la muerte y el hecho de morir. Su reacción normal es una risa entrecortada o un bufido sobre su café con leche, quizás porque los contrastes inesperados son graciosos. Nos gusta aprovechar cualquier oportunidad para encender la luz en la oscuridad, paciente espectro de nuestra propia mortalidad. ¿Y no es la muerte un tema para la tristeza?

Quiero fijarme en el papel que la conciencia de la muerte podría desempeñar en nuestro proyecto de vivir más felices. Mientras que habitualmente los libros de autoayuda se centran en la fijación de objetivos para que llenes tu vida con todo lo que desees para encontrar la felicidad, ahora entenderás que mi enfoque renuncia a esos métodos cuestionables. Aspiraremos a algo más rico y menos neurótico, analizando el consejo ancestral de que vivir bien y morir bien son dos caras de la misma moneda proverbial. Si queremos disfrutar de una vida consciente, debemos ser capaces de retroceder y ver una imagen general del tiempo que se nos ha concedido. La mortalidad proporciona esa imagen y puede sorprendernos como una fuente de significado profundo, de valor y de alegría.

La mayoría de mis lectores tendrán menos de cuarenta años y, por tanto, pocos de ellos pensarán mucho en la muerte, a menos que se dé el caso de que tengan pensamientos morbosos. Pocos se plantearán cuál es su papel en la vida feliz. Nada en nuestra vida actual nos recomienda que tengamos la muerte presente en nuestra visión periférica. Cuando somos jóvenes, no tenemos motivos para pensar en ella. Cuando somos mayores lo hacemos con más frecuencia, pero, para la mayoría, sigue siendo un tema que se ha de evitar completamente. El triste resultado es que la muerte se convierte en un asunto terrorífico y nos perdemos sus grandes enseñanzas.

Si todavía eres joven y no has visto a tus padres envejecer, o incluso morir, ni a tus tíos y tías; si los dolores aún no te acompañan permanentemente y si tu espalda y tus articulaciones aún no crujen y chirrían cada vez que te levantas de una silla, es muy poco probable que veas tu vida limitada por un final próximo. Si tienes poco más de veinte años, como hemos visto, lo más probable que estés buscando tu lugar en el mundo. Puede que estés empezando a descubrir quién es tu verdadero «yo» y, por tanto, que estés buscando nuevos modelos de conducta para que ocupen el lugar de tus padres. En la treintena, probablemente seas consciente de haber dejado atrás esa primera oleada de implicación personal y

estés ahora deseando hacer algo en el mundo que valga la pena. Tal vez hayas formado una familia. Son tiempos de descubrimiento y de comienzos. Por un momento me sentí preocupado por el hecho de que dedicar una parte de este libro a la muerte me hiciera perder una buena parte de sus lectores potenciales.

Sin embargo, las personas más jóvenes —especialmente los adolescentes— que están creciendo o dando los primeros pasos en el mundo, están empezando viajes existenciales que otras personas de mediana edad ya han olvidado en gran medida. Los destinos se vuelven oscuros o se abandonan en el agobio de las responsabilidades propias de los adultos, y parece difícil recuperar gran parte del vigor y la fe necesarios para nuevas e importantes empresas. Y así, los más jóvenes son a menudo más brillantemente conscientes de las cuestiones profundas de la vida de lo que el resto de nosotros les reconocería. Cuando una adolescente vestida de negro modela su vida en torno a una atrayente fascinación morbosa, está expresando preocupaciones importantes y es probable que no sean atendidas suficientemente por las sagas vampíricas y por los ruegos de sus padres para que se anime. La juventud puede traer consigo la urgencia de mirar hacia el interior sobre cuestiones profundas que pueden parecer desproporcionadas desde el exterior, pero que siguen siendo profundas. No es de extrañar que mucha gente joven recurra a las enseñanzas espirituales orientales para cubrir esas necesidades. Muchos encontrarán ahí consuelo; la pena es que nuestra tradición filosófica occidental, que, como hemos visto, ha proporcionado milenios de buenos consejos para ayudarnos a afrontar la extensión de nuestra vida de manera constructiva, ya no parece ser relevante para el tema de vivir o morir. Ahora se centra casi exclusivamente en el meticuloso y árido campo de la docencia y es considerada en gran medida intrascendente por la gente joven que batalla con las cuestiones que en su día constituían la esencia de la filosofía.

Así que espero que me disculpes por pensar que hay algo realmente valioso en el hecho de pensar en la muerte, aunque nunca se te haya ocurrido hacerlo. Piensa lo siguiente, estés en la etapa de la vida que estés. Vas a morir. Lo sabes, pero plantéate por un momento qué significa. El mundo que conoces está construido sobre tus experiencias. Tú eres la única persona que tiene esas experiencias. Así que tu mundo es único. Cuando lo miras y miras las personas que hay en él, lo haces a través de un filtro que no compartes con nadie. Esto es aún más evidente cuando te fijas en tu pasado.

Piensa en tus recuerdos antiguos. Instantáneas en la casa en que vivías cuando eras joven: tu primera mascota, el cuadro de la pared de cuando eras pequeño, un dibujo del papel pintado o de la tapicería, pasteles y latas de pasteles. Las veces que te regañaron mucho. Momentos traumáticos. Breves instantes de las primeras fiestas de cumpleaños, imágenes tenues que parpadean como velas, que se confunden con fotografías que has visto desde entonces. Juguetes y programas de televisión antiguos, las primeras clases en el colegio.

Mientras recuerdas cómo creciste, puedes rastrear las experiencias que han

formado más claramente al adulto que eres ahora. Te das cuenta de que hay aspectos de tu relación con tus padres que tienen mucha influencia en tu conducta actual. Momentos que has compartido con personas a lo largo del camino, tus primeras experiencias sexuales, recuerdos duros y geniales del colegio. A partir de ese conglomerado de hechos te has formado determinadas creencias acerca del mundo. Lo que es importante y lo que no. Tal vez has descubierto alguna forma de conectar con algo trascendente a través de la religión, del deporte, de la música o del arte, o de alguna otra actividad que te saca de tu propia cabeza durante un rato y te hace pensar que la vida puede ser rica y valer la pena. Todo esto continúa alimentando ese filtro que hace que tu mundo sea exclusivo; que hace que aprecies determinadas cosas e ignores otras cuando miras a través de una habitación llena de gente; que sustenta tus creencias, o tu conjunto de prioridades, o tu vara de medir mediante la que valoras a los demás, su comportamiento y sus transgresiones, y que te permite llegar al sentido más obvio (para ti) de lo que es normal. Si tienes hijos, consciente o inconscientemente les estás transmitiendo algunos de esos valores; es el legado de aprender y acumular ideas, arreglar las cosas y convertirte gradualmente en ti, ese individuo concreto que mira al mundo y lo ve como tú lo ves ahora. Tal vez tienes una carrera profesional que te ha concedido cierto prestigio o seguridad. Tal vez estás dotado para la creatividad, tal vez has luchado para llegar a donde estás. Quizás eres joven pero estás buscando ejercer una profesión y disfrutas planeando tus éxitos. Todo eso y mucho más constituye tu mundo. Planteémonos, pues, la dura realidad durante un momento: quedará en nada. Todo por lo que has luchado, o por lo que has intentado luchar, dejará de existir. Tus amigos, tu familia, tus hijos también desaparecerán junto con tu mundo. Tu historia, el marco de tu mundo, quedará en nada y lo más probable es que quede sin contar, sin un significado. Tu propio «yo» —ese sentimiento de identidad desde el que estás planteándote todo esto ahora mismo— también desaparecerá.

«Pero la vida continuará sin mí», insistes. Mi perspectiva vacilará y morirá, pero las de otras personas persistirán. Aproximadamente otros siete mil millones de puntos de vista seguirán proporcionando cada uno de ellos a su poseedor una visión particular del mundo tan exclusivamente inexacta como la tuya cuando existía. En las visiones del mundo de aquellos que te conocieron, en las cuales no fuiste nunca el personaje principal, existirá una versión desdibujada y seminovelada de ti como un conjunto de recuerdos y sentimientos que relacionarán con su imagen mental de tu cara. Si resultas ser uno de los pocos reconocidos que ha dejado un legado en forma de libro o un ala de hospital que lleva tu nombre, una especie de recuerdo sintético coleará un poco más, hasta que la obra ya no se lea más o al ala del hospital se le cambie el nombre o sea demolida. Mientras tanto, aquellos que recuerden tu nombre o tu cara exhalarán también su último suspiro, y los últimos vestigios de tu presencia póstuma desaparecerán al tiempo que todo recuerdo de ti se apagará sin dejar rastro y sin

un murmullo.

«Es un conjunto de tejidos y células unidas delicada e intrincadamente que han cobrado vida solo por un instante. Solo hará falta una brusca colisión o una caída para que vuelvan a ser inanimadas de nuevo —dice Rabih, el héroe tranquilo de *The course of love*, de Alain de Botton—. Solo es un visitante que ha logrado confundir su yo con el mundo. Había asumido que era otro objeto estable más, como la ciudad de Edimburgo, un árbol o un libro, pero es más bien como una sombra o un sonido.»[\[1\]](#)

Solo tú llevas tu historia en el mundo, y esta debe desaparecer contigo. Como lo expresó el novelista Milan Kundera: «Lo más aterrador de la muerte no es la pérdida del futuro, sino la pérdida del pasado. De hecho, el acto de olvidar es una forma de muerte siempre presente en la vida».[\[2\]](#)

Esa es la finalidad de la muerte. Entonces, ¿cómo puede ayudarnos o permitirnos encontrar la felicidad?

Uno de los privilegios agridulces de ser conocido es que, de vez en cuando, una persona enferma en fase terminal —con demasiada frecuencia un niño— expresa su deseo de conocerte. Normalmente, esa petición llega a través de una organización benéfica creada para facilitar tales encuentros entre la persona enferma y alguien a quien admira. Como estoy de gira gran parte del año, esto me sucede normalmente cuando estoy en la carretera: un niño viene a ver el espectáculo con sus padres y un empleado de la organización, y después nos saludamos todos. Siempre resulta extremadamente conmovedor. Hay una extraña atmósfera de optimismo en esos encuentros. Espero que sea divertido para el niño o la niña en cuestión, y las preguntas candentes que quiero hacerles sobre su experiencia no parecen adecuadas en un momento que para la familia probablemente representa un pequeño alivio de la penosa carga del tratamiento.

Un día me sorprendió recibir una petición de un hijo para su madre. Era lo contrario a la norma; yo estaba en la lista de asuntos pendientes de su madre y ella esperaba saludarme. Tenía que ser antes del espectáculo, ya que no se encontraba lo bastante bien como para quedarse durante la representación y después ya sería demasiado tarde para ella. Así que, entre bastidores del Marlowe Theatre, en Canterbury, a principios de julio de 2014, conocí a Debra Westwick, a su hijo James y a su pareja Nik.

Habían preparado una habitación para que nos pudiéramos reunir y yo llegué un poco tarde, de modo que cuando entré, ya estaban allí. Debra estaba en una silla de ruedas y, dejando de lado ese hecho, era la viva imagen de la salud. Los tres estaban extraordinariamente animados y tuve claro que iba a ser una reunión divertida. Debra había sido enfermera durante treinta años, así como consejera formada en diversas escuelas terapéuticas, incluyendo la psicoterapia existencial, que aborda más explícitamente que otras tradiciones nuestro miedo a la muerte. Me sentí aliviado cuando Debra habló de su cáncer; eso significaba que la conversación iba a ser más fácil y más interesante de lo que habría sido en otro

caso. Su historia era abominable. Habitualmente, las historias de cáncer parecen conllevar diagnósticos equivocados y afirmaciones de que todo va a ir bien, pero el caso de Debra era de una negligencia médica extraordinaria. Hasta la fecha, esta es su peregrinación del cáncer, tal como la describió James:

1. En 2006, Debra es diagnosticada con un cáncer de mama en fase inicial, con muy pocas probabilidades de reaparición.
2. Tras la cirugía le dicen que tendrá que someterse a quimioterapia y radioterapia. Su cirujano y su oncólogo están en absoluto desacuerdo en cuanto al tratamiento: el cirujano quiere realizarle una mastectomía completa, mientras que el oncólogo insiste en que eso es un error y que Debra es neurótica por solicitarla siguiendo el consejo del cirujano.
3. Después de un año sin recibir apenas tratamiento, se somete a la mastectomía porque ya no confía en su oncólogo. La operación es un desastre. La reconstrucción del pecho sale mal (el trasplante es un fracaso). Increíblemente, se dejan tres gasas dentro de la herida, que se infecta, y Debra casi muere a causa de la septicemia.
4. Debra habla con un abogado y descubren que ha sido tratada de manera incorrecta. Los informes muestran que le deberían haber extirpado los nódulos linfáticos y que ahora corre un riesgo enorme de que el cáncer se reproduzca. Lleva al hospital a los tribunales.
5. El juicio avanza; su «oncólogo mintió mucho y trató de echarle toda la culpa a mamá», y las notas contemporáneas de la enfermera del Macmillan explican la verdad. Resulta que el médico ya estaba siendo supervisado por el Consejo Médico General a causa de su mala praxis, pero en el caso de Debra no fue supervisado en absoluto. Su nombre ha sido eliminado del registro.
6. Seis o siete años más tarde, cuando el cáncer era aparentemente cosa del pasado, Debra se cae y se rompe un brazo. Esta vez los escáneres muestran una metástasis generalizada de los huesos y presentan el veredicto de que el resultado inevitable es la muerte. La Comisión de la Calidad de la Atención, el Consejo General Médico y el Ombudsman del Parlamento llegan a la conclusión de que el tratamiento ha sido desastroso en todo momento y obligan al hospital a mejorar sus servicios de oncología.

Cuando me contaron la historia, me quedé asombrado por lo impresionante que había sido su reacción ante la mala praxis. Para ella, dedicarse a la profesión médica en una época tan agotadora y desgraciada sugería un asombroso fervor y convicción. El conocimiento de Debra del mundo médico le permitió defender sus intereses y responsabilizar a la profesión médica en la medida de lo posible. Sin

embargo, el tono de la sala no era de malicia o amargura. Cuando le pregunté por sus sentimientos, era evidente que había asumido el hecho de que se estaba muriendo. Su vida, de hecho, gracias en cierto modo a haberse visto reducida drásticamente, se había hecho más profunda; más rica, más vibrante, más cautivadora. Tras la incertidumbre y los altibajos de las primeras fases del cáncer, el diagnóstico final había supuesto una especie de alivio. Todos tenemos que morir, y no puedo ni imaginarme el horror de que una y otra vez dejen caer un mal pronóstico y luego lo desmientan. Con el veredicto definitivo de su cáncer extendido, al menos podía aceptar el hecho de que lo inevitable iba a suceder al cabo de poco tiempo y de que se encontraba en el periodo final de su vida. Posteriormente me describió sus sentimientos en una carta del modo siguiente:

Me había surgido un dolor horrible y desgarrador entre los omóplatos. Era constante e implacable y, aun así, de manera muy perversa, era un alivio saber a qué se debía y por qué me había sentido tan agotada. El cáncer es traicionero, con sus zarcillos invadiendo gradualmente el cuerpo como una enredadera: enroscándose lenta, constante y sigilosamente hasta que el huésped queda estrangulado. Ya era muy improbable que viese a mi hijo licenciarse en medicina y, con toda seguridad, no conocería a mis nietos; sin embargo, a pesar de la profunda tristeza, experimenté una sensación de liberación. La parca estaba de camino, el cáncer ya no era una amenaza imaginaria, sino un compañero que estaba muy presente y que no solo tendría impacto sobre mí, sino sobre quienes me rodeaban.

Su aceptación de la muerte y el hecho de dejarle que transformase su vida para bien me recordó un extraordinario cortometraje que había visto en YouTube sobre Philip Gould, titulado *When I die: Lessons from the death zone* [Cuando muera: Lecciones desde la zona muerta]: Gould había sido un destacado consejero político que había asesorado al Partido Laborista durante casi veinte años, y una figura clave en la modernización del partido. Desarrolló un cáncer de esófago y se le comunicó que le quedaban tres meses de vida.

En el cortometraje y en el librito del mismo título (publicado póstumamente y cuyos derechos fueron destinados a la lucha contra el cáncer), Gould describe de manera memorable el tiempo que le queda como la «zona muerta». Tras su lúgubre diagnóstico, declaró en una entrevista de 2011 realizada por Andrew Marr para la BBC:



Debra y James. © Derren Brown.

Esta vez estaba claro. Estaba en un sitio diferente, en una zona muerta en la que había mucha intensidad y mucho poder. Y aparentemente es normal. Y, por tanto, aunque obviamente preferiría no estar en esta situación, es la época más extraordinaria de mi vida, sin duda la época más importante de mi vida.

La película de ocho minutos de YouTube que nos ha dejado, realizada por el director y fotógrafo Adam Steirn, merece mucho la pena. Lanza un mensaje muy potente: que la cosa que más nos asusta podría no ser tan aterradora después de todo.

Tanto Philip Gould como Debra Westwick «miraron a la muerte a la cara», por utilizar la expresión de Gould que Debra reproduce. Fascinado por conocer a una mujer que parecía ser «dueña» de su muerte de manera parecida a la de Gould, estaba ansioso por hablar más con ella. Me invitó a tomar café en su casa aquella misma semana, y acepté. Caminé los pocos kilómetros brillantes y cálidos entre mi hotel del centro de Canterbury y la casa de Debra situada en las arboladas afueras. Llevaba conmigo mi cámara con trípode; me había dicho que no le importaba que le hiciese una foto durante mi visita. El viaje desde la ciudad, atravesando líneas ferroviarias y pasando por huertos, me acercó al cementerio de una iglesia, repleto de humildes lápidas cubiertas de musgo, y entré a sacar algunas fotos. Posteriormente, Debra me diría que se utilizó en su día para enterrar a leprosos y que era el lugar que había elegido para que la enterrasen.

Cuando llegué a su calle, me sorprendió ver a Debra de pie en la puerta de entrada, ligeramente apoyada en el marco. Nos abrazamos y entramos. Su acogedora y encantadora casa asombraría a cualquiera como el hogar de una mujer inteligente con un gusto exquisito. Sorprendentemente para mí, no había rastro de equipo médico ni del material terapéutico que cabría esperar en la casa de una persona enferma terminal. Debía de pintar: recuerdo pequeños cuadros de

paisajes locales repartidos por la casa. James y Nik también estaban allí, y ambos parecían saber exactamente en qué medida debían preocuparse por ella: cuándo ofrecerle ayuda, cuándo levantar los ojos o regañarla suavemente y, sobre todo, dejar que mamá hiciera lo que quisiera. Como toda buena casa, estaba llena de libros, y James me dijo que su madre enferma de cáncer se había caído de una escalerilla hacía poco mientras trataba de coger uno de una estantería alta. Y allí estaba hoy, preparándome café en su alegre y moderna cocina y explicándome cómo a ella y a James les había entrado un ataque de risa tonta el día anterior al ver algo en la tele.

El dormitorio era el centro de la actividad social del hogar, así que subimos las escaleras con nuestros cafés. Debra ocupó su sitio en la cama; yo me senté en una silla pequeña a los pies de la cama, a su izquierda. James se sentó en la repisa de la ventana enfrente de la cama; Nik se colocó a su derecha en una cesta de la ropa o algo por el estilo. Y hablamos de libros y de la muerte y de cómo después de la mastectomía los cirujanos se habían olvidado dentro las gasas. Me recomendó algunos libros que creía que me podían interesar, la mayoría de los cuales no conocía, incluyendo Psicoanálisis de los cuentos de hadas, de Bruno Bettelheim. Pensaba, como su autor, que los cuentos de hadas nos inculcan un sentimiento de justicia que no concuerda con el mundo real. En sus palabras:

Muy a menudo, de pequeños, estamos abocados al fracaso... la sirvienta oprimida se casa con el príncipe, la malvada madrastra es derrotada por el hada madrina, etc. Estoy segura de que sabes por dónde voy. La moraleja general del cuento es que los «buenos» siempre vencen a los «malos».

¿Y cuántos de nosotros, como padres, somos culpables de decir, «si eres buen chico o buena chica tendrás caramelos o un juguete?». La enseñanza subliminal entretrejida de manera sutil es que a la gente buena le pasan cosas buenas y a la gente mala le pasan cosas malas. Esto es una absoluta tontería. La realidad es que a todo el mundo le pasan cosas buenas y malas; tal vez la muerte sea el ejemplo más extremo (y a la vez el más habitual) de esto. Como reza el dicho: «Son cosas que pasan». Por tanto, cuando me diagnosticaron, en lugar de pensar (como se especifica en el folleto del NHS), «¿Por qué a mí? ¿Qué he hecho para merecer esto?», pensé: «¿Por qué *no* a mí?».

¿Por qué no a mí? Debra y James hablaban tranquilamente sobre la próxima muerte de ella. No había ningún atisbo de eufemismo en su lenguaje, no se esquivaba la verdad ni se hablaba de «fallecer», no se hablaba de valientes batallas ni de vencer al cáncer o aferrarse a las curas milagrosas que se encuentran en Internet. La muerte era aceptada como una acompañante, y ahora, durante ese extraordinario periodo final de su vida, Debra vivía con la intensidad y la profundidad de sentimientos que solo pueden sentirse con la clara conciencia de que pronto todo habrá acabado. Podía al mismo tiempo amar a su hijo más profundamente que nunca y aceptar en paz la idea de que al cabo de poco tiempo le diría adiós. Tanto ella como James expresaron una de las afirmaciones más extraordinarias que había oído nunca: que no cambiarían esa época por nada del mundo.

Poco antes de irme le envié un mensaje a un amigo que venía a recogerme. Mark vive en una iglesia fuera de servicio a poca distancia con su mujer y sus hijas. Como sería de esperar de una pareja que ha decidido vivir en un lugar como ese y

cuyas hijas pequeñas juegan alegremente entre las tumbas, son la viva imagen del psychobilly, el subgénero del rockabilly que mezcla la estética punk de los setenta con el rock de los cincuenta. Luce un optimista tupé cada vez más despoblado y viste una camisa vintage; sus Wranglers pitillo tienen una hebilla con forma de calavera en la parte superior y acaban en unos zapatos creepers brillantes. Ella es una mezcla de Betty Crocker y Page: con flecos y flores, sandalias de tacón, lunares y tatuajes en las pantorrillas. Mientras estaba sentado con Debra, de repente se me pasó por la cabeza que Mark a veces conduce un coche fúnebre y que podía ser que pasara a recogerme con él.

La idea de ese espectro de la muerte llegando inminentemente en su sangriento carro a la puerta principal de la casa de Debra era un motivo de preocupación. Mientras hablábamos del cáncer en su dormitorio, le envié frenéticamente un mensaje a Mark: «¿LLEVAS EL COCHE FÚNEBRE? NO VENGAS A LA CASA. DA LA VUELTA A LA ESQUINA Y AVÍSAME».

No hubo respuesta. Le hice a Debra algunas fotos dentro y al lado de la cama, con y sin James. Me tomé otro café y esperé a que el teléfono vibrase en mi bolsillo. Seguía sin haber respuesta. Acepté el destino y la inminente llegada de Mark en el más inconveniente de sus vehículos. Tal vez lo mejor fuera decírselo ya a Debra.

«Ejem, me acabo de dar cuenta de que el amigo que me viene a buscar es posible que aparezca en un, bueno, en un coche fúnebre. No sé si, ejem, bueno, ¿te parece bien?» Le pareció mejor que bien, Debra estaba encantada. Y, de manera decepcionante, Mark llegó a recogerme en su otro coche: un Oldsmobile Rocket 88 de 1958.

Debra, James y yo nos hemos mantenido en contacto. Me han enviado correos explicándome sus experiencias a petición mía, y en este capítulo estoy citando su correspondencia. En el momento de escribir esto, han pasado dos años y Debra sigue con nosotros, actualmente batallando además con las complicaciones provocadas por la septicemia. Sus palabras se hacen eco de las de Philip Gould. Al hablar de vivir con una muerte inminente, dice:

A medida que el tiempo y mi enfermedad han ido avanzando, ahora veo la enfermedad terminal como una especie de privilegio. A diferencia del final rápido y brutal de un ataque al corazón o un accidente de tráfico, se me ha concedido el honor de planificar lo que ha de llegar y prepararme, tanto a mí misma como a mi familia.

Gould escribe en su libro:

Desde luego, no creo que una muerte repentina e inesperada —caerse muerto, como suele decirse— sea mejor que la que me espera. Me perdería muchas cosas. Por supuesto, estaría bien evitar tener que enfrentarse a la muerte, estaría bien desafilarse ese filo. Y te evitarías mucho dolor, supongo. Pero creo que esas cosas se ven totalmente compensadas por las ventajas de saber que vas a morir y tener la oportunidad de actuar sabiendo eso.

Puedo comparar la experiencia de Debra y la de Philip Gould con la de la madre de uno de mis amigos íntimos que ha muerto recientemente de cáncer. A ella

también se le concedió ese periodo de reflexión y pudo morir en casa rodeada de su familia. Sin embargo, las veces que la vi, no había encontrado esa clase de paz. Me dio la impresión de que hasta el final tuvo miedo a morir. Habiendo conocido a Debra y habiéndome planteado los temas que quiero analizar en este capítulo, me rompía el corazón. Sin embargo, en el momento de la verdad, cuando le cogí la mano y ella, rota de dolor, me dijo que «no había nada que yo le pudiera decir», vi que tenía razón. No me podía sentar allí y explicarle que si miraba a la muerte a la cara tal vez encontraría algo valioso y bueno en el tiempo que le quedara. ¿Quién era yo para decirle eso? Más adelante le envié a su marido un link de la película de Gould y pensé que él podría decidir si ella debería verlo o no. Supongo que no lo hizo.

Debra, Gould y otros que encuentran la paz ante la idea de la muerte descubren, en el sentido más profundo, una buena «historia» para ellos mismos. Una de las cualidades de la muerte es que no acarrea ninguna conclusión. No lleva nuestras vidas a un final como si se tratara del último capítulo de una novela o de las últimas escenas de una película que ponen fin a la historia y dan significado a los hechos que han pasado antes. La muerte no permite que nuestras vidas lleguen alguna clase de realización. Simplemente acorta la vida. Puede detenerla en la vía de manera bastante repentina, o puede que se nos permita oír el traqueteo de su vagón negro desde la distancia, pero no completa nuestra historia. Eso lo tenemos que hacer nosotros si se nos da la oportunidad.

Es importante decir que, si bien merece la pena que las enseñanzas de personas como Philip Gould y Debra lleguen (a través, por ejemplo, de grupos de apoyo) a aquellos que pueden beneficiarse de ellas, existe el peligro de hacer que otros se sientan más desgraciados al hacerles creer que deberían experimentar una enfermedad terminal de una manera concreta y positiva. El tema profundamente personal de aceptar una metástasis galopante se reduce en ciertos ámbitos al eslogan evangélico de «El cáncer fue lo mejor que me ha pasado». Debra ha descubierto una experiencia positiva al afrontar la muerte, pero no mediante el «pensamiento positivo». Sabemos el daño que ese enfoque puede causar: cuando no estamos a la altura de sus ideales nos echamos la culpa a nosotros mismos. Barbara Ehrenreich escribe en *Sonríe o muere*, su ensayo contra la cultura del pensamiento positivo:

Hay un problema cuando el pensamiento positivo «falla» y el cáncer se resiste al tratamiento, o progresa. La paciente solo puede culparse a sí misma por no ser lo bastante positiva; posiblemente fue su actitud negativa la que provocó la enfermedad.^[3]

Prosigue citando a una mujer que había escrito al destacado defensor de la medicina alternativa Deepak Chopra después de que su cáncer se le extendiese a los pulmones y a los huesos:

A pesar de que sigo los tratamientos, y he llegado lejos descargándome de sentimientos dañinos, he perdonado a todos, he cambiado mi estilo de vida para incluir la meditación, la oración, la dieta

adecuada, el ejercicio y los suplementos, el cáncer sigue reproduciéndose. ¿Hay alguna una lección aquí que no entiendo, que hace que continúe apareciendo? Soy positiva y voy a vencerlo; sin embargo, con cada diagnóstico se hace más difícil mantener una actitud positiva.

Sin aumentar el dolor y la confusión que surgen de la frenética «descarga» de «sentimientos dañinos» y la inevitable autoflagelación que acompaña a esta clase de pensamiento positivo, ¿habría alguna manera adecuada de replantearnos nuestro miedo a la muerte? ¿Podemos aprender del poderoso testimonio de quienes la afrontan estoicamente?



12

Después de la muerte

EL ALMA

La naturaleza de cualquier miedo que puedas tener respecto a la muerte probablemente dependerá ante todo de tus creencias religiosas. Quiero extenderme un poco sobre este tema porque tales convicciones pueden hacer que sea inútil cualquier debate sobre la muerte. Si, por ejemplo, eres cristiano y crees que tienes un alma inmortal, probablemente tengas cierta confianza en que tras la muerte de tu cuerpo te espera la vida eterna. Además, confías bastante en que eso tendrá lugar en el paraíso, aunque si involuntariamente has cometido algún lamentable error doctrinal, tu destino final puede acabar siendo, por supuesto, las llamas del infierno. (Un punto sobre el que vale la pena reflexionar, dado que la rama concreta del cristianismo a la que pertenezcas dependerá en gran medida de cuándo, dónde y con quién te haya tocado vivir, y las «normas» que determinan cuál de esos destinos te espera cambian considerablemente.) Incluso aunque creas en la eternidad del alma, ello no te libra de temer tu muerte terrenal ni del interés sobre lo que podamos aprender al analizar el tema detalladamente. Generalmente se trata de temas cautivadores al margen de lo que creamos que sucede *después* de morir. Vamos a analizar el tema de cómo deberíamos pensar en la muerte y si debemos tenerle miedo y por qué, ya que nuestra relación con este asunto influye mucho en nuestra felicidad, especialmente en la segunda mitad de la vida. Así que, en primer lugar, hablemos un poco de nuestras almas.

Creer en las almas parece, desde luego, una forma de mitigar el miedo a la muerte. ¿Deberíamos, pues, creer en ellas? Cuando nos referimos a los argumentos a favor de la existencia de cosas que realmente no podemos medir, señalar o ver, generalmente tenemos que recurrir a algo denominado «inferencia a la mejor explicación». Esto significa que si un defensor de la existencia de las almas (o de los fantasmas, o de otros entes no verificables) quiere ser tomado en serio, tiene que ser capaz de demostrar que un alma es la mejor explicación para algo que ya existe (o «X»). Si puede encontrarse una X que necesita de la existencia de un alma para ser explicada, tenemos un buen argumento a favor de la existencia de las almas. Un alma (que no podemos ver) tiene que ser la mejor explicación de otro fenómeno que podamos ver y apreciar.

Por ejemplo, no podemos ver la radiación que pasa a través de un pedazo de pollo a una frecuencia cercana a 2,45 GHz, absorbiendo la energía del contenido de agua del ave. Pero podemos señalar al trozo de pollo cocinado resultante como prueba de que nuestro pequeño horno funciona efectivamente a través de microondas. Del mismo modo, alguien que crea en las almas (un «dualista») tendría que encontrar una «X» que necesitase un alma para explicar por qué existe o sucede. De lo contrario, no hay un motivo claro para creer en ellas o, al menos, no hay razón para que un no creyente se tome en serio esa idea. Desgraciadamente para el dualista, esos fenómenos que requieren la existencia de un alma (X), si existen, no se muestran. Señalar, como hacen algunos, cualidades como la

creatividad, la personalidad o el hecho de que seamos criaturas animadas con deseos y anhelos no sirve: todo eso puede explicarse sin tener que recurrir a un alma.

Un «fiscalista», a diferencia de un dualista, sostiene que un ser humano, cuyo cerebro funciona correctamente, contiene todo lo necesario para ser una «persona» sin tener que recurrir a un alma misteriosa para explicar las cosas que puede hacer. Hoy en día, la mayoría de nosotros somos fiscalistas y consideramos que el cuerpo es una especie de máquina asombrosa. Cuando todo funciona como es debido, respira, camina y tiene experiencias, pero todos esos son signos de que funciona adecuadamente, no la prueba de la existencia de alguna fuerza externa.

Pero ¿tienen razón los fiscalistas? Si yo fuera un dualista en busca de una X que requiriera la existencia de un alma, trataría de encontrar una diferencia entre lo que puede decirse que «experimenta» una máquina que funciona bien y una *persona*, y utilizaría *eso* para respaldar mi argumento. Esa podría ser mi X. Si puedo encontrar una diferencia clara entre la experiencia humana y la que podemos imaginar y atribuir a un robot superavanzado de ciencia ficción, habré cumplido con el criterio de la inferencia a la mejor explicación y tendré una buena prueba de la existencia del alma.

Instintivamente creemos que habría una diferencia, y puede que la haya. Un experimento mental al que podrían referirse los dualistas es el de «el cuarto de Mary», que apareció por primera vez en 1982 en un artículo de Frank Jackson titulado concisamente «Epiphenomenal Qualia». Más recientemente fue abordado en la magnífica película sobre inteligencia artificial *Ex Machina*, dirigida por Alex Garland. El escenario a considerar es el siguiente:

Mary es una científica brillante que, por alguna razón, se ve obligada a investigar el mundo a través de un monitor de televisión en blanco y negro. Se especializa en la neurofisiología de la visión y adquiere, supongamos, toda la información sobre qué sucede cuando vemos tomates maduros, o el cielo, y utilizamos términos como *rojo*, *azul*, etc. Descubre, por ejemplo, qué combinaciones de longitudes de onda del cielo estimulan la retina y cómo eso, a través del sistema nervioso central, produce exactamente la contracción de las cuerdas vocales y la expulsión de aire de los pulmones que hace pronunciar la frase «el cielo es azul» [...] ¿Qué sucedería si Mary pudiera salir de la habitación en blanco y negro o se le proporcionase un monitor de televisión en color? ¿Aprendería algo o no?^[1]

Si saliese al mundo real y viese por primera vez los colores de verdad, ¿qué cambiaría para Mary? ¿Qué, si algo le aportara, le aportaría?

Piénsalo. El experimento mental plantea que cuando Mary vea, pongamos, el color azul por primera vez, aprenderá algo nuevo de él; concretamente, cómo es el color azul. O, si quieres, qué se siente al ver el color azul. Este es el aspecto cualitativo de ver el color azul. ¿Estás de acuerdo? Este aspecto cualitativo, si existe, no puede proceder de su estudio del color, sino únicamente de su percepción directa del mismo. Antes de salir ya tiene todo el conocimiento físico del color. Si adquiere otro nuevo al salir, ello debe significar que no todo conocimiento es físico. Se argumenta que, si crees que se gana algo al experimentar el color en la realidad, estás sosteniendo que en el hecho de ser

humano hay algo más —concretamente algo no físico— de lo que pueda decirse que experimenta una máquina procesadora de información.

Así, el cuarto de Mary se utiliza como argumento en contra de los fisicalistas. Los dualistas señalan los aspectos cualitativos de la experiencia como una prueba de la existencia del alma (como la X que estaban buscando). Se siente algo al experimentar cosas como ver un color, tener hambre o enamorarse. Aunque una máquina pueda programarse para llevar a cabo los comportamientos que asociamos con el deseo, no puede nunca sentir esos aspectos cualitativos; qué se siente realmente al desear. En *Ex Machina*, Ava, un robot humanoide, entiende todo acerca de la experiencia humana pero, por supuesto, no tiene una percepción directa de ella. Ella, como Mary al principio del experimento mental, nunca ha salido de su cuarto. ¿Son esos aspectos cualitativos de una experiencia —conocidos como *qualia*— los que separan el «conocimiento» de una máquina extraordinaria del de un ser humano? ¿Y es la existencia del alma la mejor explicación de ese *qualia*? Un ordenador puede «querer» ganarte al póker mediante su programa, pero no siente ese deseo. ¿Tiene aquí un buen argumento el creyente en la existencia del alma?

Tal vez, pero no estoy inmediatamente convencido. Eso puede significar que hablar de «máquina» no es más que una metáfora limitada por su época, del mismo modo que el lenguaje que hacía referencia a la «máquina de vapor» y que encontramos en Freud representa un concepto equivocado para entender la riqueza de la mente humana. Ava puede encarnar increíblemente a la «persona como máquina», pero será indiscutiblemente un robot, aun cuando pueda programarse previamente para tener esos *qualia* cuando salga al mundo. El hecho de que podamos imaginar un robot programado para tener *qualia* enturbia la diferencia que necesita el dualista: si es posible desde un punto de vista lógico (es decir, si podemos imaginarlo sin caer en una contradicción), podría ser simplemente cuestión de tiempo y de contar con una tecnología lo suficientemente avanzada poder decir que las máquinas tienen *qualia*. Y si lo tuvieran, ¿las haría eso «tan buenas como» los humanos? Tal vez la comparación entre máquina y hombre sea una pista falsa.

Mientras tanto, la situación de la humana Mary es más cautivadora. ¿Realmente aprende algo nuevo al salir? Posiblemente, pero una serie de filósofos han argumentado que no. Si verdaderamente tuviese el conocimiento físico del color en toda su extensión, sostiene Daniel Dennett, dicho conocimiento incluiría una comprensión de cómo y por qué nuestra neurología nos proporcionaría la experiencia de los *qualia*. No se adquiriría nada nuevo al salir. Otros han afirmado que podría adquirir una nueva habilidad al ver un color por primera vez (reconocerlo, imaginarlo, recordarlo), pero que no es correcto decir que haya aprendido nada nuevo. Esos complejos argumentos en contrario respaldan el fisicalismo y debilitan la causa de los defensores del alma.

Parece que, sin duda, los *qualia* son un tema complicado y, aunque pueden

utilizarse para argumentar en contra de los fisicalistas, tampoco respaldan con seguridad la existencia de un alma. ¿Cómo, podríamos preguntarnos, explica un alma los qualia? En última instancia, introducir la idea de un espíritu misterioso no parece ser de gran ayuda para resolver el misterio; simplemente oculta un enigma con otro.

POR QUÉ NO PODEMOS HABLAR DE UNA VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

Cuando la gente habla de las almas o de la vida después de la muerte, normalmente está tratando de plantear un nivel más profundo de la existencia: que debajo (o encima, o fuera) de este mundo lleno de cosas que podemos tocar y nombrar, existe una dimensión espiritual. Ese ámbito oscuro nos mostraría cómo «son» las cosas realmente si fuéramos capaces de percibirlo. Nos recuerda a la caverna de Platón y cómo únicamente estamos mirando las sombras de una pared, mientras que necesitamos una orientación para reconocer la dimensión «real» que existe detrás de nosotros.

El planteamiento de un plano espiritual parece un síntoma de nuestro deseo absolutamente humano de que este mundo tiene que ser algo más que las cosas cotidianas que modelan nuestras vidas. Queremos estar seguros de que, de algún modo, todo debe ser lógico y tener algún significado que no es obvio para nosotros ahora. Puede que muchos ateos proclamen orgullosos que nuestras vidas no tienen un significado fundamental; sin embargo, el tema de encontrar un significado a la vida es tal vez la parte más importante de ser humano. Cuando derivamos hacia una vida sin significado, enseguida nos convertimos en un montón de síntomas y patologías; y sin ninguna sensación de significado, muchos deciden acabar con sus vidas. Mientras tanto, la vida examinada sobre la que estamos reflexionando en este libro espera aportar algo de claridad a nuestra relación con el tema del significado, ofreciendo criterios para separar lo que es importante de lo que no lo es. No hay que burlarse del significado. Si no lo encontramos con alguna forma de reflexión, habitualmente lo buscamos en formas recomendadas de espiritualidad. Estas tienden a articular insuficientemente nuestros anhelos, cayendo bien en los dogmas (religión) o bien en el sentimentalismo (pensamiento «New Age»), ninguno de los cuales nos es de utilidad ni nos ayuda a crecer.

Detengámonos un instante en este punto. Las religiones surgieron en momentos muy tensos de la historia que, en su tiempo, conectaron a las personas con un intenso sentimiento de lo trascendente. Determinadas imágenes veladas surgieron espontáneamente de esos acontecimientos originales y proporcionaron a la gente un camino hacia un sentimiento profundo y vital de misterio. Una cultura se constituyó en torno a esos símbolos, celebrando la fuerza de la que aún gozaban, pero, con el paso del tiempo, su potencia e importancia se perdieron. Más adelante, cuando la experiencia original ya estaba muy alejada de la memoria humana, la cultura pasó a crear rituales o dogmas formales en un intento de ofrecer una conexión simbólica con lo que la había hecho tan vibrante al principio. Finalmente, la experiencia inmediata y clamorosa de lo trascendente quedó reducida a una simple creencia y a un conjunto de prácticas. Entonces se reescribió la historia y los milagros y las enseñanzas se atribuyeron al héroe salvador, el cual, en lugar de seguir siendo un indicador de lo trascendente, se convirtió en objeto

equivocado de adoración.

El nexo de la creencia se institucionaliza para preservarse a toda costa. Poderoso y político, tiene que defenderse de fes y puntos de vista rivales. Utiliza el miedo para mantener su autoridad normativa, reduciendo e infantilizando así a sus seguidores, en lugar de cumplir con su cometido original de conectarlos con algo trascendente y misterioso. Actualmente, en una época científica, es probable que utilice pruebas históricas discutibles y pseudociencia para aparecer creíble: pensemos en las vergonzosas aportaciones del creacionismo o la pseudoarqueología.[\[2\]](#)

Mientras tanto, los dogmas, rituales e imágenes que se perpetúan, en su día tan profusamente simbólicos e importantes, son, desde luego, objeto de burla por parte de los no creyentes y se afirma que carecen de significado por sí mismos. Como si alguna vez se los hubiera creído algo más que indicadores de trascendencia. No obstante, esos símbolos se han convertido en formas de idolatría, confundidas por los religiosos con el destino cuando se pretendía que fueran sólo signos. «Dios» se reduce a algo con motivaciones que puede describirnos un pastor cada domingo, a tal o cual divinidad revelada aquí o allí. La experiencia profunda de la trascendencia se pierde en cuanto se reduce a palabras como Dios (o incluso trascendente), y no digamos cuando se personifica en nuestra imagen. Lo que Dios pudiera haber significado en su momento hace mucho que ha desaparecido. La famosa declaración de Nietzsche de que «Dios ha muerto» se lamentaba precisamente de este tema.

Al decir esto, estoy exponiendo un argumento psicológico: que todavía podemos considerar la espiritualidad (por lo que respecta a tener un sentimiento de significado y un diálogo consciente con lo que subyace) como una importante experiencia interna, tal vez más importante que nunca en esta época de adicción y distracción. Se trata de una experiencia que ha llegado a pasarse por alto desde que empezó el proyecto de la Ilustración, y que parece totalmente desconectada de la mayoría de las prácticas religiosas actuales y de los melifluos sentimientos diseminados por las librerías New Age.

Estoy describiendo un sentimiento de significado personal, lo cual es bastante distinto a hablar de otro ámbito en el que podríamos (o no) conectar con alguna verdad fundamental. La verdad fundamental es, en mi opinión, un punto en el que muchos defensores del conocimiento esotérico fracasan. Detengámonos, por tanto, en los temas de conocimiento durante un momento. Ello nos llevará a una conclusión tentadora: que, de hecho, es posible que no exista vida después de la muerte. Si podemos cuestionar o restringir algunas de esas ideas preconcebidas en torno a los imprecisos misterios de la muerte, tal vez podamos afrontar ese hecho con mayor firmeza.

Aquí, a nuestro alrededor, está el mundo de las personas, las mesas y las sillas: las cosas que percibimos. Sé que esta mesa está aquí porque coloco mi ordenador encima. Este es el mundo en el que vivo y en el que me muevo a diario. De modo

que aquí estoy, en esta cafetería de Swansea, percibiendo esta mesa. Para hacer esto, sé que aquí hay algo que estoy percibiendo. Lo sé del mismo modo que sé que cuando oigo un cuco, realmente hay algún cuco en alguna parte (o, al menos, algo que hace el sonido de un cuco). El sonido no es el cuco. Es simplemente cómo percibo que está ahí. Del mismo modo, podría oler una pizza y eso indicaría que hay una pizza cerca. Igualmente, puedo ver y tocar esta mesa, pero las representaciones que hago a través de mis sentidos no son idénticas a la mesa. Me proporcionan una representación de la mesa, pero no son la mesa. De modo que, aunque a nivel cotidiano, la información que me proporcionan mis sentidos es, por lo general, suficiente para ir tirando, también puedo darme cuenta de que existe un mundo más allá de mi mera percepción del mismo.

Por mucho que me fije, siempre habrá más en esta mesa de lo que jamás pueda llegar a percibir. Podría fijarme en cada centímetro cuadrado, pero siempre habría más. Eso se debe a que estoy rodeado de infinitas fuentes de datos. Siempre puedo examinar más minuciosamente. Podría examinar cada parte de la mesa con un microscopio electrónico y, aun así, en teoría, podría acercarme más. También podría mirar más ampliamente: podría utilizar un aparato que me permitiese percibir más por encima y por debajo del espectro electromagnético que la banda fina y estrecha a través de la que miramos y a la que llamamos luz. Irrumpiría todo un nuevo mundo deslumbrante que cada día se me escapa, teniendo en cuenta el reducido rango visual al que estoy acostumbrado.

Llegados a este punto, probablemente ya se me habría acercado un camarero con un walkie-talkie empleando un tono tranquilizador. Pero plantéate lo que estaría intentando hacer: estaría tratando de percibir lo que hay realmente ahí, de ver la imagen completa. No obstante, siempre estaría limitado por mi perspectiva. ¿Qué significaría percibir esta mesa directamente, fuera de mi percepción? Por mis clases de física sé que, si me acercase lo suficiente, podría ver que se trata principalmente de espacio y no de algo sólido. Sé que hay algo más allá de lo que percibo, pero no puedo imaginar qué es y nunca seré capaz de experimentarlo sin quedar al mismo tiempo cegado por las limitaciones de mi punto de vista particular.

El afamado filósofo Immanuel Kant expresó esto en el siglo XVIII: dijo que percibimos el mundo de los fenómenos, con sus distintos fenómenos, como las mesas, y que también hay otro nivel que sabemos que existe pero que no podemos experimentar: el mundo noumenal. «Noumenal» viene de «nous», en el sentido de intuición; describe el mundo que podemos intuir pero no percibir, lo que está más allá de nuestros sentidos. También podemos hablar de las «cosas en sí mismas» ocupando este ámbito, en lugar de hablar de las «cosas» corrientes que existen en nuestras percepciones de cada día.

Ahora, con el fin de que el mundo cotidiano que percibimos tenga sentido utilizamos un determinado lenguaje organizador. Este lenguaje nos permite tomar la amplia gama de cosas y hechos y transformarla en algo manejable y vagamente

predecible. Para hacer esto al nivel más básico utilizamos el lenguaje del tiempo y el espacio. Decimos que algo sucede *después* de otra cosa, o que una persona está *aquí* y otra *allí*. Hablamos de *causación*: han sucedido tales cosas, que nos han hecho reaccionar de una manera determinada. Es importante darse cuenta de que este tipo de lenguaje no es más que una forma de describir las relaciones entre cosas, ayudándonos a revisar y dar sentido (e historias) a lo que, de lo contrario, sería un aluvión aleatorio y abrumador de información.

Imagínate que padeces una enfermedad mental que hace que te resulte imposible ver las relaciones entre las cosas, como algunos de los pacientes descritos en los estudios de casos del neurólogo Oliver Sacks. Serías incapaz de organizar el mundo en antes/después, aquí/allí, primero/segundo, por qué/porque. Aunque sea difícil de imaginar, el hecho de que podamos hacerlo —o incluso que tenga sentido intentarlo— confirma el punto importante de que esas clases de relaciones solamente son filtros y herramientas que aplicamos al mundo. No hay cualidades en el mundo. Si pudiéramos captar un destello del mundo noumenal de las cosas en sí mismas, no habría antes y después, por ejemplo. Eso se debe a que la idea misma de tiempo cambiaría. «Antes» y «Después» son simplemente etiquetas que utilizamos para organizar las cosas que percibimos; realmente no están «ahí fuera». ¿Tiene sentido?

Solamente percibimos una porción de tiempo entre momento y momento. Hay un ahora... y un ahora... y un ahora. Tratamos el antes y el después como aspectos del mundo real, aunque sólo son piezas de lenguaje organizativo. Debido a este error, podemos jugar a juegos mentales que explotan el error. ¿Eres exactamente la misma persona que eras cuando eras un bebé? ¿Serás la misma persona cuando seas muy viejo? ¿Y mañana? ¿Tiene sentido decir que la persona que saldrá mañana de tu lado de la cama es la misma persona idéntica que está leyendo ahora esta página? El hecho de que estas preguntas puedan resultar desconcertantes influye en la forma en que vemos de manera natural el tiempo (y nuestra identidad a lo largo del tiempo).

Como criaturas tridimensionales, tenemos una relación restringida por naturaleza con el tiempo, el cual existe en la cuarta dimensión. ¿Qué significa eso? Tenme paciencia un momento porque al adoptar esta perspectiva del tiempo como una cuarta dimensión, no solo encontraremos consuelo cuando estemos desconsolados, sino que también podremos descartar la idea clásica de la vida después de la muerte. Además, se trata de un juego mental divertido y mareante.

De modo que, para entender realmente las limitaciones de nuestra perspectiva tridimensional, descendamos un nivel y veamos qué se perdería una criatura bidimensional del mundo en que nosotros vivimos. Consideremos una propuesta de Edwin A. Abbott en *Planilandia* (1884): una sociedad de planilandeses que viven en un mundo en dos dimensiones. Podemos imaginarnos a esos planilandeses como personajes de dibujos animados en una hoja de papel fina y plana (un papel especial para películas de animación). Las cosas tienen amplitud y

longitud, pero, como los dibujos en movimiento, no tienen profundidad. Las limitaciones de su perspectiva horizontal son muy evidentes para nosotros. Ahora, imaginemos un objeto de nuestro mundo tridimensional, como un globo, que entra en Planilandia. Imagínate ese objeto blanducho de tres dimensiones atravesando la plana superficie animada de la sociedad bidimensional. Mira los personajes de dibujos animados andando por el papel y reaccionando ante lo que ven, mientras impulsamos un globo de verdad a través de la finísima superficie para que salga por el otro lado.

¿Qué percibirían los planilandeses? No verían «por encima» ni fuera del papel ni verían el imponente globo descender en su mundo, porque no tienen sentido de la profundidad ni de nada que exista fuera de su mundo inmediato en dos dimensiones. En cambio, verían un círculo que empezaría siendo pequeño, se abriría y se volvería a encoger con el tiempo, a medida que el globo pasara a través de un fino corte transversal de la experiencia que tendría sentido para ellos. La parte más ancha del globo constituiría el círculo más grande y las partes finales serían los más pequeños. No habría una concepción intuitiva del globo como un todo, sino simplemente un círculo que empieza pequeño, se hace más grande y luego disminuye de nuevo.

Ahora, pensemos en los seres humanos. Vivimos en un mundo tridimensional. La cuarta dimensión (nuestro equivalente al globo) es el *tiempo*; es la dimensión siguiente por encima de nosotros. De modo que aquí, por tanto, llega algo *temporal* de la cuarta dimensión: la vida de una persona desde la infancia hasta la ancianidad. Atraviesa nuestro mundo como un globo. Nosotros también vemos una porción cada vez. Empezamos viendo a un bebé. Más adelante vemos a un niño, luego a un adolescente: una serie de instantáneas de una persona envejeciendo. Un momento de la vida seguido del siguiente. Si pudiéramos percibir la cuarta dimensión, no veríamos esas porciones individuales como los círculos que ven los planilandeses; veríamos una especie de globo agusanado que contiene toda una vida. En un extremo del gusano estaría el bebé recién nacido; en el otro, una persona muy anciana a punto de morir, o quizás incluso un cadáver. Ese gusano espacio-tiempo es la vida de la persona. Vemos al niño en su segundo cumpleaños y al anciano y decimos que son la misma persona, a pesar de que su aspecto es profundamente diferente. Lo que los conecta es una especie de pegamento metafísico que mantiene unidas todas las porciones y forma el gusano completo. En el caso de un gusano de verdad, podemos señalar diferentes partes del mismo y saber que estamos hablando del mismo objeto. Del mismo modo, las etapas de la juventud y la ancianidad son, en algunos sentidos, diferentes, pero forman parte de la misma persona. Pero ese gusano tetradimensional cruza nuestro mundo tridimensional como un globo atravesando Planilandia. Solo vemos una porción, sea cual sea la fase en que se encuentre.

Así que, si pudiéramos percibir las cosas en sí mismas, sin las limitaciones de nuestra experiencia tridimensional, el tiempo tal como lo conocemos, en el sentido

de una serie de momentos secuenciales, desaparecería muy rápidamente. No veríamos suceder una cosa tras otra, como los círculos de Planilandia; por el contrario, seríamos capaces de ver todo el globo de una sola vez.

Aun cuando estemos un tanto limitados por nuestra perspectiva actual, el juego mental puede ayudarnos cuando nos encontremos, por ejemplo, al final de una relación. Es muy fácil considerar una ruptura como el final de la historia, mientras que, por supuesto, solamente estamos experimentando una porción de una larga secuencia de porciones que explican un relato en curso (uno en el que tal vez continuamos siendo amigos, nos unimos de nuevo, nos perdonamos, crecemos y aprendemos, o mantenemos un afecto especial mutuo). Podemos confundir una porción de «ahora» con la realidad, como los planilandeses confunden un globo con un círculo, inconscientes de que hay mucho más.

Por cierto, en cuanto eso tenga sentido, podremos avanzar. Estamos hablando de una línea temporal, una vida. ¿Qué pasa con la quinta dimensión? Si incluyésemos la quinta dimensión, tendríamos que mostrar otras líneas temporales posibles de la misma persona. En lugar de dibujar un único gusano para representar tu vida (el cual muestra tu evolución desde el nacimiento hasta la muerte a través de las etapas de tu vida actual), tendríamos que imaginar una serie de líneas de gusano procedentes de un punto central, como una estrella, que mostrase todas las otras vidas posibles que podrías vivir. Hay una en la que te conviertes en actor, una en la que eres un limpiacristales, una en la que mueres joven, etc. Las limitaciones de la perspectiva tetradimensional implican que solo percibimos un gusano espacio-temporal concreto de la vida de una persona... y a medida que avanzamos por otras dimensiones, todo resulta cada vez más mareante y maravilloso.

Planteémonos el punto básico. El tiempo y el espacio son como filtros que aplicamos al mundo para lograr que tenga sentido. Describen el mundo de los objetos. Esta mesa está aquí, la señora que está preparando un expreso está allí. Yo estaba en la habitación de mi hotel antes de venir aquí, estaré sobre el escenario poco después de que me vaya de aquí. La persona es un adulto después de haber sido niño. Hablamos desde las limitaciones de nuestra perspectiva.

He aquí el problema de la idea de una vida después de la muerte. Cuando la gente habla de ello, volviendo a mi argumento inicial, habitualmente está tratando de articular el nivel de realidad que corresponde al mundo *noumenal* más allá de lo que simplemente percibimos: el de las incognoscibles *cosas en sí mismas*. Si le preguntas a una persona que cree en el Cielo, *dónde* se encuentra este exactamente, o si está lleno de ancianos, casi con toda probabilidad te asegurará que estás trivializando una existencia espiritual al tratar de concretarla. Obviamente, te dirá, el Cielo no es realmente un lugar en que la gente está sobre una nube vestida con togas. Por el contrario, probablemente insistirá, una vida después de la muerte nos permitirá librarnos por fin de las limitaciones de la percepción humana y «experimentar» directamente el mundo noumenal revelado

de las cosas en sí. El velo de la realidad ordinaria será retirado. Estaremos fuera de la Matriz y veremos las cosas como realmente son.

Pero ese es el problema. No existe «después» fuera de Matrix. Una vez más, «después» es una palabra que utilizamos para describir cómo organizamos el mundo de las cosas de cada día (las cuales se encuentran dentro de Matrix). No puede haber «vida después de la muerte» porque, una vez dentro del mundo noumenal de las cosas en sí, no hay «después». Es más, tampoco hay causación, de manera que, cuando hablamos de la «verdadera» realidad, no tiene sentido hablar de que Dios causa o «crea» el mundo que percibimos. Todo lenguaje espacial, temporal y causativo deja de tener sentido. Dichas palabras no son más que términos organizativos que utilizamos para describir relaciones entre cosas corrientes.

Si queremos hablar de existencia en cualquier sentido después de morir, lo mejor que podemos hacer es ampliar nuestro sentido del yo —nuestro gusano espacio-temporal— para continuar más allá de la tumba y asimilar cómo los átomos de nuestros cuerpos en descomposición aportan vida después del último suspiro. En ese caso podríamos decir que tenemos algún tipo de existencia continuada. Sin embargo, es improbable que eso sea significativo para nosotros y, desde luego, no es un consuelo frente al miedo a la muerte. Aquí no hay una sensación de que nuestra personalidad haya sobrevivido. Los defensores de la vida después de la muerte quieren las dos cosas: por un lado, desean describir una realidad fundamental que opera bajo el mundo cotidiano que percibimos. Por otro, desean mantener el lenguaje organizativo del «mundo cotidiano» (y utilizar ideas como «después») para describirlo, como si dichos conceptos espaciotemporales tuvieran alguna relevancia para el mundo más allá de lo que percibimos a través del espacio y del tiempo.

Me he extendido un poco en este tema bastante técnico principalmente porque me resulta fascinante, pero también para poder ahora continuar sin preocuparme de lo que hay después de la muerte. En cualquier sentido significativo, y con la finalidad descrita al principio de este capítulo, la muerte nos lleva a un final absoluto. Incluso aunque sostengas que continuamos después de alguna manera, es evidente que la vida tal como la conoces se verá truncada por tu muerte. Entonces, ¿deberíamos temer ese final?



Temer a la muerte

Nos asustan las cosas que creemos que nos pueden dañar de alguna manera. La pregunta puede parecer loca, pero ¿realmente la muerte es una de esas cosas? Thomas Nagel, un filósofo moderno, escribe que tendemos a mantener una de las dos siguientes posturas ante esa pregunta: «O [la muerte] es la peor cosa que puede sucedernos porque niega la única cosa que tenemos, o bien [es] decir que es algo malo es síntoma de confusión».^[1] ¿Cuál es la correcta? ¿Tener miedo a la muerte es la cosa más natural y racional del mundo, o temerle no tiene sentido?

Instintivamente, la mayoría de nosotros pensaría que es lógico tener miedo de nuestro fallecimiento. Por supuesto, nos encontramos con una convincente prerrogativa evolutiva para tratar de evitarlo. Incluso alguien que insiste en que no habría que tener miedo a la muerte probablemente salte para evitar que lo atropelle un coche que se dirige hacia él a toda velocidad.

El miedo a la muerte puede manifestarse de muchas maneras. Puede ser manifiesto en cualquier momento de la vida, dejándonos con una sensación de falta de sentido que no nos podemos quitar de encima. Un padre anciano se recupera de un derrame cerebral, pero vemos que esa primera confrontación real con la muerte hace que se sienta resentido con la familia de un modo desconcertante. O puede filtrarse en cosas como la obsesión por la cirugía plástica, una búsqueda frenética de la juventud, o incluso la ansiedad ante el hecho de que sus propios hijos crezcan y se independicen. Podemos llegar a sentir cierto pánico de que nuestras vidas estén transcurriendo sin ser vividas. A muchas personas, a medida que van envejeciendo, las horrorizan los cumpleaños, las reuniones de antiguos alumnos y los aniversarios importantes. Para muchos, las turbias aguas de su transitoriedad pueden burbujear y revolverse como una fuente de profunda ansiedad, mientras que otros apenas piensan en eso hasta llegar a viejos.

Y, en alguna de sus innumerables formas, nos encontraremos con la muerte: una enfermedad degenerativa, un accidente repentino, no despertar tras una noche tranquila, o un lento deterioro mental que nos despoja de nuestra personalidad mucho antes de que nuestro cuerpo se detenga en seco. No nos da miedo el hecho de que vamos a morir, no del mismo modo que tememos ser atacados si vamos por una callejuela siniestra. La muerte va a suceder indudablemente. El miedo al que nos referimos es más como algo que nos horroriza: el que acompaña a la previsión de algo no deseado que sabemos que nos sucederá.

Sin embargo, existen dos argumentos que han perdurado a lo largo de un par de miles de años de filosofía occidental que nos instan a dejar de tener miedo a la

muerte. A quienes acepten uno de ellos o ambos, les parecerá que cualquiera que se preocupe por su propia muerte simplemente está confundido y se enmarca en la segunda categoría planteada por Nagel. ¿Tienen algún valor esos argumentos? ¿Pueden ayudarnos a ser más felices? ¿Por qué no deberíamos temer lo que parece absolutamente natural que nos horrorice?

NO ESTARÁS CUANDO SUCEDA

Nuestro primer argumento contra el miedo a la muerte procede de Epicuro. Ya lo hemos conocido antes, desde luego: enseñaba la vida sencilla del placer relajado y animaba a sus seguidores a retirarse de los problemas del mundo. Mientras que los estoicos tenían un profundo sentido del deber y de su papel como ciudadanos, los epicúreos decidieron ignorar todas esas presiones y definir su propio lugar en la periferia de la sociedad. Epicuro, como recordarás, era también un atomista, uno de los primeros en burlarse de la idea de una vida después de la muerte, en insistir en que no hay motivo para temer a los dioses, y en creer que estamos hechos de partículas de materia en movimiento y nada más. Su postura ante la muerte no procede tanto de su actitud hacia el placer como del sentimiento de falta de sentido de nuestro carácter físico. Estas son sus importantes palabras:

Así pues, el más estremecedor de los males, la muerte, no es nada para nosotros, ya que mientras nosotros somos, la muerte no está presente, y cuando la muerte está presente, entonces nosotros no somos. No existe, pues, ni para los vivos ni para los muertos, pues para aquellos todavía no es, y estos ya no son.^[2]

Aunque puede que sus palabras no sean absolutamente claras, el mensaje parece bastante directo: la muerte no puede ser mala para nosotros porque no estaremos allí para experimentarla cuando suceda. Cuando llegue el momento, seremos, por definición, incapaces de tener cualquier tipo de experiencia, y menos una mala.

Epicuro nos está señalando un error habitual que cree que cometemos: tendemos a imaginarnos muertos (podríendonos bajo tierra y cosas así) y sentimos miedo o aversión. Pero se trata de un error estúpido: no viviremos ni la experiencia de la descomposición ni las llamas del crematorio. Cuando suceda, simplemente no existiremos. No existiremos más que Jessica, que era el nombre de reserva en caso de que mi hermano pequeño hubiera sido una niña. Si hubiera sido mi hermana, habría sido Jessica desde entonces, y no el Dominic al que conozco y quiero y al que le hice comerse una bolsita de té a cambio de cincuenta peniques que nunca le pagué. Jessica Brown nunca existió. ¿Deberíamos sentir pena por ella? No. No existe más de lo que existes tú después de morir. No tiene sentido atribuirle ninguna clase de experiencia. Por supuesto que nunca existió, pero ni aquí ni allí. Una vez muerto, existirás tanto como Jessica. La no existencia no puede

ser peor para ti de lo que lo es para Jessica. Entonces, ¿qué es lo que hay que temer?

Todos hemos tenido la experiencia de una especie de no existencia. Cada noche, cuando dormimos profundamente, podría decirse que dejamos de tener cualquier sentido de personalidad. Aunque nuestros cuerpos continúan funcionando a nivel básico, podríamos estar muertos por lo que respecta a nuestra experiencia. La idea de un sueño profundo sin sueños no nos asusta. Si supiéramos que todo el mundo iba a dormir durante un año y que nos despertaríamos todos sintiéndonos bien y felices y libres de llagas provocadas por la inmovilidad, ¿nos sentiríamos asustados por ello? No tenemos ningún motivo evidente para sentir miedo. ¿Y si pudiéramos dormir profundamente y sin soñar durante un billón de años y despertarnos espabilados con la misma edad que cuando nos fuimos a la cama, sin que nada hubiera cambiado? Si todo lo demás sigue igual, no habría razón para tener terror a que eso sucediera; de hecho, quienes vamos de gira o tienen niños pequeños incluso lo agradeceríamos. El periodo de un billón de años de no existencia no supondría demasiada diferencia para nosotros; nuestras preocupaciones únicamente girarían en torno a las condiciones en que nos despertaríamos. Si tienes objeciones a mi sugerencia de que este sueño de un billón de años no te molestaría, probablemente estés preocupado por otras variables distintas al sueño en sí.

Si este fuera un libro diseñado simplemente para hacernos sentir mejor con respecto a la muerte, podríamos dejarlo aquí. Sin embargo, el argumento no es del todo satisfactorio, ¿verdad? Y creo que vale la pena ir al meollo de por qué no nos convence, porque, si nos fijamos más minuciosamente, obtendremos respuestas más ricas: la noción de qué es lo que nos inquieta de la muerte y, por tanto, deberíamos aprender a afrontar. Posiblemente, tales ideas penetren en el corazón de nuestras vidas y nuestro acceso a la felicidad, en lugar de limitarse a ser ideas ingeniosas que nos hacen sentir que hemos sido engañados para creer algo.

Puede que el primer pensamiento que tengas sea —como siempre me sucede a mí— algo en plan «Vale, no es la muerte lo que me molesta; es el proceso de morir. Y esa sí puede ser, sin duda, una experiencia muy desagradable». Esa es una respuesta sensata. Pero si nos detenemos ahí, ¿eliminaría por completo la argumentación de Epicuro? Al fin y al cabo, la idea de agonizar no tiene sentido a menos que presupongamos que la muerte tendrá lugar al final. Eso es agonizar. De modo que podríamos insistir en que lo que nos asusta es la agonía, pero ¿realmente nos asustaría si supiéramos que saldríamos vivos y sanos al final? Si no es así, ¿no seguiríamos hablando de un miedo a la muerte?

Así que esta objeción habitual a Epicuro no es suficiente para contradecir su argumento. En cambio, para saber si tiene razón, tenemos que examinar más detenidamente su línea lógica. Algo sólo es malo para ti si tú existes, insinúa, y cuando estás muerto no existes. Por consiguiente, la muerte no es mala para ti.

De modo que sabemos que algo no puede ser malo para ti si nunca has existido,

como Jessica Brown. Pero ¿y si has existido en algún momento? Este parece ser el punto clave. Imagina la muerte de una chica joven. Sin duda, tendría sentido decir que su muerte «prematura» fue mala para ella. La calificaríamos de trágica. Indudablemente, tendría sentido decir que su vida habría sido mejor para ella si hubiera vivido hasta los ochenta años. No solo para nosotros en términos de cómo nos sentiríamos por su muerte, sino realmente mejor para ella. De manera que morir joven supondría un daño. Incluso si hubiera vivido hasta los setenta, lo más probable es que para ella hubiera sido mejor vivir otros diez años.

¿Cómo es malo para ella si no está para experimentar el hecho de estar muerta? Tal vez no basta decir que una cosa es dañina, también tenemos que decir cuándo lo es. Epicuro está diciendo que la muerte y el dolor que se supone que provoca tendrían que tener lugar al mismo tiempo. Para que la muerte de esa chica joven sea mala para ella, tenemos que permitir que el dolor de la muerte tenga lugar mientras está viva.

Thomas Nagel toma este argumento como respuesta a Epicuro y pregunta si el daño puede tener lugar en un momento diferente a la experiencia del mismo. Si podemos encontrar ejemplos en los que el daño se produce sin tener al mismo tiempo una mala experiencia, podríamos refutar la lógica de Epicuro (la cual presupone que tienen que suceder de manera simultánea). Y si podemos rechazar esa lógica, podemos aceptar que hay algo que temer de la muerte, y al aislarlo, aprender a afrontarlo directamente.

Imagínate que tu pareja de toda la vida te ha estado engañando durante los últimos cinco años. O, lo que es peor, que tus amigos conocían su infidelidad y se reunían habitualmente con ella para burlarse de ti y reírse a tu costa. Nadie te ha dicho nunca nada; de hecho, en aras de la argumentación, imagínate que han tomado medidas para que fuera imposible que lo descubrieras. Parece justo decir que se te ha causado daño durante cinco años, aunque tú has sido ajeno al mismo. Ahora, cinco años después, de repente lo descubres. Ahora sufres la devastadora experiencia de darte cuenta de que no solo has sido engañado, sino de que has hecho el ridículo. ¿Diríamos que el daño solamente se produce hoy, en el momento del descubrimiento? ¿No sería más exacto decir que has descubierto una situación que ya era mala y no que la situación es mala porque la has descubierto?

Nagel pone este ejemplo de una traición como un daño producido en un momento diferente de la experiencia del mismo. El daño tuvo lugar durante esos cinco años, aunque ignorases por completo que se estuviera produciendo. Este ejemplo es suficiente para que nos cuestionemos la sencillez del argumento de Epicuro. Es una idea objetiva de daño; es como si a un comité de personas se le presentaran todos los hechos y tomase la decisión de que sí, efectivamente se te ha hecho daño aunque no fueras consciente de ello.

No creo que esta tenga que ser toda la historia: existe también la visión subjetiva. Si no siento dolor porque lo ignoro, ¿cómo puedo sufrirlo?

Tal vez el tema de la reputación nos ayude a relacionar estos dos modelos

diferentes y lograr cierta claridad. En el caso de la traición durante cinco años, la cual se lleva a cabo para disfrute de tus amigos, es evidente que se ha causado un daño a tu reputación. Del mismo modo, si se esparcen mentiras sobre ti y estas son creídas por mucha gente, el «tú» resulta dañado en el sentido de que la imagen de ese «tú» ha resultado dañada. Sin embargo, yo diría que existe una diferencia importante entre la suma de asociaciones que la gente vincula a su idea de ti, el lector, y el «auténtico» tú que se encuentra en este momento asimilando estas palabras. Esto podría ser una traición a mis inclinaciones estoicas, pero seguramente el factor clave sea tu actitud. Si ante el descubrimiento de la traición de cinco años tu reacción no fue la de sentirte destrozado, sino sentir una auténtica diversión, o incluso alivio, ¿realmente resultaste dañado? ¿Tiene realmente sentido hablar de que se te ha causado un daño durante los cinco años anteriores si ni siquiera lo experimentas como algo negativo cuando lo descubres?

Estas son consideraciones subjetivas y dependen de las diferencias de actitud. Desde luego, no somos nuestras reputaciones. Nuestra reputación no está en nosotros; son historias que se sostienen en las mentes de otras personas. Cuando las personas no logran distinguir entre quiénes son y sus reputaciones, nos burlamos de ellas diciendo que «se creen sus propios rollos». Intuimos una diferencia importante entre las dos cosas. De modo que no estoy convencido de que baste con esgrimir la ruina de una reputación (cuando el sujeto es inconsciente de la misma) como prueba de que podemos resultar dañados sin tener una mala experiencia. La parte que determina si una cosa es dañina o no parece ser la actitud que adopta la persona ante ella, no el hecho objetivo de que el daño se haya producido.

De modo que, aunque la objeción de Nagel es buena para ilustrar que puede que a Epicuro se le escape algo, Nagel tampoco me convence del todo. Mi postura para entender la infelicidad en la vida tiende claramente a lo subjetivo y, por tanto, repito la máxima de Hamlet según la cual una cosa es buena o mala únicamente en función de lo que el pensamiento decida. Puede que Nagel insista en que, objetivamente, se causó daño, y que el cornudo sólo ha adoptado una postura estoica para distanciarse del mencionado daño, pero el daño ha existido. Yo diría que solamente se causó daño a su reputación, no a él. Un ejemplo alternativo interesante sería el de un trabajador expuesto al amianto durante años, inconsciente de que eso le estaba dañando los pulmones. Finalmente, se le diagnostica una enfermedad terminal, pero diríamos que el daño ya se había producido durante el tiempo en que fue ajeno a ese hecho.

Y por lo que respecta a la prematura muerte de la chica, creo que hay otra forma de entender por qué queremos decir que fue mala para ella a una edad tan temprana, independientemente de su experiencia subjetiva. Me referiré a esto enseguida, pero antes, valoremos el segundo argumento epicúreo clásico contra el miedo a la muerte.

YA HAS ESTADO AHÍ

Lucrecio, el poeta romano que divulgó las ideas de Epicuro entre su público, articula este argumento. Parte del argumento de Epicuro de que la muerte no es mala para nosotros precisamente por el hecho de que no existiremos cuando suceda. Tal vez, por tanto, con esta nueva y mejorada versión, pueda darnos una buena razón para que no nos preocupemos por nuestro inevitable final.

Para entender el argumento de Lucrecio, imagínate que sabes que vas a tener una determinada experiencia inusual, a la que llamaremos La Cosa. Sabes que La Cosa va a suceder pronto y te encuentras nervioso, inseguro sobre si es algo de lo que preocuparte. Entonces te das cuenta de que ya has experimentado La Cosa en el pasado. Ha sucedido antes y fue perfectamente bien. Ahora que lo piensas, La Cosa es algo que nunca te había provocado sentimientos negativos, y cuando sucedió anteriormente, no te causó ningún problema en absoluto. De modo que, teniendo en cuenta todo eso, ¿tendría sentido tener miedo del hecho de que fueras a experimentar La Cosa otra vez? Obviamente, esa no parecería una respuesta lógica. Incluso aunque te sintieras nervioso por ella, ¿no parece evidente que la conciencia de haberla experimentado antes felizmente mitigaría mucho tus preocupaciones?

Lucrecio dice que la eterna no-existencia de la muerte es algo por lo que ya hemos pasado. Sucedió antes de que naciéramos. Hemos estado en el abismo eterno antes y no nos arrepentimos. Así que, ¿por qué habríamos de tener miedo a regresar?

Esto es conocido como el argumento de la simetría. Lo que «nos sucede» después de la muerte refleja de manera simétrica lo que «nos sucedió» antes de nacer. Se me ocurren algunos ejemplos que respaldan el argumento de Lucrecio. Si pienso en ir a correr y me encuentro con que la idea me aterra, resulta útil haber tenido previamente una experiencia yendo a correr que pueda recordar como positiva, o al menos, no negativa. Personalmente, no puedo decir que tenga ese tipo de recuerdos agradables a la hora de correr (a menos que un tirón en la ingle y el autoodio puedan considerarse algo positivo), pero la idea sirve.

No obstante, como el anterior argumento epicúreo de que no estarás presente para experimentar la muerte cuando suceda, el argumento de la simetría de Lucrecio no es del todo satisfactorio. Probablemente, pocos de nosotros levantaremos las manos, pondremos los ojos en blanco y gritaremos «¡Por supuesto!», jurando no volver a considerar jamás la muerte algo negativo. Desde luego, puede tener cierto valor terapéutico, en el sentido que el argumento de Epicuro también nos recuerda, como mínimo, que el estado de *estar* muerto no es en sí algo ante lo que sentirse aterrorizado. Y no deberíamos olvidar los fundamentos terapéuticos de la filosofía helenística: se trataba de ejercicios para ayudarnos a vivir bien. El espíritu de esta clase de filosofía puede perderse cuando

se desmonta un argumento y se destaca cada punto débil del mismo. Sin embargo, por mucho que pretenda mostrar motivos *racionales* para no tener miedo a la muerte, podemos responder con el frío e impoluto bisturí de la lógica.

Hemos analizado el argumento de Epicuro y aquello en lo que puede estar equivocado. Vamos a hacer lo mismo con Lucrecio, porque creo que ello nos conducirá intencionadamente a entender por qué sí tiene sentido considerar la muerte algo negativo y, al hacerlo, realizar ajustes en nuestras vidas para aumentar nuestra felicidad.

Si el argumento de Epicuro se basa en la cuestionable aunque determinante presunción de que el daño y la experiencia del mismo han de tener lugar simultáneamente, Lucrecio da por sentada la idea de que tratamos el pasado y el futuro de maneras parecidas. Dicho de otro modo, su argumento solo se sostiene si pensamos en nuestras experiencias negativas anteriores del mismo modo que en las que todavía han de suceder. En nuestro ejemplo de ser renuentes a salir a correr, es posible que el pasado influya de manera fiable en el futuro. Pero ¿es eso todo?

Una de las tareas del filósofo consiste en buscar ejemplos que demuestren que una presunción no se sostiene, y resulta especialmente útil en este caso en que, una vez más, es probable que tengamos la impresión de que algo no va demasiado bien. El filósofo moderno Derek Parfit ha hallado un buen ejemplo que demuestra por qué la presunción del argumento de la simetría es defectuoso.

Imagínate que tienes que someterte a una intervención quirúrgica terrible. Es especialmente mala porque tiene que llevarse a cabo sin anestesia y conlleva incisiones en las partes más dolorosas del cuerpo. Y dura diez insoportables horas. Diez horas de la más extrema e incesante tortura. Sin embargo, al final, te dan una pastilla especial que crea una amnesia total de la operación: una vez haya pasado, no recordarás nada.

Así que acudes al hospital un martes por la mañana. La intervención está programada para esa misma noche o la tarde del miércoles, no sabes cuándo.

Ahora, sitúate mentalmente en la mañana del miércoles. Te despiertas y, mientras miras en torno a la sala, de repente te preguntas: «¿Me operaron anoche?». Por supuesto, la pastilla habría eliminado cualquier recuerdo de la operación. Examinas tu cuerpo en busca de señales, pero entonces recuerdas que los médicos te dijeron que no habría ninguna señal de la intervención. No hay forma de que sepas si ya ha tenido lugar (en cuyo caso la pastilla de la amnesia te habría hecho olvidarla, tal como era de esperar) o si te van a operar más adelante ese mismo día. Le pides a una enfermera que consulte tu informe y te lo diga.

Mientras estás echado en la cama esperando a que vuelva, ¿deseas que la terrible operación ya haya tenido lugar o prefieres que aún tengan que operarte? Probablemente, si lo has pensado un poco, esperarás que la operación ya haya acabado, que hayas tomado la pastilla de la amnesia y te hayas olvidado de todo el doloroso asunto. La idea de tener todavía que pasar diez horas de agonía es

horrible. Dicho de otro modo, tenemos un sentimiento muy diferente respecto al dolor sufrido en el pasado y el dolor que todavía hemos de sufrir. Preferimos que el dolor quede atrás y las experiencias positivas en el futuro. Tenemos cierta «inclinación al futuro» que significa que nos preocupa más lo que todavía tiene que suceder. Un abismo de nada ante nosotros no es lo mismo, por tanto, que uno del pasado que hemos dejado atrás.

Esta inclinación es un buen argumento contra Lucrecio. Su simetría no funciona si pasado y futuro no tienen que tratarse igual. Nuestra inclinación a querer que todo lo malo se encuentre en el pasado nos proporciona una buena razón de por qué, después de todo, es racional creer que la muerte es algo malo. Y esta razón, creo, es una clave importante de cómo podríamos mejorar nuestro tiempo mientras estamos vivos y sanos.

LA MUERTE COMO PRIVACIÓN

Ya hemos hablado de la pérdida del pasado cuando morimos: Milan Kundera dijo que era el origen de nuestro miedo. Sin embargo, ahora hemos empezado a fijarnos en la pérdida del futuro. Antes de nacer, fuimos inexistentes durante una eternidad. Del mismo modo, seremos inexistentes durante una eternidad después de morir. No obstante, *psicológicamente* no es lo mismo, porque lo que sentimos y pensamos respecto al futuro es diferente de lo que sentimos y pensamos acerca del pasado. Y, si comparamos el abismo prenatal y el *post mortem*, tendremos una idea más clara de por qué tememos a la muerte. Armados con esa información, nos resultará más claro qué podemos hacer para minimizar el miedo y cambiar nuestra relación con ese espectro ominoso que todo lo invade.

Somos criaturas de deseo. Nos implicamos en nuestro mundo de tal manera que ello significa que estamos involucrados constantemente en proyectos. El proyecto puede ser escribir un libro, tener una familia, ver crecer a nuestros nietos, mirar una serie de televisión, perder peso o, simplemente, coger comida de la nevera porque tenemos hambre. Esos proyectos nos señalan el futuro. La muerte nos priva de ver cumplidos nuestros proyectos y de embarcarnos en otros nuevos. Es improbable que Debra vea a James obtener el título de medicina o que conozca a sus nietos. Ella cita esas cosas como la parte más difícil a la hora de enfrentarse a la muerte. Sin embargo, incluso si sus nietos hubieran nacido, no cabe duda de que sería muy duro para ella saber que nunca los vería crecer.

Por este motivo nos sentimos especialmente tristes cuando una estrella muere joven o cuando su carrera parece estar en auge. La muerte de un niño, como la chica que muere joven, nos resulta especialmente horrorosa debido a la amplia extensión de vida y experiencia que borra de manera brutal.

Lucrecio está tratando de encontrar respuesta a la privación que representa la muerte, señalando que no nos sentimos privados del tiempo que podríamos haber

vivido *antes* de nacer. Pero aquí hay una diferencia: la privación que viene con la muerte es algo que podemos *imaginar*. Sabemos de qué se nos priva: nietos, nuestra casa, nuestras relaciones amorosas, e incluso de ese sentido de ser yo quien disfruta de esas cosas. Duele de un modo que no duele el abismo prenatal.

Para nosotros es difícil imaginar cómo habrían sido nuestras vidas de haber nacido antes. Si, por otro lado, nos imaginamos muriendo más tarde, nos figuramos viviendo una vida larga y tenemos una idea aproximada de lo que podría comportar. Sin embargo, si nos planteamos la idea de haber nacido, pongamos, cien años antes, no nos imaginamos a nosotros mismos hoy, siendo cien años más viejos de lo que somos actualmente. Simplemente, cambiamos el periodo de nuestra esperanza de vida cien años antes y nos imaginamos (especialmente teniendo en cuenta el índice de mortalidad hace un siglo) que casi con toda seguridad ya estaríamos muertos. La muerte nos priva del beneficio de los años futuros que podemos imaginar fácilmente, mientras que no sentimos que la no-existencia prenatal nos desposea del mismo modo. Una respuesta a Lucrecio, por tanto, es señalar la privación; desmonta su presunción de simetría.

Bueno, o por lo menos lo parece. El problema de una respuesta psicológica (que nos preocupa más el futuro que el pasado y que preferimos que el daño tenga lugar sin duda en este último) es que Lucrecio puede contestar simplemente que estamos equivocados al sentir eso, señalando de nuevo el mismo argumento. Nuestro desacuerdo, al fin y al cabo, no se basa en alguna metafísica profunda del tiempo que desmonta su pensamiento; nos limitamos a afirmar que tendemos a sentir de manera diferente respecto al futuro que respecto al pasado. Lo cual puede que no sea la mejor forma de responder a alguien que está señalando precisamente que esos sentimientos son engañosos. Lucrecio podría decir: «Exacto, ese es mi punto de vista. Tu argumento sobre la privación es simplemente otra forma de describir el miedo a la muerte. Mi argumento es que no tienes ningún motivo para sentir eso. Acepta mi argumento de la simetría y verás que tus miedos y preocupaciones sobre la privación son infundados». Quizás, por tanto, sea injusto decir que el argumento de Lucrecio ha sido desbaratado y sea mejor admitir que sigue siendo, en cierto modo, un enigma para nosotros. Sin embargo, la idea de la privación es importante, ya que parece aclarar por qué tenemos un sentimiento negativo hacia la muerte.

También podríamos utilizar el argumento de la privación para desmontar el de Epicuro de que la muerte no nos puede hacer daño porque cuando tiene lugar ya es demasiado tarde para que podamos experimentar nada. Puede hacernos daño mientras estamos vivos, porque deseamos continuar con nuestros proyectos y extender nuestros compromisos en un futuro continuado, y la muerte frustra esos deseos. Si estás hambriento y alguien destruye cruelmente toda la comida a la que puedes acceder, esa persona te está causando daño. De modo que la privación inherente a la muerte nos daña mientras estamos vivos (obstaculizando lo que podríamos desear en el futuro) y sin duda interviene mucho más en contra de

cualquier sensación de haber sido privados de algo antes de nacer.

Aunque estamos hablando de manera bastante filosófica y extensa sobre estos aspectos de la muerte, estamos llegando a algo importante. Si entendemos a qué tenemos miedo, podemos desenmarañar ese miedo y es más probable que nos libremos de él. Si la clave de por qué tememos a la muerte es que nos priva de llevar adelante nuestros proyectos y verlos cumplirse, podríamos encontrar algún valor en el hecho de replantearnos nuestra relación con esos proyectos y ver qué sucede.

Así, este debate nos proporciona la clave para elaborar respuestas que podemos incorporar a la vida, de manera que podamos vivir (y morir) más felices. De modo que si la clave es la privación, planteémonos en primer lugar qué sucedería si no hubiera ninguna privación de la que preocuparnos. ¿Y si viviéramos para siempre?

UN CÍRCULO SIN UNA CIRCUNFERENCIA

¿Y si no hubiera privación ni muerte? Si la muerte es tan mala porque nos priva de más vida, ¿se deduce de eso que lo mejor es suprimirla por completo? ¿Qué significaría para nosotros la inmortalidad?

Imaginémonos que, a diferencia del desafortunado Struldbrugs al que Gulliver conoce durante sus viajes, que envejece volviéndose cada vez más decrepito hasta la eternidad, podemos detener nuestro envejecimiento en el momento que queramos. Podemos poseer cuerpos sanos de nuestros jóvenes al mismo tiempo que continuamos aprendiendo y desarrollándonos emocionalmente. Sin duda, en esas condiciones, al haber aprendido que la muerte es algo malo, ¿se desprende que estaríamos mejor sin ella?

He mencionado que Thomas Nagel argumenta contra Lucrecio, diciendo que nuestra muerte es algo malo, por todas las razones de la inclinación al futuro y la privación que he mencionado. En respuesta a Nagel, otro filósofo moderno, Bernard Williams, asume el reto de demostrar que la ausencia de muerte sería absolutamente insoportable. En su ensayo de 1976 «The Makropulos case: Reflections on the tedium of immortality» [El caso Makropulos: Reflexiones sobre el tedio de la inmortalidad] pone el ejemplo de un personaje ficticio, Elina Makropulos, que obtiene la inmortalidad a la edad de cuarenta y dos años tras beber un elixir mágico. Trescientos años más tarde, «su vida eterna se ha convertido en un estado de aburrimiento, indiferencia y frialdad. Todo es triste». Finalmente, renuncia a beber de nuevo el elixir y muere.

A pesar de todo, mi primera inclinación es disfrutar con la idea de la vida prolongada indefinidamente. Tendría un tiempo interminable para amar, cultivar intereses, probar diferentes carreras profesionales, empaparme de los inagotables placeres y posibilidades de la vida humana. Sería una especie de vampiro, y eso

resulta agradable, especialmente si pudiera ser uno de los sexis (que lo sería). Y la mayoría de la gente piensa lo mismo. Si nos atrae la idea de tocar el piano, podríamos aspirar a convertirnos en pianistas virtuosos. Tendríamos todo el tiempo del mundo para aprender a tocar mejor que los concertistas de piano más importantes de la actualidad (recordemos que disponemos de un tiempo *infinito*, de manera que sí, con el tiempo seríamos absolutamente capaces de alcanzar el puesto de Mejor Pianista del Mundo). Podríamos leer, aprender y entender todo sobre el universo y satisfacer cualquier intensa curiosidad que pudiéramos tener. Además, al no poder morir, seríamos inmunes automáticamente a cualquier daño o enfermedad que pudiera suponer un riesgo para la vida. No nos podrían matar (ni podríamos matar si les otorgásemos a los demás la misma inmortalidad). Podríamos, teniendo en cuenta la mera cantidad de tiempo interminable que habría ante nosotros, poseer cualquier cosa (o incluso a cualquier persona) a la que aspirásemos. Si dudas de cómo podría garantizar la inmortalidad esos logros, piensa en las consecuencias de la eternidad: al final, sin ningún esfuerzo por tu parte, cualquier situación posible *acabaría por suceder*. Así que, en algún momento, te convertirías en el mejor pianista del mundo incluso aunque creyeses que no tenías ningún interés en el piano...



Ilustración de Arthur Rackham de «Los Struldbrugs» de *Los viajes de Gulliver* de Jonathan Swift. 1900. Mary Evans Picture Library/Arthur Rackham.

Es una idea mareante. El escritor argentino Jorge Luis Borges describe vívidamente una biblioteca mística en su relato «La biblioteca de Babel». Contiene un enorme número de salas hexagonales interconectadas, cada una de ellas llena de hileras de libros. Ahora imagínate que cada uno de esos libros tiene 410 páginas y que, juntos, contienen todas las permutaciones aleatorias posibles de caracteres alfabéticos y signos de puntuación. Así, la biblioteca contiene, por supuesto, básicamente incoherencias, pero los habitantes de la biblioteca están convencidos de que hay significados misteriosos en aquellas páginas, especialmente cuando se topan con frases o palabras que aparecen entre combinaciones aleatorias de letras.

Las implicaciones de esa biblioteca son fascinantes. Imagínate lo que significa tener recopiladas allí todas las secuencias de caracteres posibles. Todos los libros escritos y todos los libros que se podrían escribir estarán incluidos en algún lugar. Lo que significa que tu autobiografía se encontrará en alguna estantería, junto al libro que predice cómo morirás (así como el libro que te explica los pasos que debes seguir para evitar esa muerte en concreto). Por supuesto, a pesar de que

toda esa información se encuentre ocasional y accidentalmente en la biblioteca, el resultado de las casi absolutas invenciones aleatorias no es más que inutilidad y desesperación. Surgen cultos y, a lo largo de la historia, secciones de la biblioteca son destruidas por grupos como los «Purificadores», que quieren liberar a la biblioteca de lo que consideran disparates. Otros creen que en alguna de las estanterías tiene que existir un libro que contenga la clave para entender el contenido de la colección y buscan al mesiánico «Hombre del Libro» que lo habrá leído y puede desentrañar los secretos de la biblioteca.

Aparte de la lograda analogía con nuestra búsqueda de significado místico entre un universo arbitrario y sin sentido, el placer de leer el relato por primera vez procede del vertiginoso experimento mental que plantea la colección de la biblioteca. Resulta interesante que la biblioteca no sea infinita; la colección está limitada a las permutaciones arbitrarias que puede contener cada libro de 410 páginas. Esto sugiere tal vez que existe un punto en el que todo lo que podría suceder en la historia habrá sido escrito. Pero, de nuevo, la biblioteca carece de sentido: si aparece cada permutación, podría, para el caso, no contener nada. Llegamos a la misma conclusión cuando nos planteamos nuestra inmortalidad. Cuando sabemos que llegaremos a experimentar cada permutación de casualidad (o casi, si simplemente consideramos una vida de tan solo un billón de años), y cuando todo lo que puede suceder acabará sucediendo, esa vida empieza a parecer extrañamente vacía y sin sentido.

No tenemos que buscar demasiado para ver que cualquier entusiasmo inicial por la vida inmortal es engañoso. Es cierto, nuestros proyectos y compromisos actuales podrían verse cumplidos, incluso más allá de nuestros sueños más descabellados. Podríamos disfrutar del hecho de convertirnos en un exitoso concertista de piano con un gran talento. Tal vez, si tenemos suerte, el gozo derivado de la actividad puede durar varias décadas. Podríamos viajar por todo el mundo, gozar de reconocimiento público y de todas las recompensas más profundas que nos aporta un periodo de tiempo dedicándonos a algo que nos encanta. Con el tiempo, sin embargo, ese placer tendría que cesar. La fama ya no nos emocionaría y nuestro entusiasmo disminuiría. Habríamos tocado todas las piezas que nos gustan y careceríamos del impulso para buscar otras nuevas. El estilo de vida del pianista se volvería aburrido. Empezaríamos con otro hobby. Eso podría desembocar en una nueva carrera. Igualmente, con el tiempo, por grande que fuera el éxito y el disfrute, también nos aburriríamos y pasaríamos a otro. Al cabo de un tiempo, la idea misma de empezar un nuevo proyecto que sabemos que acabará por aburrirnos perdería su atractivo. Incluso si tardásemos varios cientos de años en llegar a este punto, eso sería apenas un pestañeo para alguien que va a vivir eternamente. Así, en un suspiro, nos encontraríamos siendo de nuevo concertistas de piano; al final, la vida tendría que repetirse una y otra vez porque el tiempo nunca se acaba para nosotros. Pronto seríamos incapaces de encontrar interés en lo que el mundo nos ofrece, como un niño encerrado demasiado tiempo

en una habitación de juegos con un montón de juguetes con los que ya ha jugado antes.

¿Cuántas veces nos tendríamos que enamorar antes de que la idea de otra relación nos resultase tediosa? ¿Cuántos amigos aparecerían y desaparecerían antes de que la mera idea de hacer algún esfuerzo social nos pareciese inútil? ¿Cuándo dejaríamos de preocuparnos?

Creo que hay dos razones fundamentales por las cuales surgiría esa sensación generalizada de futilidad. Primera, porque después de un tiempo relativamente breve, podríamos mirar atrás y saber que, fuera lo que fuera lo que nos estuviera sucediendo, ya nos habría sucedido anteriormente. Nada sería nuevo; todo habría pasado antes. Sin la sorpresa de la novedad en nuestras vidas, no habría nada que despertase nuestro interés.

La otra razón es, en mi opinión, más interesante, y nos resulta de utilidad al plantearnos el tema de la felicidad en nuestras vidas corrientes y mortales. No nos limitaríamos a mirar atrás y a sentir el peso muerto de la excesiva familiaridad. Algo en nosotros, de manera consciente o no, miraría hacia adelante y descubriría que, sin el marco proporcionado por un tiempo finito precioso, todo compromiso sería infructuoso.

¿Qué hace que el amor sea tan absorbente? El hecho de que esta es la única vida que tenemos, que es corta, y que podemos pasar una gran parte de ella con esta otra persona. Que existe alguien a quien aferrarse y con quien crecer durante el tiempo de vida de que disponemos. Aquí estamos, frágiles y tensos a nuestra manera, amando a alguien que es frágil y tenso a la suya y que resulta que también nos ama a nosotros. Pero si supiéramos que íbamos a tener amores eternos durante toda la eternidad, no habría razón para sentirse emocionado por este. El amor es un riesgo: nos unimos a alguien y ese alguien a nosotros y nos enfrentamos juntos al mundo. Sin la muerte, cualquier sensación de importancia se pierde; tanto si se trata de la importancia del amor, de tocar el piano o de cualquier persecución que valoremos. La propia palabra persecución revela la clave de su atractivo: implica una caza y, por tanto, un riesgo de fracaso. Puede que no consigamos lo que perseguimos, puede que no nos salga bien, puede que no seamos buenos para eso, puede que estemos perdiendo nuestro dinero o nuestro tiempo. El riesgo, por leve que sea, nos proporciona un importante ímpetu y una sensación de intensidad. Esos sentimientos son importantes en la vida. Hacen que nos mantengamos implicados y nos dicen cómo deberíamos valorar algo. ¿Pero qué significaría el riesgo para nosotros si fuéramos inmortales? ¿Qué podríamos arriesgar? No podemos arriesgar la pérdida de tiempo ya que tenemos toda una eternidad ante nosotros. No nos arriesgamos a morir o ni siquiera a resultar heridos, ya que eso no significa nada para nosotros. Por tanto, el coraje estaría ausente de nuestras vidas eternas. El fracaso no significaría nada, puesto que pronto volveríamos a encontrar el éxito. Podríamos dominar nuestro oficio, olvidar todas nuestras habilidades y volver a dominarlo de nuevo mil veces si

quisiéramos.

La filósofa Martha Nussbaum lo expresa así:

En general, la intensidad y la dedicación con las que se llevan a cabo muchas actividades humanas no pueden explicarse sin hacer referencia a la consciencia de que nuestras oportunidades son finitas, que no podemos realizar esas actividades muchas veces indefinidamente. Al criar a un hijo, al amar a un amante, al desempeñar una tarea difícil en el trabajo, en el pensamiento o en la creación artística, somos conscientes, hasta cierto punto, de la idea de que cada uno de esos esfuerzos está estructurado y constreñido por un tiempo finito.^[3]

Sin intereses ni compromisos que nos definan, probablemente perderíamos nuestro sentimiento de identidad: no tendríamos nada que nos separase de los demás y diera a nuestra vida su sabor particular. Esta es la consecuencia inevitable del inconmensurable aburrimiento que nos provocaría la inmortalidad. El significado de todo lo que vale la pena en tu vida procede del hecho de que morirás. Necesitamos de la muerte para vivir. «El significado de la vida —escribió Kafka— es que acaba.»

A Rasputín, mi cotorra azul, le iría mejor que a mí si ambos bebiésemos el elixir de la vida eterna. Sus planes no van más allá de hacer lo necesario para robar una gamba de mi plato o la tecla de la flecha izquierda del teclado de mi ordenador. Una vez conseguido su botín en miniatura, vuela hasta su percha y parece satisfecha, hasta que se da cuenta de que no le gustan las gambas ni los trozos de teclado y los deja caer detrás del radiador. Es bastante fácil imaginar criaturas parecidas que pudieran permanecer tan ligadas al momento presente a las que una eternidad les resultase convincente. Pero no somos así. Nuestros compromisos, enraizados en el futuro, forman parte de nuestra identidad. Si tuviéramos que existir de manera tan primitiva y con tan poca visión como un pájaro (y los pájaros son muy inteligentes) para que la inmortalidad nos parezca soportable, no seríamos nosotros y otra vez habríamos alcanzado un punto en que esta vida eterna ha sido desprovista de significado. Nussbaum señala que, aunque pudiéramos encontrar alguna fuente de valor en la existencia inmortal, «sus condiciones constructivas serían tan absolutamente diferentes de las nuestras que realmente no podemos imaginar qué serían».^[4] Todd May describe esto en su libro *La muerte*:



La cotorra *Rasputín*. © Derren Brown.

Para los humanos, una vida inmortal carecería de forma. No tendría fronteras ni contornos. Su color se desvanecería y podríamos prever el desvanecimiento desde el principio. Una vida inmortal sería, tarde o temprano, una simple serie de acontecimientos carentes de cualquier tipo de forma. Sería imposible distinguir el fondo del primer plano.[\[5\]](#)

«Una vida sin límites temporales —escribe el filósofo Samuel Scheffler— no sería una vida, del mismo modo que un círculo sin una circunferencia no sería un círculo.» Sea cual sea el camino que tomemos, hemos llegado a una conclusión contradictoria: la muerte es dañina para nosotros, pero es preferible a su alternativa: la inmortalidad. ¿Cómo puede eso tener sentido, aparte de limitarse a cubrir nuestras vidas de una inexorable fatalidad? Si analizamos un poco más esta aparente contradicción, surge algo positivo del equilibrio entre estas dos afirmaciones.

En primer lugar, que la inmortalidad sería mala para nosotros es un hecho. No parece que haya discusión al respecto. La única forma de mantener una actitud que no sea de profunda resignación ante el absoluto sinsentido sería despojarnos de todas las cualidades de compromiso que nos hacen humanos.

En el caso de la muerte, sin embargo, la subjetividad del daño es más evidente. La muerte es dañina si frustra nuestros deseos. Pero hasta qué punto la experimentemos como dañina depende de lo aferrados que estemos a esos deseos. Nos daña en el sentido de que nos priva de una vida futura. Pero ¿sigue siendo dañina esa privación si nos parece bien renunciar al futuro? Aunque esas actitudes que mitigan el daño pueden estar más allá del alcance emocional de la mayoría de nosotros (son inmediatamente reconocibles como las cualidades del sabio estoico), no cabe duda de que podemos imaginar a esa persona que las tiene. Una

actitud carente de ansiedad ante la eventual muerte parece posible desde un punto de vista lógico (es decir, se trata de una idea que podemos plantearnos de manera coherente) de un modo que no lo parece una vida inmortal con sentido. El daño de la privación es subjetivo, el aburrimiento de la vida inmortal con toda probabilidad no lo es. Así que diría que la balanza se inclina despacio pero claramente a un lado: mientras aceptemos que podemos aprovechar nuestras actitudes, la muerte puede no solo perder su terror sino compensar como un aspecto positivo.

La conclusión puede parecer perversa y no ser un gran consuelo para alguien que ha perdido a un ser querido o se ve atrapado en una muerte desgraciada y dolorosa. Quizás se trate de una conclusión carente de sentido, presa de la futilidad de lo que Scheffler denomina «la metafísica que combate al miedo».

Si no resulta de gran ayuda es porque existe una diferencia entre que la muerte sea necesaria o positiva en abstracto, y sentir que es remotamente positiva para nosotros ahora cuando tiene lugar. Hay toda clase de motivos por los cuales es bueno que muramos: si no, la tierra estaría insoportablemente superpoblada y la inmortalidad, como hemos visto, sería insoportable. Es posible que nos demos cuenta de que la muerte es buena para nosotros, pero nunca la queremos cuando llega: casi siempre llega demasiado pronto. Podemos, si retrocedemos lo suficiente, asumir la idea de que la muerte es algo positivo, pero cuando rechazamos esa idea y nos resulta horrible, casi con toda seguridad estamos centrándonos en un caso concreto que conocemos.

Ahora bien, también diría que, aunque no deseamos morir, por lo general tampoco deseamos la inmortalidad. El escenario de «una de dos» probablemente es injusto. Bernard Williams (que nos mostró el tedio de la inmortalidad) critica la conclusión de Nagel de que la muerte tiene que ser mala condenando su alternativa, pero tal vez está construyendo un hombre de paja. La inmortalidad puede ser la antítesis de la muerte en abstracto, pero no es lo que buscamos cuando tenemos miedo a nuestro propio fallecimiento. Nos parecería bien acabar muriendo, solo que no ahora. La filósofa Simone de Beauvoir escribió: «No hay muerte natural: nada de lo que sucede al hombre es natural puesto que su sola presencia pone en cuestión al mundo. La muerte es un accidente, y aun si los hombres la conocen y la aceptan, es una violencia indebida».[6]

O sea, que ahora no. Yo no. Entonces, ¿cuándo? Más adelante. Por supuesto, esa fecha nunca llega. Normalmente es necesario que se den circunstancias extremas en la vida de una persona para que le parezca bien morir en un momento determinado. A veces, una persona puede cometer suicidio si la vida se le hace insoportable. Un acto de ese tipo puede ser un acto trágico de desesperación, o bien el resultado de un pensamiento muy lúcido. La desaparecida profesora de psicología Sandy Bem, por ejemplo, al descubrir que padecía alzhéimer, decidió quitarse la vida cuando su declive mental alcanzó un punto determinado. Un extraordinario artículo publicado en 2015 en el New York Times Magazine por Robin Marantz Henig cuenta su historia y detalla el asunto profundamente emotivo

de cómo fue capaz de mantener su decisión y hacer todos los preparativos necesarios con su familia para llevar a cabo su propia muerte de manera pacífica. Sin embargo, casos como ese son excepcionales.

Para la mayoría de nosotros, lo normal es que el grito de «ahora no», con la sensación de violencia indebida que lo acompaña, se haga más imperioso a medida que se aproxima el momento. No queremos que llegue, aunque nos hemos pasado la vida necesitando que llegue para dotar de significado a nuestra vida, para aportar una circunferencia a nuestro círculo.

¿Existe una vía de escape a este dilema a nivel personal y práctico? Creo que sí.

LA FLOR DE FREUD

El límite finito que nos impone la muerte proporciona el significado y la estructura fundamentales a nuestros empeños cotidianos. Nos hace humanos. La propia noción de transitoriedad es fundamental para la experiencia humana. Sin embargo, la muerte nos parece mal porque nos priva de lo que instintivamente queremos: la permanencia. Queremos prolongar nuestros proyectos al futuro, al menos por ahora, al menos hasta que tal o tal otro estén completos, y así sucesivamente mientras nos interese cualquier cosa que hagamos. No obstante, el mismo impulso que da ímpetu a esos proyectos es el hecho de que han de acabar en algún momento. Si estamos esperando una respuesta terapéutica, es esta: *acepta la transitoriedad* en lugar de combatirla.

Epicteto proponía que, al dar un beso de buenas noches a nuestra hija, pensáramos que podría no estar viva a la mañana siguiente. Lo que en un primer momento suena como una idea morbosa muestra enseguida su valor si lo pensamos detenidamente. Al recordarnos que nuestros seres queridos no son inmortales y que nos pueden ser arrebatados en cualquier momento, no solo mitigamos el impacto si mueren, sino que recordamos valorarlos más en el presente. No podemos dar nada por sentado si nos planteamos que acabará dejando de existir. ¿Con cuánta frecuencia los padres recuerdan con nostalgia a sus hijos cuando eran pequeños? Resulta fácil mirar una fotografía y echar de menos a aquellas versiones monas y regordetas en miniatura de los desgarrados y amargados especímenes en que se han convertido. Es mucho más difícil valorarlos de manera rutinaria cuando son bebés o niños pequeños, pensar: «Esta época es especial. Aquí estás. Nunca volverás a tener esta edad». Cuando los padres hacen esto, se dan cuenta de que el atractivo y el poder del momento es el hecho de que nunca volverá. Cada época de la vida de un niño, que pasa volando, probablemente les resulte extraordinariamente preciosa a sus padres, y el hecho de que nunca vuelva hace que tenga más valor. Las cosas serían distintas si supiéramos que nuestros hijos nunca crecerán. ¿Acaso no es una parte fundamental de su magia el potencial de su vida futura y su crecimiento que vemos en sus ojos abiertos e impertérritos?

La transitoriedad también abre la puerta a la melancolía: un aspecto intenso de nuestra experiencia que presenta una peculiar forma de belleza. La melancolía va unida al paso del tiempo, la nostalgia y la conciencia de que todas las cosas tienen que acabar. El filósofo esloveno Slavoj Žižek cita la melancolía como el punto de partida de la filosofía: sin decepción no tendríamos ningún motivo para investigar o tratar de mejorar.

La música es tal vez el vehículo más obvio para esta riqueza melancólica, porque la música (a diferencia de la pintura) es inseparable de la transitoriedad al moverse a través del tiempo. Donde la infinidad de distracciones y adicciones de la vida nos ofrecen placer y felicidad a corto plazo, la melancolía proporciona a la

tristeza un lugar cómodo en el que asentarse. Las Suites para violoncelo, el aria de las Variaciones Goldberg y el «Erbarme Dich» de La Pasión según san Mateo de J. S. Bach; los Nocturnos de Chopin; el Cuarteto para el fin de los tiempos de Messiaen; la Tercera Sinfonía de Górecki... Los compositores siempre han aprovechado la interrelación entre belleza y tristeza. Las letras no hacen más que añadir más melancolía: «Morgen» y Vier Letzte Lieder de Richard Strauss; Closing time de Tom Waits y las canciones de Rufus Wainwright; The dream of Gerontius de Elgar; las tensiones y tribulaciones del sexo y de la vida en las óperas de Wagner. A menudo, la magia tiene lugar por medio del contrapunto: una escena feliz es aún más feliz al ser descrita con un fondo musical triste. Cuando Waits ve a una mujer en un bar, o los amantes de Strauss esperan un beso en la playa, el tempo prolongado y la escala menor se adueñan del momento y lo sacan exquisita y dolorosamente del tiempo, haciendo que su transitoriedad sea aún más evidente. Esos momentos son bellos porque son trágicos y tienen que pasar: el final, una vez más, dota de significado al contenido.

Debemos, de algún modo, aceptar la transitoriedad y conectar donde podamos con el momento presente para superar nuestro miedo a la muerte. Igualmente debemos conectar con la muerte para experimentar la riqueza del aquí y ahora. Tememos a un enemigo que da sentido a nuestras vidas quizás más que ninguna otra cosa. La voluntad de ver extendidos nuestros proyectos nos hace humanos y significa que es probable que queramos luchar contra la muerte cuando llegue. Es como si estuviéramos en una fiesta fantástica y nos dijeran que nos tenemos que ir. No queremos irnos. Pero en realidad tampoco queremos que dure eternamente. Sería insoportable si así fuera. En parte, lo que hace que la fiesta sea tan buena es que acabará. La metáfora de abandonar una fiesta es habitual: Sócrates la utilizó en un intento de convencernos de que no nos gustaría quedarnos más de lo debido. Christopher Hitchens la utilizó mucho más recientemente al debatir sobre la posibilidad de una vida después de la muerte:

A todos nos sucederá que, en un momento dado, nos den un golpecito en el hombro y nos digan no solo que la fiesta ha terminado, sino algo ligeramente peor: la fiesta continúa, pero tú te tienes que marchar. Y continúa sin ti. Esa es la reflexión que, en mi opinión, más disgusta a la gente en cuanto a su fallecimiento. De acuerdo, entonces —ya que puede hacer que nos *sintamos* mejor— finjamos lo contrario. En lugar de eso, te dan un golpecito en el hombro y te dicen: «Buenas noticias: esta fiesta va a durar eternamente y *no* te puedes ir. Te *tienes* que quedar. El jefe lo ordena y también insiste en que te lo pases bien».[\[7\]](#)

Sigmund Freud, paseando por el campo con unos amigos en 1915, quedó impactado por cómo la transitoriedad dota a sus sujetos de una belleza especial. A uno de sus compañeros le preocupaba el hecho de que la bucólica serenidad del entorno estuviera condenada con el tiempo a la decadencia o la destrucción. El otro se negaba a aceptar que algo tan absurdo pudiera llegar a suceder jamás; creía que, de algún modo, la belleza debía durar eternamente. Freud se mostró en desacuerdo con ambas posturas, reaccionando contra la idea de que el valor de una cosa bella disminuye si tiene que perecer:

¡Al contrario, un aumento del valor! El valor de la transitoriedad es el de la escasez en el tiempo. La restricción en la posibilidad del goce lo torna más apreciable... En lo que atañe a la hermosura de la naturaleza, tras cada destrucción por el invierno ella vuelve al año siguiente, y ese retorno puede definirse como eterno en proporción al lapso que dura nuestra vida... Si hay una flor que se abre una única noche, no por eso su florecencia nos parece menos esplendente.[\[8\]](#)

Freud, todo hay que decirlo, no permaneció convencido de su propio optimismo. Sin embargo, al escribir en plena primera guerra mundial, su afirmación de que nuevos objetos de placer vendrían pronto tras la destrucción de las cosas que amamos, habría representado un mensaje profundamente terapéutico. Además, «el valor de todo eso bello y perfecto estaría determinado únicamente por su significación para nuestra vida sensitiva; no hace falta que la sobreviva y es, por tanto, independiente de la duración absoluta».[\[9\]](#) Dicho de otro modo, valoramos las cosas bellas porque provocan en nosotros un determinado efecto emocional en el momento; no es necesario que perduren más allá de ese momento para tener valor. De hecho, su valor existe fuera del tiempo.

Cuando nos planteamos que esas cosas que valoramos solamente están aquí durante un tiempo y acabarán convirtiéndose en polvo, nos recordamos su valor y, al mismo tiempo, nos alineamos con la fortuna. Los estoicos nos dicen que, cuando las personas mueran o las cosas sean destruidas, pensemos «las devuelvo». Lo que hemos perdido nunca fue nuestro; lo disfrutamos durante un tiempo y ahora ha vuelto a la eternidad. En el caso de un jarrón roto, el pensamiento puede ser útil; en el caso de la pérdida de un ser querido, tal vez suene como un triste consuelo.

Esto no es necesariamente un defecto de la idea (creo que es buena), sino simplemente que la pérdida de un ser querido puede ser tan insoportable que cualquier consuelo suele parecernos ofensivo e irrelevante. Rara vez resultan más eficaces que un funeral a la hora de proporcionar una «conclusión» a las personas más próximas al fallecido. Y, tal como los describe Brandy Schillace en su libro *Death's summer coat* [El abrigo de verano de la muerte], los funerales pueden ser lamentablemente inadecuados a la hora de proporcionar a los dolientes lo que necesitan:

En realidad, la mayor parte del duelo tiene lugar después de que la última palada de tierra haya sido arrojada a la tumba o el ataúd haya sido enviado a la cámara crematoria; después de que los asistentes hayan vuelto a casa a seguir con sus vidas; después de que el coche silencioso circule por el camino silencioso y te encuentres en la confusa oscuridad de un largo «desde entonces». Los muertos se han ido, nosotros nos quedamos y *recordamos*.[\[10\]](#)

Cualquiera que haya perdido a alguien querido dará testimonio de esto. El dolor del duelo es a menudo, en parte, un sentimiento de soledad; de vagar por un mundo poblado por personas que continúan riendo y siguen con su vida sin entender por lo que estás pasando. Nuestros cerebros todavía conservan ciertos caminos neuronales trillados que nos engañan una y otra vez: «Tengo que decirle esto... Debería llamarla y ver cómo le va... Oh, esto le gustaría...». Asociaciones traicioneras que nos hacen señas repetidamente hasta que chocamos contra la

dura pared de la devastadora ausencia de esa persona. El duelo desaparece en gran medida, pero no sirve de mucho asegurarles a quienes lo están pasando que el tiempo lo cura todo. A Rose Kennedy, la filantrópica madre de los Kennedy asesinados, se le atribuyen las siguientes palabras: «Se dice que el tiempo lo cura todo. Yo no estoy de acuerdo. Las heridas permanecen. Con el tiempo, la mente, para proteger su cordura, las cubre con un tejido cicatrizante y el dolor disminuye. Pero nunca desaparece».

Es posible que nunca logremos, o incluso que nunca queramos lograr, una sensación de desapego de nuestros seres queridos, especialmente después de su muerte. Nuestro duelo y el sentimiento de rabiosa incompreensión con que vemos un mundo capaz de seguir sonriendo cuando estamos sintiendo tanto dolor, pueden parecernos extraordinariamente importantes. El duelo es una expresión honesta de pérdida y de lo mucho que apreciábamos a alguien que se ha ido. Puede ser doloroso, pero va de la mano con las cosas que valoramos. El problema no es la pérdida en sí, sino que nos horroriza y luchamos contra ella con todos los intentos de controlarla que podemos. Son medios artificiales y, por tanto, su inadecuación acaba regresando para mordernos. Iniciamos nuestras vidas infantiles perdiendo el entorno más seguro que conoceremos jamás y nos topamos con la pérdida de lo antiguo y seguro cada vez que emprendemos valerosamente algo nuevo. La vida es crecimiento, y si no conlleva un fallecimiento perpetuo, no podemos crecer ni vivir en un sentido significativo. Y finalmente, al aceptar esta verdad en nuestro honesto duelo, estaremos preparados para dejar que los primeros rayos de luz penetren en la oscuridad.

COMERSE A LOS MUERTOS

Cuando nos enfrentamos a la muerte, nos quedamos agitados sin un manual de instrucciones y, en nuestra perplejidad, habitualmente nos contentamos con ceder el control de la historia de la muerte a la profesión médica. E incluso aquí estamos perdidos. En muchos ámbitos de la vida se nos anima a que exijamos nuestros derechos como consumidores; ahora tratamos de hacer lo mismo. Insistimos en que los médicos hagan lo que digamos y cumplan, como si nosotros fuéramos más listos, con nuestros deseos; sin embargo, también exigimos que sean infalibles, divinos, y que tengan el control. En medio de las tensiones y terrores con que nos tropezamos, tanto si se trata de nuestra muerte o de la de un ser querido, sabemos que nos enfrentamos a algo importante, y nada surge del frío mundo de las pruebas médicas, la medicación y la incomodidad que tenga en cuenta esa importancia.

Desde la Ilustración, el proyecto moderno ha sido intentar vivir sin supersticiones ni rituales, especialmente si parecen morbosos. «Creemos que podemos felicitarnos», escribe Carl Jung,

por haber ya alcanzado tal cumbre de claridad, imaginando que hemos dejado muy atrás todos estos dioses fantasmales. Pero lo que hemos dejado atrás solo son espectros verbales, no los hechos psíquicos que fueron responsables del nacimiento de los dioses.[\[11\]](#)

Hemos dejado atrás el folklore, pero no las profundas inquietudes que dieron origen al folklore en primer lugar. Las religiones nos advierten de que no ignoremos a los dioses; si han perdido su lustre, ahora debemos prestar la misma atención a las necesidades psicológicas que los crearon. Sin la atención debida, sufriremos cuando las necesidades que representan vuelvan a surgir en forma patológica. El poeta Rainer Maria Rilke escribió a principios del siglo xx:

*Dioses: nosotros los planificamos primero en osados proyectos,
que una vez más nos destruye el hosco destino.
Pero ellos son los inmortales. Ved, nosotros podemos
escuchar a aquel que en definitiva nos atiende.*[\[12\]](#)

Y así, al exorcizar lo macabro de la vida, nos hemos hecho extraños ante la muerte. En lugar de vivir cómodamente con nuestra mortalidad y acostumbrarnos a ella como una compañera cercana, nos vemos obligados de repente a mantener una relación íntima con ella cuando estamos débiles y poco preparados.

Brandy Schillace describe una historia de nuestra relación con la muerte en *Death's summer coat*, empezando por las plagas de los siglos xiv y xv. Las plagas asolaron Europa y partes de Asia matando a un tercio de la población. El mundo se centró principalmente en la muerte, con alguna forma de plaga matando a sus víctimas en cuestión de horas. Al caer tanto sacerdotes como prostitutas y con las

organizaciones religiosas desplomándose por doquier, la gente dejó de considerar a la Iglesia como una autoridad que la guiase en las tradiciones que rodeaban a la muerte. Aparecieron textos como *Ars moriendi*, mostrándole a la gente cómo resistir la tentación y tener una buena muerte sin necesidad de la guía de la Iglesia.

La reforma protestante de los siglos XVI y XVII provocó un distanciamiento de los muy ritualizados procedimientos católicos en torno a la muerte, que seguían siendo predominantes. Esta desafiliación incluyó una negación de los conceptos católicos del purgatorio y las oraciones por los muertos, y el fin de los entierros en «terreno sagrado», cosa que ahora se consideraba una superstición católica. En cambio, el siglo XVII trajo consigo un énfasis en los aspectos físicos de la muerte (ataúdes, monumentos funerarios y entierros, por ejemplo). La apariencia de algunos rituales católicos permaneció, pero sin el valor y la importancia que tuvieron en su día.

La Ilustración del siglo XVIII dio lugar a un nuevo papel para el médico. Nuestra medicina seguía basada en la teoría de los humores, sistematizada en la Antigua Grecia, y culpando de nuestras enfermedades a los desequilibrios en los niveles de la sangre, la flema y la bilis negra y amarilla (lo que, a su vez, nos conectaba con los cuatro elementos de la tierra, el aire, el fuego y el agua). La Ilustración abrió el camino a una investigación más racional.



«God's Tokens, A Rod for Runawayes», xilografía, 1625. Colección privada/Bridgeman Images.

El objetivo de los médicos pasó a ser el de alargar la vida. Schillace escribe: «La muerte empezó a considerarse un acontecimiento prematuro y las personas de clase media contrataban a los médicos (y sus métodos) para mantener la muerte a distancia».^[13] Al mismo tiempo, la negación de la superstición y el ensalzamiento de la individualidad por parte de la Ilustración acentuaron la brecha dejada por los consuelos del ritual. Extraña y ajena, la muerte pasó a ser «probablemente más

aterradora que la antigua idea católica del fuego del infierno. Los dones de la Ilustración eran, sin duda, una espada de doble filo». [\[14\]](#) Ahora, el público veía lo inevitable como algo que, al menos desde el punto de vista individual, había que combatir y derrotar como enemigo.

Junto a este ensalzamiento de la medicina y del conocimiento científico, nuestra parte creadora de relatos quedó insatisfecha por la ausencia de una ceremonia significativa. Les correspondió a los victorianos ritualizar de manera entusiasta la conmemoración de los difuntos. La Revolución Industrial nos había introducido en el nuevo y sofisticado ámbito de las compras, permitiéndonos dotar al duelo privado de una cara pública. La reina Victoria sentó las bases: en nuestras mentes es inseparable de la ropa negra que llevaba en señal de luto por su marido Albert. Las viudas de la nación siguieron, por así decirlo, su ejemplo. Mechones de pelo encapsulados en joyas funerarias, el uso de la nueva y poderosa tecnología fotográfica para inmortalizar a los muertos, a menudo colocados en perturbadoras poses entre los vivos, o una ingente cantidad de testimonios de los fallecidos nos permitían mantener vivo su recuerdo después de su partida.

En 1848, en Hydesville, Nueva York, las jóvenes Kate y Margaret Fox convencieron a su familia y a sus vecinos de que los muertos eran capaces de dar golpecitos en su casa, en las primeras sesiones informales de espiritismo del país. Para cuando reconocieron la estafa (habían descubierto la forma de hacer crujir las articulaciones de los dedos de sus pies para hacer el ruido), la locura por el espiritismo ya se había extendido por Estados Unidos e Inglaterra y sus confesiones fueron ignoradas. Sir Arthur Conan Doyle (el creador de Sherlock Holmes, la personificación misma de la fría racionalidad) se había convertido en un declarado defensor de esta nueva pseudociencia. Las hermanas Fox murieron en la indigencia, rechazadas por el movimiento espiritista que habían creado. Pero su legado continuó y todavía hoy muchas personas creen que los muertos pueden perseguirnos y comunicarse con nosotros, e incluso habitar en objetos y lugares concretos. Sin embargo, cada vez con mayor frecuencia y, a menudo de manera hilarante, la fotografía con flash sacó a la luz las artimañas de los médiums en sus oscuros salones. Ya no podían arrojar sus panderetas en la oscuridad, liberarse de cuerdas sin ser vistos y escribir en pizarras con tiza sujeta con los dedos de los pies. Se vieron obligados a cambiar de estrategia y dedicarse únicamente a engaños verbales, y su legado es la gran cantidad de médiums modernos cuyas zalameras promesas de esperanza les garantizan audiencia en las televisiones y los teatros de todo el mundo. Y, trágicamente, aunque la obsesión victoriana por los recordatorios nos parezca ahora más bien pintoresca y anticuada, lo que ofrecen los médiums modernos es una de las pocas maneras en que nuestra sociedad ofrece cierto significado a quienes están de luto. En realidad, nada se manifiesta; esos conductos para que los muertos se expresen no ofrecen más que «pruebas» ambiguas y titubeantes de la tierra del eterno verano y, en todo caso, dotan a la actuación de una dudosa apariencia de entretenimiento.

Los rituales otorgan significado, nos recuerda Schillace; hemos perdido el poder de este último al burlarnos de la aparente vacuidad de los primeros. Nos indica otras tradiciones que ritualizan enormemente la muerte: los toraya de Indonesia que «entierran a sus muertos de diversas formas [...] ocasionalmente [...] manteniéndolos en casa. De hecho, para los toraya la vida gira en torno a la muerte, y la riqueza se amasa a lo largo de la vida para asegurarse un viaje favorable hacia la muerte».[15] Los muertos son vestidos y llevados en procesión por el pueblo: «una celebración y un tipo de reunión familiar extensa». Los wari, en las selvas tropicales de Brasil, practican la necrofagia: se comen a sus muertos. Así lo explica en el capítulo «Comiéndose a los muertos»:

Los hombres del pueblo empiezan con el desmembramiento, extrayendo primero los órganos y luego cortando la cabeza y las articulaciones antes de colocar las extremidades en la parrilla... Los ancianos explican que lo único que es emocionalmente difícil es cortar el cuerpo; comer los restos mortales, por otra parte, es bueno y correcto... Los wari vivos explican que preferirían incorporarse a los cuerpos vivientes de sus familiares que pudrirse en la fría y húmeda tierra.[16]

El objetivo de esas y otras tradiciones es que la muerte se convierta en algo comunitario y, por tanto, familiar. Actualmente, las celebraciones del día de los muertos en México siguen cumpliendo el mismo cometido: no hay mucho espacio para el miedo cuando la muerte es tan bella y colorida. Esas tradiciones, tan diferentes de las nuestras, ponen en cuestión las peculiaridades de las nuestras. «¿Por qué pedimos a extraños que se encarguen del cadáver? —se pregunta Schillace—. ¿Por qué los últimos preparativos para el entierro son llevados a cabo por extraños en un lugar lejos de casa? ¿Por qué embalsamamos el cuerpo si no pensamos conservarlo? ¿Por qué nos reunimos para el velatorio? ¿Por qué utilizamos flores, elegías o cortejos fúnebres?»[17]

No vivimos con la muerte como compañera y, por tanto, la tememos como a una extraña que no ha sido invitada y no es bienvenida cuando llega. Sin los rituales culturales para otorgar a la muerte algún tipo de significado y, por tanto, conferir al final de la vida un sentido de conclusión (en lugar de limitarnos a verla coartada de manera absurda y dolorosa), corresponde a cada uno de nosotros identificar y completar nuestra propia historia. Nosotros mismos tenemos que valorar la situación y ver qué ha sido importante para nosotros, qué queda por hacer, qué se puede curar, qué se tiene que decir.





Esqueleto de bandido mexicano. Atomazul/Shutterstock.

14

Cómo morir bien

ES TU MUERTE

Tanto hablar de la muerte y la transitoriedad en términos positivos y abstractos no hace más que destacar el ámbito marcadamente opuesto de la experiencia individual. Podemos aceptar que la muerte es algo bueno, en contraposición a la inmortalidad, pero eso no parece ser un consuelo cuando nos enfrentamos a nuestra propia muerte. Así que me gustaría fijarme en la experiencia de morir y ver qué podemos aprender de ella, ya que el acto de afrontarla directamente puede hacernos mucho más felices mientras todavía somos jóvenes y estamos sanos.

El mero hecho de que me parezca incómodo escribir sobre este tema es, creo yo, síntoma de un sorprendente problema cultural fundamental acerca de la experiencia de la muerte. Morirse (y los impuestos, según Woody Allen) es algo que tenemos que afrontar. Todos vamos a pasar por ello. Y a todos nos importa enormemente cómo llegarán a su fin nuestros seres queridos. Sin embargo, cuando llega ese momento, nadie habla de ello. Se crea una conspiración de silencio y, a menudo, morirse se convierte en algo muy, pero que muy solitario. Al no querer incomodar o ser una carga para sus seres queridos, la persona que se está muriendo no habla de sus miedos con sus familiares y amigos. Horrorizados ante la idea de decir algo incorrecto o por que parezca que «sentencian» al ser querido que se muere, los vivos hacen todo lo posible por evitar mencionarlo.

En cambio, en la situación se impone un nuevo relato moderno, el de la «valerosa batalla». Ese cuento, diseñado en realidad únicamente para mantener contentos a los vivos, puede añadir más presión a la persona que se enfrenta a la muerte y alejarla de la posibilidad de lograr una profunda riqueza que únicamente puede proporcionarle la aceptación. Cuando el cáncer le carcomía la columna vertebral, Debra me escribió:

Tampoco ayuda que te digan de manera entusiasta «sigue luchando», «no dejes que te venza» o, lo que más fastidia, «¡no te rindas!». Todo lo que hacen esos comentarios vacíos, positivos pero totalmente inapropiados, es hacer que el que sufre (yo) sienta que carece de fortaleza moral o de sangre (lo que es casi literalmente mi caso en la actualidad). La insinuación es, por tanto, que mi desgraciada situación es, en cierto modo, culpa mía. Contemplar de manera honesta y auténtica mi situación y, con ello, aceptar que me voy a morir, no equivale a rendirse; significa que no quiero perder el tiempo en tonterías; la vida es demasiado corta, ¡especialmente la mía!

La enfermera de oncología Cynthia Rittenberg escribe que el pensamiento positivo puede:

añadir un peso extra a un paciente ya de por sí destrozado. Al forzar una «actitud mental positiva», los profesionales de la salud no permiten a los pacientes afrontar la realidad. Se cita a promotores de la «curación» que procede del pensamiento positivo, así como a autores que cuestionan la intención y los resultados de esos promotores. Da la impresión de que el «pensamiento positivo» puede ser apropiado como una de las muchas estrategias positivas para encarar la situación. Atribuirle más beneficios o, lo que es peor, insistir en que los pacientes crean en su capacidad de curación puede ser una invitación al desastre emocional.^[1]

La muerte, recordemos, no remata una vida con el satisfactorio final de una

novela o una película. No la «completa»; la corta. Depende de nosotros que esa historia tenga un final reconociéndolo como tal. Si una persona sabe que se está muriendo, yo sugeriría que necesita de sus seres queridos cualquier oportunidad para analizar la situación de su historia y llevarla a un final que tenga sentido. A pesar del hecho de que aquellos de nosotros que debemos verlos deteriorarse simplemente estemos haciendo todo lo posible por lidiar con la situación de manera dolorosa y desgraciada, lo mejor para todos sigue siendo dar prioridad a la historia de la persona que se muere y no a la de los que miran. Es probable que su experiencia también sea enriquecedora si el fallecido puede partir con la máxima conclusión posible.

Si te enfrentas a tu propia muerte y tienes la claridad mental y la oportunidad de tomar esas decisiones, te das cuenta de que ser dueño de tu muerte, escribirla y darle forma, es tremendamente importante. Eres el protagonista y el autor. Si no insistes en asumir este papel central, puedes acabar reducido a una mera breve aparición. Otros, más fuertes y numerosos, asumirán el papel protagonista si tú no lo haces. Tu muerte no pertenece a tu familia ni a tus médicos. Ellos tendrán que interpretar papeles importantes, pero, en mi opinión, tiene una importancia capital que insistas de manera firme y sensible, discutiendo con todos los demás, en que tus decisiones deben dirigir el proceso.

Los escritores y médicos Atul Gawande y David Kuhl han escrito libros muy bellos sobre la muerte y la experiencia de pacientes a la hora de morir. B. J. Miller, del Zen Hospice Project de San Francisco, ha dado una magnífica charla TED sobre este tema. Ellos y muchos otros quieren ofrecer una perspectiva más humanista al tratamiento de la muerte. Advierten de que los miembros de su profesión médica simplemente aspiran a prolongar la vida a toda costa, dejando la calidad de vida relegada vagamente a un segundo o tercer plano. Para Gawande y Kuhl (entre otros, puesto que estas nuevas voces van haciéndose oír cada vez más), una de las claves para garantizar la calidad del final de la vida de la persona que se está muriendo es que tengan lugar conversaciones entre ella y la familia. Esas charlas deberían desarrollarse en un entorno adecuado, con el objetivo concreto de averiguar qué quiere la persona que se está muriendo. Cuándo, por ejemplo, quiere que se le apliquen los cuidados paliativos en casa. Qué aspectos de sí misma querría mantener antes de decidir que ya es suficiente. Si no se conoce esta información, si la familia y los médicos no están en la misma línea, es probable que su muerte no sea la que ella querría una vez que su inminencia la haga inevitable y ella se encuentre demasiado débil para expresar sus deseos.

Esta tensión entre la calidad de vida y la mera extensión de la misma fue expuesta en *Una muerte muy dulce*, el relato escrito en 1964 por Simone de Beauvoir (que ya he citado anteriormente) acerca de la muerte de su madre en el hospital a causa de un cáncer. Escribiendo sobre su arrepentimiento por haber permitido que se le practicara una operación a la anciana y frágil mujer, señala que «uno se ve atrapado en la rueda y es arrastrado, impotente, ante los diagnósticos,

previsiones y decisiones de los especialistas. El paciente pasa a ser de su propiedad: ¡sácalo de ahí si puedes!». Su madre, «reducida al rendirse a ser un cuerpo y nada más, apenas se diferenciaba de un cadáver; una pobre e indefensa carcasa girada y manipulada por manos profesionales».

En su devastadora novela *La muerte de Iván Ilich*, Tolstói describe la prolongada agonía de un destacado funcionario del gobierno. Se trata de un cautivador estudio del cambio de las prioridades que tiene lugar con la muerte y de las diferencias entre cómo el paciente y quienes le asisten experimentan el proceso de la muerte. Ilich ha tenido mucho éxito en la vida, debido en gran parte a dar prioridad a cómo los demás podrían tenerle mayor consideración. En su matrimonio, sin embargo, no hay amor, y su principal preocupación ha sido siempre mantener la apariencia de hombre triunfador y respetable. Obsesionado con el mobiliario de su casa, su vida carece de una relación amorosa y de conocimiento de sí mismo. Su prolongada muerte resulta agonizante y cada vez más incómoda para su mujer y aquellos que lo rodean. Y aunque el relato de la «valerosa batalla» no predominaba en el siglo XIX, Tolstói señala la no muy diferente actitud optimista y poco útil de quienes rodean al hombre agonizante:

El mayor tormento de Iván Ilich era la mentira. La mentira que por algún motivo todos aceptaban, según la cual él no estaba muriéndose, sino que solo estaba enfermo, y que bastaba con que se mantuviera tranquilo y se atuviera a su tratamiento para que se pusiera bien del todo. Él sabía, sin embargo, que hiciera lo que hiciera nada resultaría de ello, salvo padecimientos aún más agudos y la muerte. Y le atormentaba esa mentira, le atormentaba que no quisieran admitir que ellos sabían que era mentira y que él lo sabía también, y que mintieran acerca de su horrible estado y se aprestaran — más aun, lo obligaran — a participar en esa mentira.^[2]

Qué forma más horrorosa de presión social. Y qué terriblemente fácil que nosotros contribuyamos a ella al tratar desesperadamente de mantener un tono optimista. En un breve párrafo, un colega funcionario visita a Ilich. El moribundo, desesperado por lograr un sentimiento de camaradería y honestidad, no puede más que representar el papel que se espera de él. Oímos su profundo y aislado gemido existencial:

Iván Ilich quería llorar, quería que lo mimaran y lloraran por él, y he aquí que cuando llegaba su colega Shebek, en vez de llorar y ser mimado, Iván Ilich adoptaba un semblante serio, severo, profundo y, por fuerza de la costumbre, expresaba su opinión acerca de una sentencia del Tribunal de Casación e insistía porfiadamente en ella. Esa mentira en torno suyo y dentro de sí mismo emponzoñó más que nada los últimos días de la vida de Iván Ilich.^[3]

Ilich se da cuenta con enorme dolor de que ha vivido inútilmente. Como parte de su proceso de autoconciencia, adquiere más honestidad. Afectuosamente, es su sirviente Gerasim quien, en los últimos momentos, le proporciona lo que necesita: calor humano y una sencilla solidaridad desprovista de egocentrismo.

He aquí el problema tal como yo lo veo: todos queremos que nuestros seres queridos mueran en paz, pero no sabemos qué hacer cuando su muerte se convierte en una posibilidad inminente. Todos moriremos y veremos morir a otros

y, sin embargo, nos sentimos asustados y temblorosos cuando sucede. Si tenemos la oportunidad de enfrentarnos a nuestra muerte y darle a nuestra historia un final con sentido, deberíamos —debemos— hacerlo. Pero esto exige que la persona que se está muriendo entienda lo que significa dicha aspiración, y que los seres queridos entiendan cómo ayudarla a lograrlo. Debra (exenfermera y terapeuta) y su hijo James (estudiante de medicina) tienen la experiencia y el conocimiento para preservar lo necesario para una buena muerte. Pueden ignorar cualquier presión inútil para que Debra «luche hasta el final» cuando luchar ya no es una opción. Pueden entender la súplica como lo que es: una forma de que las personas se sientan cómodas al enfrentarse a la muerte de otra. Podría tratarse simplemente de una forma de evitar un tema incómodo, o una forma de eludir su propio miedo a la muerte, o aferrarse desesperadamente a la esperanza de la curación, pero, en definitiva, solamente es de utilidad para los vivos y niega al moribundo la oportunidad de encontrar algún significado en sus últimos momentos.

Hacemos esto porque no sabemos hacer otra cosa. Existen millones de manuales para dar a luz y criar a un bebé, pero hay una gran escasez de instrucciones acerca de qué es lo más importante al morir. En cambio, la profesión médica asume el protagonismo y el relato puede convertirse en un relato de prolongación de la vida en lugar de mantener lo que la gente quiere. El cometido de la medicina después de la Ilustración es la prolongación de la vida. Ahora bien, para avanzar, debemos situar ese conocimiento médico en su contexto y averiguar qué más importa. Y es posible que los médicos necesiten aprender a afrontar su propio miedo a la muerte para comunicarse de manera más útil y más honesta con quienes se están muriendo.

Es como si nuestra obsesión cultural por la fijación de objetivos y el optimismo se hubiera sumergido a ciegas en aguas demasiado profundas y oscuras. «Cree en ti mismo; puedes vencer a esa cosa»: el mensaje no difiere del de ningún manual para lograr tus aspiraciones. En ambos casos se comete el mismo error: el error sobre el que este libro pretende arrojar algo de luz. Nuestros objetivos y aspiraciones solamente forman la mitad de la ecuación, solo un eje del gráfico. La otra fuerza que interviene es la fortuna, la vida, el destino: todo lo que sucede fuera de tu control. Intentar controlar esas cosas mediante una confianza indiscriminada en uno mismo o mediante pura y simple agresión probablemente conducirá al fracaso y al dolor. Y en ningún momento resulta esto más evidente que cuando una persona se está muriendo.

Alinearnos a lo largo del eje $x = y$ en la vida, modificando nuestras expectativas para que casen con la realidad, recordarnos que puede que las cosas no salgan como esperamos, que las cosas vienen y van: sabemos que todo eso es aspirar a una especie de tranquilidad. Esa idea no solo nos es de utilidad en la vida, sino que también es una preparación para la muerte. Si a lo largo de nuestra vida, aquí y allá y dentro de los límites de nuestra capacidad, hemos tratado de mantener esta relación con la fortuna, ello nos puede servir en nuestros últimos momentos,

puede mitigar enormemente nuestros miedos y permitirnos, como a Debra y a muchas otras personas, experimentar la intensa plenitud del presente cuando nos es ofrecido más descarnadamente. Y, desde ese punto de partida abierto y sólido, puede que tengamos un mayor control de nuestra historia en su último capítulo.

PESARES

En 1943, el psicólogo Abraham Maslow demostró que las personas están motivadas para cubrir sus necesidades según una determinada jerarquía. En la base de la pirámide se encuentran las necesidades básicas que todos tenemos (las necesidades fisiológicas, sociales, de seguridad y de amor), y en la cúspide las que solo cubre un pequeño número de personas: las necesidades de crecimiento o de realización personal. A medida que seguimos viendo cómo nuestra vida se extiende amplia y generosamente ante nosotros, nuestras preocupaciones van ascendiendo por la pirámide y damos prioridad a cualidades más sofisticadas, como la realización creativa. Sin embargo, cuando notamos que el tiempo en la tierra se reduce, nuestras necesidades principales «descienden» en la pirámide al aquí y ahora: a las relaciones y los placeres cotidianos. Este cambio tiene lugar independientemente de la edad. No es un tipo de «sabiduría» mística de la gente mayor la que tiende a provocar este cambio, puesto que la gente joven suele replantearse sus deseos de manera parecida si desarrolla una enfermedad terminal. De hecho, podemos notar la presión de este cambio simplemente imaginando que nos mudamos al extranjero.

Con el cambio de prioridades pueden salir a la superficie los pesares. Bronnie Ware, una enfermera australiana que trabaja en la unidad de cuidados paliativos, recogió los que le parecían los cinco principales pesares de los moribundos. Eran los siguientes:

1. Ojalá hubiera tenido el valor de vivir siendo fiel a mí mismo, no vivir la vida que otros esperaban de mí.
2. Ojalá no hubiera trabajado tanto.
3. Ojalá hubiera tenido el valor de expresar mis sentimientos.
4. Ojalá hubiera mantenido el contacto con mis amigos.
5. Ojalá me hubiera permitido ser más feliz.

Es difícil leer esta lista sin cuestionarnos nuestras propias decisiones. Es improbable que ahora llevemos una vida que mitigue significativamente nuestros probables pesares futuros. «Vive cada día como si fuera el último», se nos dice a veces, como si ese consejo fuese realmente útil. Pero ¿qué significa? ¿Deberíamos arreglar nuestros asuntos económicos y hacer testamento? ¿Debemos dedicarnos a nauseabundas prácticas de sexo extremo? Tal vez esta instrucción insulsa y supuestamente afirmadora de la vida no sea más que propaganda de los fabricantes de cuerdas para puenting. Como si la emoción de la muerte fuese algo

que deberíamos buscar ansiosamente antes de morir.

El primer punto es, por tanto, que podemos perdonarnos si nuestras prioridades actuales no concuerdan con las que más adelante nos gustaría haber tenido; es natural que nuestras necesidades sean diferentes cuando nuestra vida se extiende luminosa ante nosotros. La necesidad de realización personal, por ejemplo, en la cima de la pirámide de Maslow, puede exigir determinados sacrificios por el camino, y es posible que necesite tiempo para cumplirse. Las necesidades de un presente que tiene un futuro son diferentes de las de uno que no lo tiene. Ahora tenemos un futuro, y nuestros proyectos, grandes y pequeños, dependen de algún tipo de futuro, tanto si este se encuentra a tres segundos o a tres siglos de ahora. De modo que, aunque la indicación de que prestemos más atención al momento presente es útil en una cultura que nos enseña a priorizar horizontes lejanos de un éxito profesional, deberíamos también ser cautelosos a la hora de idolatrar el aquí y ahora. No es «correcto» vivir el momento precisamente porque somos contadores de historias y el ahora siempre es parte de un relato en curso. Sabemos gracias al trabajo de Kahneman sobre el yo que recuerda y el yo que experimenta que cómo recuerdes este momento contribuirá más a determinar si es feliz que cómo lo sientas ahora. No podemos indicarnos simplemente a nosotros mismos ser felices en el momento actual, ya que tendríamos que volver a nuestro yo contador de historias y orientado al tiempo para determinar si hemos triunfado.

Sin embargo, estar abiertos a las oportunidades del presente, al menos en ocasiones y cuando sea adecuado y posible, nos salva de llevar una vida que simplemente transcurra en el ínterin; una vida en la cual el mismo impulso narrativo hace que sigamos avanzando a trompicones, mientras nos preocupamos por dónde va a acabar todo.

No obstante, ese quinto pesar —«Ojalá me hubiera permitido ser más feliz»— permanece en el aire, ¿no? Aquí estamos, convencidos de que nuestra prioridad en la vida, de una manera o de otra, es nuestra felicidad. Trabajamos duro para obtener dinero para mantener una familia y un hogar porque sabemos que esas cosas nos harán felices. Compramos cosas sin cesar —a menudo más de las que nos podemos permitir— porque estamos convencidos de que también nos harán felices, al menos durante un tiempo. Complacemos a otros para evitar la confrontación y que «todo el mundo esté contento», incluidos nosotros. Una encuesta nos dice que pasamos cuatro veces más tiempo mirando la televisión que el que dedicamos a hablar con la gente, y veinte veces más del que destinamos a actividades religiosas, aunque decimos que la comunicación, la oración y la meditación nos hacen mucho más felices que la televisión.^[4] No obstante, al final es probable que sintamos un pinchazo que nos dice que podríamos habernos permitido ser más felices. Como si la idea nunca se nos hubiera ocurrido.

De nuevo, no es ninguna vergüenza trabajar duro para tener una mayor calidad de vida en el futuro. «Deberías vivir el momento» es un imperativo tan inútil como

«Deberías creer en ti mismo y conseguir el futuro que quieres». El único «deber» que tenemos que asumir es que «deberíamos» continuar con nuestra vida sin perjudicar a otras personas. Mientras tanto, tal vez, podemos ser conscientes de cómo es probable que juzguemos nuestras acciones más adelante y comprobar que no estamos perdiendo el tiempo en cosas que evidentemente no importan. Tal vez no tenemos por qué trabajar *tanto*. Tal vez gran parte de nuestro tiempo laboral se ve afectado por políticas sin importancia y por el intento de lograr cosas sin sentido, y podríamos evaluar la situación y afrontarla. Tal vez deberíamos volver a ponernos en contacto con amigos a los que casi hemos olvidado, porque algún día nos importarán mucho más que el resto de las distracciones que nos impiden localizarlos hoy. Y podemos replantearnos la conveniencia de los objetivos a largo plazo que quizá ahora nos estén consumiendo innecesariamente.

A medida que, al final, nuestras prioridades pasan a centrarse en lo inmediato y lo social, nuestras preocupaciones anteriores pueden parecer equivocadas de manera natural. Sin embargo, esto suena, una vez más, a producto del relato: resultaría muy fácil mirar atrás y ver una historia de oportunidades perdidas, ahora que se están agotando. Ello no tiene por qué significar que estuviéramos cometiendo errores en aquel momento, cuando los horizontes estaban más lejos. La clave para evitar el pesar podría radicar tanto en la historia que decidimos contarnos a nosotros mismos en el futuro como en lo que hagamos o dejemos de hacer ahora. Todo lo que podemos hacer es tratar de prever ese relato futuro y dejar que guíe suavemente algunas de las decisiones que tenemos por delante.

Prestar atención a determinados pesares futuros podría mejorar realmente nuestras vidas aquí y ahora. Cuando realizo este ejercicio mental, me vienen a la mente algunos detalles (probablemente dicen más de mí, pero creo que vale la pena señalarlos):

1. Si tienes algo que declarar, decláralo. Si llevas contigo un secreto, aprendes a mantenerlo de maneras que te desconectan del resto del mundo y de la gente que lo habita. Mientras tanto, la idea de que tu secreto sea descubierto acabará llenándote de terror. Sin embargo, la enorme importancia que le has atribuido no refleja la importancia que tiene para el resto de la gente. Para ellos no es más que cierta información sobre ti. En general, no les importa. Es mucho más probable que les importe que seas feliz y, desde luego, les importará si es evidente que estás ocultando algo (y será evidente), pero probablemente no les importe la cosa en sí (si no les atañe). No piensan en ti ni en lo que te pasa tanto como crees. Y cuando sales del armario, la burbuja que has construido a tu alrededor explota y la vida se hace mucho más agradable: es como si te hubieras quitado de encima un pesado saco de piedras. También te das cuenta de que todo el mundo tiene su saco de

piedras. Y adquieres una perspectiva mucho más sana respecto a cuánto le importa a la gente lo que haces.

2. Nunca te arrepentirás de enamorarte. Hazlo una y otra vez. Reduce tus exigencias si es necesario. Puede conducir al desengaño de vez en cuando, pero al final siempre valdrá la pena.
3. Si trabajas en un ámbito creativo y te encuentras ante la disyuntiva de realizar un trabajo por dinero o por diversión, acepta el divertido siempre que puedas. Raramente disfrutarás del trabajo que hagas por dinero.
4. No seas capullo. Las personas que hay a tu alrededor no están ahí para facilitarte la vida. Cuanto más éxito tengas, más cuesta recordar eso, dado que inevitablemente te acostumbras a que la gente cuide de ti. Todo el mundo está batallando; todo el mundo trata de hacer lo que puede, igual que tú. Si recuerdas esto y si tratas a la gente con toda la compasión que puedas, es probable que te sientas mejor y tu vida será significativamente más feliz. Conectarás con más gente y es ahí donde surgen las cosas buenas y las oportunidades.[\[5\]](#) La franqueza es agradable y hace que sucedan cosas buenas. La irritación hacia otras personas y hacia el mundo no hace más que impedir el acceso. La gente no tiene que estar de acuerdo con tu punto de vista ni entenderlo. Queremos que la gente esté de acuerdo con nosotros porque, lógicamente, nos sentimos amenazados por una visión del mundo que contradice la nuestra. Cuando están de acuerdo con nosotros o reflejan nuestro punto de vista, nuestra identidad se ve reforzada. Crecer significa tolerar diferentes puntos de vista y darse cuenta de que no eres —como un bebé que llora llamando a su madre— el único que determina lo que está bien y lo que está mal. Raramente hay un bien y un mal. La mayoría de las veces simplemente hay un batiburrillo de puntos de vista, y está bien otorgar a los de los demás la misma validez que le otorgas al tuyo y tolerar la contradicción. Poner objeciones a los puntos de vista discrepantes de otros es una enorme pérdida de tiempo.
5. Fíjate en lo que ocupa tu tiempo y mira qué vale la pena hacer y qué no. Piensa en lo que te proporciona diversión, conexión, una sensación de plenitud y qué, cuando eches la vista atrás, habrá sido una pérdida de tiempo o te habrá reprimido. Busca maneras de eliminar estas últimas actividades de tu vida. Esto no solo te proporciona el beneficio de eliminar las conductas negativas, sino que te conecta con la vida consciente. De repente, tienes una posición estratégica desde la cual observar tu comportamiento, y desde ahí puedes dar forma y significado a tu vida.

«Aunque el hecho físico de la muerte nos destruye, la idea de la muerte nos salva»,^[6] escribe el psicoanalista existencial Irvin D. Yalom. Señala un argumento lógico propuesto por Martin Heidegger, el filósofo moderno, para que esto tenga sentido. Heidegger sugería que podemos enfrentarnos a la vida de dos maneras: el modo cotidiano y el modo ontológico. La mayor parte del tiempo, como es natural, existimos en el modo cotidiano y posiblemente nos asombremos de cómo son las cosas del mundo. Sin embargo, en el modo ontológico (la «ontología» es el estudio de lo que es ser), nos mantenemos alejados y contemplamos el hecho maravilloso de que las cosas y nosotros existamos. Nuestra atención pasa de todos los adornos físicos de la vida cotidiana a las preguntas más profundas del ser y, en este modo, tenemos más probabilidades de realizar cambios en nuestra vida que valgan la pena. Esto, desde luego, es parte de la «vida consciente» de la que trata este libro. Sin entrar en este modo ontológico, será difícil dar algún sentido a todo esto. Yalom habla de la importancia de este punto de vista en relación con hacer frente al miedo a la muerte:

Uno se ve impulsado a lidiar con la responsabilidad humana fundamental de construir una auténtica vida de compromiso, conexión, sentido y autorrealización.

Muchos informes que hablan de cambios espectaculares y duraderos catalizados por un enfrentamiento con la muerte confirman este punto de vista. Cuando, durante un período de diez años, trabajé intensamente con pacientes a los que el cáncer enfrentaba con la muerte, descubrí que muchos de ellos, más que entregarse a la parálisis de la desesperación, se transformaban de manera positiva y espectacular. Les dieron un nuevo orden a las prioridades de sus vidas, poniendo lo trivial en su justo lugar. Se arrogaron el poder de escoger no hacer las cosas que realmente preferían no hacer. Se comunicaron de manera más profunda con sus seres queridos y apreciaron más los hechos elementales de la vida: la sucesión de las estaciones del año, la belleza de la naturaleza, las últimas fiestas de Navidad o Año Nuevo.

Muchos informaron sobre una disminución en el temor que les inspiraban los demás, una mayor disposición a arriesgarse y una menor susceptibilidad ante el rechazo. Uno de mis pacientes [...] me dijo: «¿Qué pena que haya tenido que esperar hasta ahora, cuando mi cuerpo está invadido por el cáncer, para aprender la manera de vivir!».^[7]

Hay muchas formas de morir, y gran cantidad de ellas negarán cualquier posibilidad de autodescubrimiento. Recientemente, mientras escribo, a mi padre le ha sido diagnosticado alzhéimer precoz; a él y a cuarenta y cuatro millones más en el mundo se les negará cualquier posibilidad de intuición ontológica. Otros no encontrarán tiempo para reflexionar. Sé de un joven que fue a dar un tranquilo paseo en bicicleta por el campo llevando consigo a su perro sujeto con una correa. El perro cruzó por delante de la bicicleta haciendo que esta volcase hacia delante al enredarse la correa, matando al ciclista instantáneamente. La muerte, una vez más, es simplemente una interrupción; somos muy afortunados si podemos finalizar coherentemente nuestras historias. Mientras tanto, podemos aprender de quienes lo hacen y utilizar sus revelaciones para replantearnos nuestras prioridades actuales.

Es posible que nunca nos libremos de una ansiedad permanente en relación con nuestra muerte; se trata de una especie de impuesto que pagamos a cambio de la

conciencia de nosotros mismos. Sin embargo, como sucede con cualquier temor que se exagera de manera inadecuada, podemos, como Debra y muchos otros, aprender a mirarlo a los ojos cuando llegue. Pensándolo mejor, podemos incluso elevar nuestras vidas teniéndolo en cuenta ahora mismo, antes de que nos amenace con volverse urgente y aterrador. La muerte es tal vez la única cosa de las que nos espantan que nos indica cómo vivir.



15

Vivir ahora

PASADO, PRESENTE Y FUTURO

Por lo general nos sentimos determinados por nuestro pasado. Nuestro pasado, sin embargo, es una historia que nos contamos a nosotros mismos en el presente. Lo creamos cada día cuando asumimos los relatos que hemos elaborado acerca de quiénes somos y por qué somos quienes somos. «Soy así porque me pasó esto» es una cantinela habitual en el mundo moderno, en el cual conocidos fragmentos de psicoanálisis y burbujas flatulentas de consejos de autoayuda se han colado en nuestra cultura popular. Por un lado se trata de un relato, y por otro es cierto. Desde luego, estamos regidos por pequeños grupos de reacciones de nuestra personalidad que entran en acción siempre que una situación del presente se parece a una del pasado que creó este arsenal defensivo.

Un padre nos trató repetidamente con desprecio de pequeños y ahora tenemos un foco concreto de actividad en nuestro interior listo para sentirse desgraciado y justificarse siempre que una figura autoritaria masculina haga lo mismo. Aprendemos a afrontar las explosiones de ira de un padre enfadándonos nosotros antes y encarándolas en igualdad de condiciones, y ahora nos enfurecemos con demasiada rapidez ante situaciones frustrantes en la edad adulta. Diversas situaciones o incluso simples miradas o expresiones pueden arrojarnos de nuevo, sin espacio para el análisis racional, a los tiempos en que sufrimos. Ahora parece entonces y, sin ninguna implicación consciente por nuestra parte, las imágenes del pasado y del presente se comparan y se encuentra una coincidencia lo suficientemente próxima. Nuestro yo inconsciente, ansioso por protegernos y funcionando por analogía, pone en marcha el modelo de defensa que aprendimos de pequeños y, aunque nos parece razonable cuando estamos bajo su influjo, es evidentemente una burda reacción exagerada a lo que nos está sucediendo como adultos en el presente.

Desde luego, nuestros guiones están escritos en nuestras historias, pero sean cuales sean nuestros antecedentes y por muy traumáticos que sean nuestros pasados, la clave para superarlos es parar de contarnos a nosotros mismos la misma historia inútil cada día, ser dueños conscientes de lo que ha permanecido inconsciente y, por tanto, nos ha gobernado, y recuperar nosotros la autoría. Algunas personas nunca lo logran; otras lo consiguen tras años de cuidadoso psicoanálisis, otras mediante breves terapias o el aguijonazo de una repentina revelación devastadora y estremecedora. Es la historia que recreamos y representamos cada día la que no solo define nuestro pasado, sino que también nos define a nosotros, y las historias se pueden cambiar. El primer paso consiste en lograr una perspectiva que nos permita ver la historia tal como es.

Naturalmente, nuestra capacidad de adoptar un nuevo punto de vista —por no hablar de las respuestas que encontramos cuando lo hacemos— varía de una persona a otra. De ahí que disponer de una figura adecuada como puede ser un terapeuta, un amigo o un grupo de apoyo lúcido que sugiera amablemente puntos

de vista alternativos pueda resultar de gran ayuda. Este libro aspira a indicarnos la obra de algunas personas que han reflexionado rigurosamente sobre qué es vivir bien. Si no alcanzamos una posición privilegiada e identificamos nuestras historias como lo que son, seguiremos siendo presa de nuestras creencias profundamente arraigadas acerca de quiénes somos y cómo debe funcionar el mundo, confundiéndolas con la realidad e imponiéndolas a nuestros seres queridos y a todos los demás.

Sea cual sea el pasado, ha sucedido y ya no está. Si tienes que afrontar cosas de tu pasado porque se niegan a dejarte avanzar, sé consciente de que no te aferran porque te controlen (ya no existen), sino por el relato que te han dejado. No puedes cambiar lo que ha sucedido, pero puedes tomar cierta distancia de ello replanteándote tu historia. Si determinados comportamientos de tu pareja o de personas importantes a tu alrededor te molestan habitualmente y sacan lo peor de ti, pregúntate a qué parte de tu pasado te recuerda su comportamiento. ¿Dónde sentiste lo mismo? Identifica dónde está arraigada la ansiedad y, al hacerlo, date cuenta de que no es necesario que hagas responsable a la persona del presente de algo que está desencadenando una zona especialmente sensible de tu personalidad. Este hombre no es tu padre, esta mujer no es tu madre; puede que hagan tal cosa o tal otra del mismo modo que tu madre o tu padre, pero no tienen nada que ver con las acciones de tus padres. Los comportamientos de tus padres estaban provocados por sus propios grupos y frustraciones, los cuales, a su vez, pueden remontarse a los puntos de quebrantamiento de sus propios padres. Una vida más plena y feliz implicará reconocer esos grupos que siguen entrando en acción con excesivo entusiasmo y permitirles librarse poco a poco de su poder.

Una forma de hacerlo, una vez identificado el proceso, es ser conscientes de la forma en que tus maquinaciones inconscientes ponen de relieve esos antiguos patrones y, entonces, cuando puedas, sonreírles tranquilamente. Mostrarte agradecido de que tu inconsciente esté pendiente de ti y, al mismo tiempo, reconocer que está siendo ridículamente ultrasensible. Cada vez que niegas tranquilamente su poder cortándolo de raíz mediante tu propia diversión y, en cambio, practicas una nueva reacción (la cual puede que al principio no surja naturalmente pero que fomenta una visión del mundo más rica y comprensiva), rompes esas antiguas conexiones neuronales y creas un nuevo camino. Vincent Deary, en su encantador libro sobre el cambio, *How we are* [Cómo somos], habla de cómo las personas que caminaban por su parque local tendían a evitar el sendero marcado y, en cambio, cruzaban por el césped para llegar a las tiendas. Con el tiempo se formó un nuevo sendero por el uso repetido del atajo. Los budistas dicen que los pensamientos actúan como gotas de agua sobre el cerebro: a medida que el mismo pensamiento se repite a lo largo del tiempo, el riachuelo resultante se ve reforzado y graba una nueva corriente en la mente. Tal vez, ante todo, al sacar un proceso inconsciente a la luz de la atención consciente, anulamos su poder. Son esas partes de nosotros de las cuales no somos conscientes las que

nos atenazan más firmemente.

El momento presente, por otro lado, puede ser un lugar más productivo para que centremos nuestra atención. El aquí y ahora, como hemos visto, raramente contiene problemas; está libre de la tiranía de nuestros imponentes relatos. Puede que nos sintamos mal por acontecimientos del pasado o que nos aterroricen los que han de venir, pero raramente en el presente —raramente ahora mismo— nos encontramos en medio de una grave dificultad. Ahora mismo podemos lograr cierta perspectiva apartándonos de nuestros sentimientos y reconociendo que no son nosotros. Ahora mismo podemos liberarnos del control del pasado identificando los patrones que nos gobiernan. Para aquellos a quienes les resulte difícil apagar las preocupaciones sobre el pasado y el futuro y que, por tanto, sufran de ansiedad (la cual, a menudo, se alimenta de uno u otro), existe una gran variedad de libros que enseñan meditación mindfulness, un medio eficaz de traer el enfoque al aquí y ahora. Esta práctica pretende devolver tu consciencia a un punto de vista entre tus pensamientos, en lugar de dejarlo donde se encuentra normalmente: atrapado en la vorágine. Para los predispuestos a la ansiedad, aprender simplemente a «estar» en el momento actual sin tratar de arreglarlo todo es una forma de eludir la tiranía de las preocupaciones creadas por los fantasmas del pasado y el futuro. El neurocientífico y escritor Sam Harris describe una mayor implicación en el momento presente como el antídoto contra el miedo a la muerte. Cuando nos centramos de manera no moralizante en el presente, no nos inquietamos por el hecho de envejecer y morir. También nos liberamos de cualquier obsesión con lo que tratamos de lograr en el futuro, y es probable que las cosas de nuestro alrededor nos parezcan más cautivadoras. Los pesares de la hora de la muerte nos señalan repetidamente la importancia del aquí y ahora. A pesar del valor terapéutico de aprender a involucrarnos en el presente sin un relato, podemos recordar que pasa dentro del contexto de un futuro contingente. Como seres narradores y creadores de proyectos, negaríamos nuestra humanidad si no tuviéramos en cuenta lo que está por suceder, lo cual, al contener nuestra futura muerte, proporciona la circunferencia de nuestro círculo. Sin embargo, para liberarnos de su agarre y estar más atentos a las oportunidades y los cambios cuando nos puedan ser útiles, necesitaremos incrementar ligeramente nuestra atención al presente.

ENVEJECER

Unido al miedo a la muerte se encuentra el miedo a envejecer, el cual, por supuesto, está ligado exclusivamente al futuro. Uno no puede existir sin el otro. Equiparamos fácilmente envejecer a volvernó decrépitos, solitarios e invisibles. Cuando hablamos de que «se nos echan los años encima» estamos describiendo una especie de cansancio. Además, gran variedad de productos cosméticos

prometen propiedades «antienvejecimiento»: los signos de la edad tienen que combatirse a toda costa; las líneas de la piel y las arrugas son un enemigo a destruir. De manera inquietante, esos productos son elaborados y anunciados tanto para adolescentes como para adultos, a pesar del hecho de que muchos de ellos son demasiado fuertes para la piel de las personas jóvenes (algunos pueden eliminar la capa externa de la piel y aumentar la sensibilidad al sol). No es de extrañar que la edad a la cual la gente joven se preocupa por los signos de la edad haya descendido de manera preocupante: ya en 2002, un estudio reveló que no era infrecuente que los veinteañeros se preocuparan por las arrugas, y uno sólo puede imaginar que esa edad ha descendido. El miedo a ser viejo se ve alimentado en gran parte por esta neurosis absurda, dañina y fomentada por la industria.

Envejecer satisfactoriamente se considera una especie de fracaso inevitable. Se trata de una lucha, una lucha que, en última instancia, se perderá. El camino a la muerte tiene que ser un camino de pérdida y denigración. Los ancianos son considerados una raza aparte, a pesar del hecho de que en el Reino Unido actualmente hay más personas mayores de sesenta y cinco años que menores de dieciséis, y dentro de poco, por lo que he leído, habrá más mayores de ochenta que menores de cinco. La discriminación por razón de edad es un prejuicio como cualquier otro, más insidioso y preocupante, si cabe, por los ardides de la industria de la belleza. Sin embargo, a diferencia de, por ejemplo, los prejuicios raciales, la gerontofobia contiene en el fondo una paradoja estafalaria: «Ellos» son «nosotros» y, aunque tal vez insistamos en lo contrario, queremos ser como ellos.

Queremos envejecer porque la alternativa es morir. «Ellos» son lo que cada uno de nosotros seremos dentro de varios años. Si tenemos prejuicios contra las personas mayores, los tenemos contra nuestro futuro yo. Y, si consideramos nuestras vidas como grandes gusanos espaciotemporales, podemos olvidar la parte «futura» de esa descripción y verla simplemente como una aversión a nosotros mismos.

Anne Karpf ha escrito un libro realmente encantador, *How to age* [Cómo envejecer], en el que trata de eliminar este miedo. Estamos envejeciendo, señala, todo el tiempo. Podríamos vivir hasta los cien años, lo cual es mucho tiempo para estar preocupados por envejecer. Hemos estado envejeciendo desde que nacimos y nuestra experiencia al respecto ha sido, en general, positiva, ¿no? Cuando teníamos cuatro años queríamos tener cinco y, más adelante, dieciocho. Puede que nos horrorizara cumplir treinta, pero una vez los cumplimos, ¿acaso no fue algo sorprendentemente positivo? ¿Acaso no hemos adquirido experiencia y cierta sabiduría que no queríamos perder? Envejecer es un proceso constante sinónimo de vivir. Y, hasta la fecha, nuestra experiencia envejeciendo probablemente ha sido, en conjunto, positiva. No hay razón para creer que, de repente, pase a ser negativa. Nos preocupamos, como si alrededor de la época de la jubilación fuese a producirse un desajuste repentino; como si la experiencia de crecer, con la cual hemos disfrutado a lo largo de la vida, fuese a transformarse drásticamente en algo

desagradable.

No caemos de algún modo en una experiencia homogénea de «vejez». No empezamos a parecernos cada vez más a nuestros semejantes a medida que nos sumergimos en un tópico polvoriento, desfasado y gris: «La edad no destruye nuestros rasgos e identidades personales —escribe Karpf—; al contrario: los acentúa».[1] Y los estudios indican que es probable que seamos más felices a medida que envejecemos, contrariamente a nuestras expectativas habituales. ¿Por qué? Ya hemos descubierto lo que, en líneas generales, podríamos considerar el motivo. A medida que cambian nuestros horizontes, las prioridades pasan a consideraciones del «momento actual» (como las relaciones personales), y cuando estamos más implicados en el aquí y ahora, tenemos menos problemas.

Del mismo modo que podríamos imaginarnos viajando atrás en el tiempo para conocer a nuestro yo más joven y darle consejos muy necesarios sobre el futuro, podemos jugar a lo mismo pero al revés: ¿qué podría ofrecernos ahora nuestro yo del futuro? ¿Cómo podríamos mejorar y aprender de manera beneficiosa para nosotros? Y al ver nuestras vidas futuras como un ente con forma de gusano que incluye nuestro pasado, ¿qué características podríamos empezar a aprender que nos beneficiarán en el futuro? ¿Qué cualidades podemos empezar a cultivar ahora? «Podemos vernos como expertos en vino guardando botellas que mejorarán con el tiempo; del mismo modo, podemos tratar de fomentar en nosotros cualidades que se hagan más profundas y ricas con el paso de los años.»[2]

Tener miedo a la vejez por considerarla algo que es evidente que no es (una transformación en algo discontinuo de nuestra actual experiencia de la madurez), o luchar contra ella neuróticamente con métodos cosméticos o quirúrgicos, es otro síntoma de intentar arrastrar la diagonal $x = y$ hacia un eje en el que nunca puede permanecer de manera realista. Tenemos que identificar este miedo como una locura moderna que solo consigue que nuestros propios futuros nos parezcan más lúgubres. En lugar de eso, podríamos recordar mirar más allá de las inútiles caricaturas de los ancianos y atribuir a la gente mayor el mismo mundo interno complejo que poseemos nosotros. Y, añadiría, siempre seremos excitantes y atractivos para alguien.

UNA MUERTE SUFICIENTEMENTE BUENA

Donald Winnicott (1896-1971) fue un psicoanalista y pediatra británico. En una época en la que las ideas de Freud acerca de cómo criar a los niños eran bien conocidas, respondió con un modelo de paternidad más moderado que no provocaba la misma sensación de culpa entre los educadores que el de su famoso predecesor: Winnicott, preocupado por la intromisión profesional en las vidas de padres primerizos y por los estándares ideales que exigían las escuelas freudianas, tuvo en cuenta el entorno formativo y asumió que una madre no puede ser nunca perfecta. Esta falta de perfección, de hecho, sería la base de su modelo:

La madre suficientemente buena [...] empieza con una adaptación casi total a las necesidades de su hijo y, a medida que pasa el tiempo, se adapta cada vez menos, gradualmente, de acuerdo con la creciente capacidad del niño de enfrentarse a su fracaso.^[3]

Sus ideas se hicieron populares. A medida que una madre (o la cuidadora principal) se va retirando de su bebé en dosis bien planificadas, este aprende a tener cierta independencia. Bien hecho, esto no supone un impacto para el niño al pasar de un lugar de ilusión (donde la madre siempre estará disponible) al de la necesaria desilusión (donde ese no será necesariamente el caso), una dinámica que le permitirá arreglárselas en el mundo social. En esencia, sus expectativas se ven reducidas ligeramente. Nuestras expectativas demasiado elevadas de los demás (las cuales los estoicos nos dijeron que debíamos abordar) son un retorno a una fase infantil en la que sabíamos que podíamos llorar y conseguir lo que queríamos.

Suficientemente buena. Esto libera a los nuevos padres de la idea que, de lo contrario, podría imponérseles fácilmente. Debra tomó este modelo de las primeras etapas de la vida y lo aplicó a la última etapa. Me escribió lo siguiente:

He extendido la teoría de lo «suficientemente bueno» a la mayor parte de mi vida y ahora a mi muerte. Estamos, en ocasiones, tan obsesionados o presionados por «ser los mejores en..., los más rápidos en..., los más listos en...». Realmente me preocupa todo ese pensamiento positivo/entrenamiento vital.

Sin duda, es excelente esforzarse por desarrollar el máximo potencial, pero su finalidad debería ser la de complacernos a nosotros mismos, no ser juzgados por otros, y a mí, haber llevado una vida «lo suficientemente buena» con sus maravillas y sus desgracias ya me está bien y, por tanto, estoy preparada para una muerte «lo suficientemente buena».

Esas lecciones sobre la muerte son igualmente aplicables a la vida. Realmente, espero que extraigas algunas ideas útiles de este libro, pero si te esfuerzas ansiosamente por lograr una perspectiva saludable o lo consideras un ideal inalcanzable, te estás olvidando de lo principal. El consejo de este libro está ahí para que lo cojas y lo utilices como pueda serte de utilidad, con el objetivo de vivir «lo suficientemente bien». Ese «suficientemente» nos recuerda la diagonal $x = y$ de la vida sana: aquí están nuestros objetivos, mientras que ahí está el resto de la vida, a lo que solían denominar fortuna, y deberíamos aspirar a movernos entre los

dos. Una madre debe empezar por sacrificar su independencia por su hijo recién nacido, pero, con el tiempo, puede irse retirando y enseñando al niño que sus deseos no siempre se verán cumplidos en cuanto se eche a llorar. El niño empieza a aprender el equilibrio $x = y$, y si no lo hace, es probable que arrastre expectativas desequilibradas en su vida adulta.

Por tanto, las sugerencias sobre cómo lograr una «buena muerte» no deben tomarse como otro relato a imponer a los moribundos. «Nadie sabe qué sucede cuando morimos, ya que es una cosa absoluta y, por tanto, difícil de hacer a medias —continúa Debra—, así que, personalmente, creo que los dogmas, desde cualquier punto de vista, son innecesarios. Creo que me siento satisfecha por haber vivido bien y, en ocasiones, audazmente, una vida plena.»

Reflejando el pensamiento de los pacientes de Yalom y el de muchos otros, ella continúa:

He llegado al punto de la aceptación tranquila, la paz profunda y la tranquilidad. Es un lugar hermoso, en el cual valoro más plenamente el maravilloso mundo en el que vivo y placeres sencillos como gozar de los colores y aromas que me rodean. Quizás sea una pena que haya hecho falta un acontecimiento así de dramático para que abriera los ojos a lo que me ha rodeado toda mi vida.

Mientras leía sobre el tema de la muerte un día de verano en el jardín de un hotel cerca de Sheffield, mi atención se vio desviada de la página a un arbusto de largas hojas y bayas rojas que había allí cerca. Durante un momento pensé: «¿Y si supiera que mañana voy a morir? Esta planta es increíblemente hermosa. No tengo ni idea de cómo se llama y nunca le he prestado atención antes. Qué cosa más asombrosa. ¿Y si supiera que nunca voy a volver a ver una planta o una baya roja? Podría mirar este arbusto fijamente durante horas. Dios, qué cosa más hermosa».

Meses después, en un magnífico café de Norwich, estoy haciendo algo parecido. Delante de mí hay un pequeño azucarero marrón hecho de arcilla. Una cucharilla sale por un agujero de un lado de la tapa. Alguien hizo esto. Parece hecho a mano, pero, incluso aunque no sea así, alguien lo diseñó para contener perfectamente el azúcar y la cucharilla y para que fuese un objeto agradable. Lo hicieron, en cierto sentido, para complacerme. Hay anillas a su alrededor, que creo, según mis limitados conocimientos de alfarería, han sido pintados mientras el torno iba girando. Y ahora veo un pequeño símbolo o firma en un lado, que sobresale un poco. Aquella persona, que se había representado a sí misma mediante un pequeño garfio y una estrella, hizo esto. Y si me gustara poner azúcar en mi té o en mi café, lo utilizaría para que la bebida fuera dulce, porque las zonas receptoras de las células de mis papilas gustativas, junto con las fibras de mis nervios identificadores del gusto y las zonas de proyección de mi cerebro reaccionarían en conjunto con mi sistema opioide para hacerme feliz. Qué cosa más increíble. Y el azucarero está colocado encima de un tapete tejido con agradables bordados y colores que cuadran con el estilo bohemio de este café. No se me ocurre que cumpla ninguna otra finalidad que la de resultar agradable y servir de base al pequeño azucarero rodeándolo de una especie de belleza casera. Forma parte de

una estética general que hace que este café resulte extremadamente acogedor, lo cual, a su vez —suponiendo que su estilo y su ambiente coincidan con tus gustos— hace que te encante entrar y sentarte a comer y beber cosas elaboradas para mantener y ampliar ese placer.

Me acabo de dar cuenta de que hay un encantador artilugio montado sobre la puerta: cuando alguien la abre, una cuerda tira de un pájaro de juguete de aspecto real que simula un breve vuelo desde el lugar en que se encuentra a la entrada de una jaula (casi oculta entre las abundantes plantas que crecen en la ventana). Sus breves intentos de fuga se verán siempre coartados por la máxima apertura de la puerta: después de unos 45 centímetros, su trayectoria optimista se ve frenada y vuelve al punto de partida. Me hace pensar en Rasputín y sus ocasionales intentos de abandonar la casa cuando entran invitados por la puerta principal.

Alguien se ha subido a una escalera y ha atornillado los ganchos que ahora veo en el techo y en el marco de la puerta y que permiten que funcione el mecanismo. Se ha empleado un diseño ingenioso y un esfuerzo físico para lograr ese efecto absolutamente trivial y que puede pasarse fácilmente por alto. Qué extraordinario resulta que nos preocupemos por complacernos unos a otros de ese modo. Me hace pensar en un cortometraje de los magos Penn & Teller en el cual unos agresivos alienígenas invasores acaban perdonando la vida a la humanidad. Los invasores están aburridos por la naturaleza mundana de la vida humana y buscan una razón por la cual no deberían destruirla. Las referencias a los grandes logros del hombre no los impresionan. Al final, sin embargo, se convencen al ver de cerca a un mago realizar un truco de levitación utilizando un hilo estratégicamente colocado e invisible a simple vista. El hecho de que los seres humanos pudieran dedicar un esfuerzo que implica tanto tiempo y meticulosidad para llevar a cabo una actividad tan asombrosamente estéril nos hace únicos y, por tanto, dignos de atención. Aquello impresiona profundamente a los extraterrestres y, afortunadamente, nuestro planeta es perdonado.

Al parecer, soy incapaz de disfrutar por completo del artilugio del pájaro sin proyectarlo al futuro: mi mente se plantea una y otra vez cómo y dónde podría montar un mecanismo parecido en mi casa al acabar mi gira. Parece que solo puedo estar presente brevemente en el momento antes de que aflore mi parte planificadora y obsesionada con el futuro. Como hemos dicho, así es probablemente como debe ser; y, al fin y al cabo, si pudiéramos permanecer realmente en el presente, la inmortalidad no nos plantearía ningún problema. Somos criaturas implicadas que nos proyectamos hacia un futuro finito.

El presente es un hecho; el futuro es contingente. Aunque asumir el presente es un antídoto contra el miedo a la muerte, no podemos permanecer ahí durante demasiado tiempo. En algún momento queremos saber de qué nos sirven las cosas actuales que son objeto de nuestra atención, o cómo podrían afectarnos para bien o para mal, o cómo son comparadas con todo lo que hemos visto antes; y con esos nuevos pensamientos desconectamos del ahora y nos entregamos a nuestra

imaginación. Por eso, solo podemos aspirar a lo «suficientemente bueno» cuando se trata de asumir el presente, ya que, aparte de permanecer de algún modo en un estado de meditación permanente, siempre tendremos que mirar hacia adelante.

Debemos recordar (para no obsesionarnos demasiado con vivir en el presente) que el resultado que pretendemos lograr es un equilibrio entre el ahora y lo que ha de venir. Solo la conciencia del momento presente deja paso a una experiencia verdaderamente cautivadora fuera de nuestras ensoñaciones y fantasías. Sin embargo, por otro lado, el futuro temporalmente limitado nos concede un marco y un contexto que nos permite hacer uso del presente y darle significado. No obstante, si nos obsesionamos con el futuro, nos perdemos la tranquilidad y la riqueza de la experiencia real. Alcanzamos el equilibrio al lograr un acuerdo «suficientemente bueno». Asumir el momento presente no tiene que significar dejarse llevar de manera inconsciente y pasiva por la corriente. Puede hacerse con implicación y activamente.

Estoy escribiendo este libro aquí y ahora, principalmente por el placer de hacerlo, pero el placer que me provoca el proceso es inseparable del hecho de que estoy tratando de comunicar ideas, lo que significa que tú (como futuro lector) y el objeto físico en que se convertirá este documento virtual mecanografiado, daís forma a la diversión que estoy experimentando ahora. Sin embargo, a mí solo me preocupa la tarea actual de expresar una idea. Si expando mi sentido del aquí y ahora, pienso: «¿Estoy disfrutando al escribir este libro? ¿Cómo es comparado con mis otros proyectos? ¿Debería escribir más y salir menos en televisión? ¿Me gustaría más? ¿He encontrado un sitio agradable en el que escribir hoy?». Esos pensamientos permanecen fijos en un presente más parecido a una fotografía de la vida que al instante escurridizo y fugaz en el que uno aspira a descansar en las clases de meditación. Mientras tanto, por ejemplo, no me preocupo por cosas futuras: «¿Cómo influirá este libro en mi carrera profesional? ¿Cuánta gente lo leerá? ¿Qué debería hacer a continuación? ¿Estropearán la portada?». Son cosas sin interés, aunque la portada sí me preocupa mucho. Deberíamos vivir en el presente mientras hacemos planes para el futuro. Recordando la cláusula de reserva de los estoicos de «si las cosas salen bien» (o «si Dios quiere») podemos hacer planes sin implicarnos con una emoción indebida en los resultados. Bastará con lograr un equilibrio. Esto significa alinearnos con la diagonal $x = y$ y todo lo que podamos. Podemos desear, siempre que recordemos hacerlo, no que las cosas sean exactamente como son per se, sino que sean comoquiera que resultan ser. De este modo, el futuro puede estar en nuestro punto de mira, pero sin la brutal claridad y determinación con que infinidad de gurús de la autoayuda nos dicen que nos lo imaginemos. Podemos ahorrar mucha de la lúcida implicación para el presente.

Profundizando en el principio de lo «suficientemente bueno» de Winnicott y Debra, podríamos reducir cualquier terror que rodea a la muerte a, en el peor de los casos, una ansiedad residual, y situarnos en una posición mucho mejor para

afrontar directamente la muerte cuando llegue. Si se nos presenta la oportunidad, nos permitirá vivir nuestros últimos momentos con la plenitud experimentada por Debra y otras personas cuando «el sendero del futuro se estrecha hasta el ancho de esta cama».[4]

REPLANTEARNOS LA VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

Schopenhauer decía que, cuando morimos, el mundo desaparece, ya que solo puede existir en nuestra percepción. Cuando ya no estamos para percibirlo, se desvanece en un abrir y cerrar de ojos. Es un pensamiento interesante con el que jugar, pero la mayoría de nosotros preferiría decir que el mundo continúa felizmente sin nosotros cuando nos hemos ido. Es la vida *después* de nosotros: la «vida después de la muerte» nada menos. No es una vida personal después de la muerte y, en ese sentido, no nos consuela demasiado. Pero en cierto sentido importante sí puede hacerlo. Incluso se *nos* podría decir que vivimos después de nuestra muerte en el sentido de que quienes nos conocen nos llevarán en su memoria cuando no estemos. Y lo que eso signifique dependerá de cómo influyamos en los demás cuando estamos vivos.

¿Qué legado dejaríamos en las mentes y en los corazones de los demás si muriésemos ahora mismo? Para tener alguna posibilidad de dejar detrás de nosotros una huella positiva es aconsejable que nos veamos desde fuera. Para ello tenemos que recordar la discrepancia entre cómo percibimos nuestras acciones negativas y las que vemos en los demás. Cuando otras personas nos irritan o son maleducadas de algún modo, a menudo consideramos eso como una pauta de comportamiento. Incluso cuando se trata de amigos íntimos, podemos identificar comportamientos «típicos» de lo mal que soportan el estrés, cómo se comportan cuando beben, o cómo quedan mal en alguna otra situación. En el caso de otros a quienes no apreciamos tanto, podemos identificar fácilmente patrones negativos en general.

Sin embargo, respecto a nosotros mismos hacemos lo contrario. Si nos paramos a reflexionar sobre nuestro comportamiento cuando hemos sido groseros, irritables, o cuando, de algún modo, nos hemos decepcionado a nosotros mismos, solo encontramos excepciones y excusas. Él actúa así porque está en su naturaleza, mientras que yo actué así en esa ocasión únicamente debido a tal cosa y a tal otra. Él actuó así porque es así por naturaleza; mi comportamiento estaba justificado por circunstancias excepcionales. Rara vez vemos rasgos negativos en nosotros mismos, únicamente razones que explican y disculpan nuestro comportamiento en ocasiones concretas. Puedes estar seguro de que los demás consideran que tu comportamiento negativo forma parte de un rasgo característico tuyo tanto como considerarías tú el suyo.

Si tratas de imponer tus dramas emocionales a otras personas, por ejemplo,

probablemente resulte bastante insoportable estar a tu lado. Y no pienses, «En realidad no soy un coñazo cuando se me conoce, aunque actúe así algunas veces»; si actúas como un coñazo, eres un coñazo. Eso es lo que significa ser un coñazo. La necesidad de manipular a otros para sentirnos bien mediante demostraciones de emotividad es lo que impulsa al niño pequeño que chilla hasta que consigue lo que necesita. Otras personas —más fuertes— admiten esas exigencias y exhiben lo que sea necesario, pero lo hacen a regañadientes y su paciencia no será infinita. Crecer —y la enseñanza del progenitor «suficientemente bueno»— es en parte un proceso de aprendizaje de que nuestros propios deseos no son el centro del mundo de nadie. Podemos ser necesitados y manipuladores, acosar o seducir a otros para que nos complazcan, pero deberíamos esperar que la gente se ofenda por ello.

Sin embargo, si nuestro comportamiento es positivo y menos egocéntrico, puede suceder algo muy distinto. Las grandes personas nos influyen y nos cambian. Si tenemos un amigo muy generoso y autosuficiente, es probable que su imagen nos venga de vez en cuando a la mente y nos encontremos emulándolo. Si el comportamiento de una persona nos ha impactado de algún modo, a menudo queremos provocar el mismo efecto en los demás.

Irvin D. Yalom denomina a esto «ondas»: crear círculos concéntricos de influencia «que pueden afectar a los demás durante años, o incluso generaciones». Lo cita como un medio «especialmente poderoso» de contrarrestar la aflicción de los pacientes por la transitoriedad de la vida. Describe la experiencia de una paciente, Barbara, que cobra conciencia de sí misma:

Quizá la muerte no fuera, como ella pensaba, una aniquilación total. Tal vez no fuera tan esencial que su persona, *ni siquiera los recuerdos de su persona*, persistieran. Quizá lo importante fuera que las ondas concéntricas persisten, ondas de alguna acción o idea que ayudaron a los demás a alcanzar la alegría y la virtud en vida, ondas que la hicieran sentir orgullosa de contrarrestar la inmoralidad, el horror y la violencia que dominan los medios de comunicación y el mundo exterior.^[5]

Cuando Barbara pronuncia unas breves palabras en el funeral de su madre, recuerda una de las frases favoritas de esta: «Búscala entre sus amigos».

La frase tenía poder: supo que la generosidad, la bondad y el amor a la vida de su madre vivían en ella, su única hija. Mientras pronunciaba su discurso, observaba a los asistentes al funeral y percibía aspectos de su madre que habían pasado de ella a sus amigos y que pasarían de estos a sus hijos, y a los hijos de sus hijos.^[6]

El acercamiento de la muerte nos da la oportunidad de prestar atención a cómo pueden influir nuestras vidas en aquellos a quienes conocemos. Estamos enfrentándonos al final de nuestra historia, y es el final de la historia el que colorea al resto. Recordemos que lo que sucede en el último capítulo de un libro o en la última escena de una película es clave para determinar qué nos parecerá la historia. Si tenemos ocasión, podemos asegurarnos de que, a pesar del efecto que hayamos causado en una persona en el pasado, podemos acabar la historia bien y emitir ondas positivas en esa persona. Saber que la vida después de nuestra

muerte continuará con recuerdos positivos de nosotros puede ayudarnos a implicarnos intensa y sencillamente en nuestras vidas y finalizar nuestras historias de la manera más satisfactoria posible.

Sin embargo, dado que muchos de nosotros no tendremos esa oportunidad cuando llegue el momento, podemos decidir prestar atención a esta idea en el presente y hacer todo lo posible por crear ondas positivas ahora mismo, aquí, mientras sea posible.

En la canción *Never went to church* de The Streets, Mike Skinner se lamenta por no tener nada que recordar de su padre fallecido y le preocupa que sus recuerdos se desvanezcan. Entonces, de manera impactante, hacia el final de la canción, se da cuenta:

Supongo que sí me dejaste algo para que me acordara de ti
Cada vez que interrumpo a alguien como hacías tú
Cuando hago algo como tú, estarás en mi mente
Porque me olvidaba de que me dejaste aquí para que me acordara de ti.

El filósofo Samuel Scheffler señala un aspecto sumamente inesperado de la «vida colectiva después de la muerte» que permanece después de que nos hayamos ido, en una serie de conferencias sobre el tema pronunciadas en 2012. Se encuentran recopiladas en un breve libro muy agradable titulado *Death and the afterlife* [La muerte y la vida después de la muerte].^[7] Vale la pena mencionarlo aquí, de modo que haré lo posible por resumir su argumento.

Hemos visto que el marco proporcionado por nuestra propia mortalidad es vital para que nuestras vidas mantengan su forma e interés. Sin ella, parece que no valoraríamos nada. Scheffler llama ahora nuestra atención sobre el resto de la humanidad con dos experimentos mentales fascinantes.

En primer lugar, imagínate que fueras a tener una esperanza de vida normal, pero que supieras también que la vida humana será aniquilada por un asteroide treinta días después de tu muerte. Un mes después de que mueras es el día del fin del mundo. ¿Cómo influiría eso en tu actitud durante el resto de tu vida? ¿Qué harías de manera diferente si supieras el destino que le esperaba a la población mundial unas cuantas semanas después de tu muerte?

Del «escenario del fin del mundo» planteado por Scheffler surgen ideas conocidas aunque interesantes, las cuales nos recuerdan el amorfo aire viciado del aletargamiento que conlleva la inmortalidad. Ante la inminente extinción de la humanidad tras nuestra muerte, muchos de nuestros compromisos vitales parecerían enseguida absurdos. Si nos dedicáramos a la investigación del cáncer, por ejemplo, probablemente reduciríamos nuestros esfuerzos: sin una humanidad futura que pudiera beneficiarse de nuestro trabajo, el estudio resultaría inútil. Si nos fijamos, otras actividades también empiezan a parecer superfluas teniendo en cuenta el inminente final de la vida humana. Muchos de nuestros compromisos culturales, por ejemplo, existen para mantener vivas las tradiciones y, de ese modo, crear en nosotros una sensación de continuidad histórica. Numerosas

actividades religiosas, artísticas e intelectuales parecerían inútiles ahora que se nos niega la confianza en un relato cultural continuado. Otros placeres cotidianos empezarían a parecernos bastante huecos. La idea señalada anteriormente de «crear ondas» no tendría sentido: tendríamos menos necesidad de influir positivamente en otros que sabríamos que no iban a sobrevivir. Inculcar valores positivos en nuestros hijos, por ejemplo, parecería con toda probabilidad un esfuerzo inútil.

Scheffler nos muestra que nos gusta imaginarnos a nosotros mismos manteniendo alguna relación personal con el futuro, incluso después de nuestra muerte. Valoramos ser recordados y nos implicamos en tradiciones culturales que aspiran a preservar determinados aspectos del presente, por ejemplo. Sin futuro para la vida humana, nuestra relación con él se desvanece, y el sentido de muchos de nuestros proyectos y comportamientos también.

Puede que sintamos que el escenario del fin del mundo nos inquieta porque podemos imaginarnos a nuestros seres queridos haciendo frente a esa horrorosa muerte prematura por culpa del asteroide. Para contrarrestar esta distracción, Scheffler plantea un segundo escenario, descrito en la novela *Hijos de los hombres*, de P. D. James y, posteriormente (modificado) en la película del mismo título dirigida por Alfonso Cuarón. En su «escenario de infertilidad» alternativo, habitamos en un mundo en el que todos tienen una esperanza de vida normal, pero en el que ya no nacen bebés. Nos encontramos en la última y menguante generación de la especie humana.

Ahora ya no tenemos que preocuparnos de que nuestros seres queridos mueran prematuramente. Este escenario erradica el futuro de la humanidad sin la distracción que supone preocuparnos por quienes conocemos. De nuevo vemos que los mismos compromisos parecen inútiles; la búsqueda de conocimiento, así como las tradiciones creativas y culturales pierden su razón de ser. Cualquier cosa que dependa tácitamente de un futuro determinado se vuelve superflua. En la novela de James, nuestra especie se ha sumido en un hastío que recuerda al profundo aburrimiento analizado minuciosamente en el ensayo de Williams sobre la inmortalidad. James tiene la impresión, igual que Scheffler, de que nuestra concepción de la vida humana como conjunto «depende de una interpretación implícita de esa vida como parte de una historia de la humanidad en curso, en una cadena de vidas y generaciones que se extiende a lo largo del tiempo».[8] Sin ese contexto más amplio de nuestras vidas, no está claro hasta qué punto los placeres cotidianos de la vida conservarían su atractivo.

Scheffler, a diferencia de Freud en su ensayo *La transitoriedad*, sostiene que cuando valoramos algo, encontramos razones para conservarlo a lo largo del tiempo. Y, al hacerlo, nos proyectamos hacia adelante e invertimos en el futuro. Esto significa que, al valorar algo, emitimos un juicio acerca de cómo debería ser un aspecto del futuro: que una cosa determinada debería continuar existiendo de una manera determinada, por ejemplo. Presuponemos una autoridad normativa a

lo largo del tiempo; dicho de otro modo, en lugar de sucumbir a su naturaleza transitoria, decidimos qué importa. Asimismo, al extender nuestros valores a lo largo del tiempo, sentimos cierta estabilidad en nosotros mismos y en nuestro sentido de identidad. Nos gusta imaginar que, si nos encontramos en el futuro, seguirán estando presentes cosas concretas que valoramos. Cuando el futuro es eliminado de la ecuación, perdemos esa sensación de confianza en lo que valoramos. Y sin valores, nuestras vidas apenas serían reconocibles.

Por supuesto, todos estos son juegos mentales y conjeturas. Pero si estamos convencidos de esta idea de que sin un futuro para la humanidad perderíamos el interés en una amplia serie de actividades y la confianza en lo que valoramos (de manera muy parecida al caso de la inmortalidad), llegamos a una conclusión sorprendente. No basta con la finitud temporal que nos proporciona nuestra propia muerte para garantizar que nuestras vidas tengan sentido. No basta con que muramos. También necesitamos que otros sigan viviendo después de nosotros y sin nosotros. Necesitamos morir y que otros vivan. Lo cual significa, en definitiva, que las vidas que siguen de otros nos importan más que la nuestra.

¡Qué idea más asombrosa! Y seamos claros: esos «otros» no se limitan a nuestros seres queridos. Son también los desconocidos no nacidos a quienes el escenario de la infertilidad de Hijos de los hombres les ha negado la existencia. No nos damos cuenta de hasta qué punto valoramos las generaciones futuras, dice Scheffler, porque estamos acostumbrados a asumir como algo natural el hecho de que la vida humana continuará después de nuestra muerte. No nos inquieta la alternativa. Por el contrario, la perspectiva de nuestra propia muerte tiene la capacidad de hacernos sentir muy ansiosos, y estamos acostumbrados a prestarle atención. No nos damos cuenta de que el factor más importante (el de la supervivencia de otros) es más importante, porque no estamos habituados a pensar en ello.

Scheffler no cree que esta sorprendente conclusión acerca de nuestras prioridades probablemente reduzca nuestro miedo a la muerte. Sin embargo, señala que, si bien no podemos hacer nada en cuanto a nuestro propio fallecimiento, sí podemos hacer mucho por preservar el futuro de la humanidad (que, curiosamente, él ha revelado que es más importante para nosotros de lo que creemos). En lugar de trabajar para evitar el cambio climático y otros acuciantes problemas medioambientales a regañadientes por sentirnos obligados a ello, podemos preservar el futuro de la humanidad por nuestras propias razones, al ser conscientes de que su supervivencia nos importa más de lo que habríamos imaginado jamás.



Y al final

Recientemente, mientras estaba de gira, me encontré en la entrada al escenario con un hombre de cerca de sesenta años que me pedía una foto y un autógrafo. Como lo hice entrar para huir del frío, ahora me presionaba más. Le había sucedido lo peor que uno puede imaginar: había sufrido la muerte de su hija. Describió de manera vacilante cómo su hija había muerto el año anterior y quería saber si yo creía que existía una vida después de la muerte.

Sentí compasión por él y, mientras el hombre trataba de reprimir las lágrimas, no supe qué contestarle. Le dije lo más amablemente que pude que no lo creía y, viendo adónde podía llevarle su pena, añadí que, si la hubiera, estaba muy seguro de que los mentalistas del mundo del espectáculo no eran un buen medio para ponerse en contacto con ella. Se marchó sin obtener consuelo, y aquella noche cambié una línea del espectáculo, la cual se corresponde con el buen consejo estoico de que lo único que provoca nuestros problemas es cómo percibimos los acontecimientos. Estoy convencido de que es cierto, pero tal vez algunas tragedias sean tan innegables que necesiten de cierto reconocimiento.

En aquel momento no tuve una respuesta para él ante su pérdida, pero creo que ahora sí la tengo.

¿Qué significa para una persona sobrevivir a su propia muerte? El cuerpo físico puede continuar existiendo un tiempo, pero la persona a quien nos referimos ya no está allí. Tampoco deberíamos inventar un espíritu eterno o un alma para sentir que esa persona continúa presente en alguna forma etérea. De modo que, si no es en el cuerpo ni en el alma, ¿dónde se aloja el «yo» de esa persona?

Tal vez en su personalidad. En su conciencia. En su sentido del «yo». ¿Y qué es ese «yo»? ¿Qué forma adopta? Una forma de plantárselo es, como propone el científico cognitivo Douglas Hofstadter, como un patrón de abstracciones en bucle. Puede que para cada uno de nosotros nuestra personalidad sea la cosa más real del mundo, pero se trata de una ficción, una configuración, una manera de pensar. No se encuentra en la sustancia de nuestros cerebros, sino en lo que nuestros cerebros hacen.

Si aceptamos esto y pensamos en nosotros mismos —nuestra conciencia— como patrones de pensamiento, nuestro «yo» es algo que, en mayor o menor grado, puede ser experimentado también por otras personas. Pongamos que te conozco muy bien: conozco tu «historia», estoy familiarizado con tus gustos, tus preferencias y tu forma de pensar. Entonces, si por un momento pienso y siento como tú (tal vez mirando una fotografía tuya o planteándome cómo te

comportarías en una situación determinada), estoy aproximando a mi cuerpo tu patrón cerebral, al menos una versión aproximada de tu «yo». No se tratará exactamente de ti, pero puedo ser tú con, como diría Hofstadter, acento de «Derren». Es como la traducción de un libro: mi ejemplar de *La metamorfosis* de Kafka, traducido del alemán, contiene indudablemente la misma historia que la original *Die Verwandlung*, pero se pierde algo. Tiene acento, es una aproximación, pero, al ser esencialmente el mismo patrón de pensamientos, ideas y símbolos, podemos decir que se trata de lo mismo.

Si perdiera a una hija y cada día me acordase de ella y pensara qué diría o haría ella acerca de cualquier cosa, durante un tiempo mi patrón se convertiría en el suyo. De ese modo, su conciencia —su patrón, su yo— es recreada en mí durante un tiempo. Desgraciadamente, es una versión borrosa y muy reducida de ella, pero es, en cierto sentido, ella.

Es como la «formación de ondas» de la que hemos hablado. Hofstadter escribe:

Cuando alguien muere, deja una corona brillante detrás, un resplandor en las almas de quienes estaban cerca. Inevitablemente, conforme pasa el tiempo, ese resplandor se va apagando, y por fin se extingue, pero el proceso dura muchos años. Solo cuando también desaparecen los de alrededor y todos los rescoldos se enfrían, regresan de verdad el polvo al polvo y las cenizas a las cenizas.[\[1\]](#)

Me recuerda a la tradición mexicana de las tres muertes, descrita por el neurocientífico y escritor David Eagleman:

Hay tres muertes: la primera es cuando el cuerpo deja de funcionar. La segunda es cuando el cuerpo es arrojado a la tumba. La tercera es ese momento en algún punto del futuro en que tu nombre es dicho por última vez.[\[2\]](#)

Resucitamos a nuestros seres queridos siempre que pensamos y sentimos como ellos. Los llevamos con nosotros, en el modelo sobre cómo pensar y sentir que han dejado tras de sí. Y cuanto más cerca estemos de ellos, cuanto más los entendamos, más preciso será el modelo. Resulta, pues, que son las conexiones positivas entre las personas las que proporcionan el mecanismo para que nuestro «yo» sobreviva a la muerte de manera significativa. Resulta que es el amor.



Y ahora

Los estoicos nos han mostrado un medio de aumentar nuestra felicidad evitando la alteración y asumiendo lo que denominan «virtud». Haciendo caso de sus máximas expresadas de manera sucinta, reproducidas en generaciones futuras por filósofos posteriores, podríamos avanzar más de acuerdo con el destino y alinearnos de manera más realista con la diagonal $x = y$ de la vida real, donde nuestros objetivos y la fortuna luchan constantemente entre sí. Hemos visto lo inteligente que resulta no intentar controlar lo que no podemos controlar, y asumir la responsabilidad de nuestros juicios. De lo contrario, nos perjudicamos a nosotros mismos y a los demás al volvernlos ansiosos, hirientes o inaguantables. Hemos aprendido a plantearnos la felicidad indirectamente, concentrándonos, en cambio, en eliminar los obstáculos y alteraciones y logrando cierta fortaleza psicológica.

Hemos visto también que no existe un camino mágico a la felicidad. No existe una única filosofía —incluyendo el estoicismo— que nos proporcione todas las respuestas, porque cuando creemos que hemos encontrado todas las respuestas en un lugar, estamos proyectando una fantasía. En cuestiones de amor, vemos que no existe una única pareja perfecta que vaya a darnos todo lo que necesitamos, porque proyectamos esas necesidades en ella, exigiéndole cosas imposibles, a menos que moderemos nuestras expectativas. Únicamente un profundo diálogo con nosotros mismos desenredará esas necesidades, y jamás la actitud de que nunca es suficiente de aquellos sobre quienes lanzamos nuestras proyecciones. Igualmente, como vimos al inicio de este libro, ningún único objetivo vital nos parecerá suficiente tras su consecución, ya que, de nuevo, estaremos proyectando nuestras necesidades en lo que no merece la pena. Aunque rechacemos la existencia de Dios en el cielo, los modernos parecemos obsesionados con buscarlo en cualquier otro sitio. Encontramos al Todopoderoso en «otros» y en sistemas que esperamos que nos proporcionen todas las respuestas. Un Dios de ese tipo no es de gran ayuda, como tampoco lo son sus innumerables homólogos laicos o románticos. Esas panaceas célebres o fruto del romanticismo no hacen más que infantilizarnos. La vida no es sencilla; raramente hay algo correcto e incorrecto; los chicos buenos no siempre ganan y los malos no siempre son castigados. Esa es la lógica de los cuentos de hadas que nos leían cuando éramos pequeños. Y la esperanza de que siempre habrá una persona o una cosa para responder a todas nuestras necesidades o plegarias es profundamente infantil. Basta mirar a un niño en la calle gritando por lo que considera una injusticia para que nos demos cuenta de lo exasperantemente infantil que resulta. Nuestros padres «suficientemente

buenos» nos enseñan a esperar la decepción tanto como la satisfacción, y así aprendemos a crecer.

Se trata del mismo impulso estúpido que hace que esperemos respuestas fáciles. La política tiende a infantilizarnos, igual que los medios de comunicación que nos transmiten las noticias. Se nos dice que las respuestas son blanco o negro, que hay buenos y malos. No estamos educados ni criados para tolerar la complejidad y la ambigüedad de la vida adulta. En una sociedad ideal, un político nos daría explicaciones cuando un tema en cuestión fuese multidimensional y difícil: «Estos son, por un lado, los aspectos a tener en cuenta —nos diría— y, luego, por otro lado, tenemos que tener en cuenta estos otros. De algún modo, debemos interpretar esos conflictos y sutilezas con paciencia, compasión e inteligencia». Se nos infantiliza cuando emplean la lógica de los cuentos de hadas o del miedo para manipularnos o vendernos una historia de los hechos que les conviene para lograr sus fines. La política es simplemente un ejemplo de cómo se nos minimiza; la madurez se nos niega en muchos ámbitos de la vida. Preferimos la ilusión del pensamiento del blanco o negro a las complejidades grises de la vida real. Tragamos refrescos y alimentos azucarados en lugar de desarrollar un paladar sensible y sutil; jugamos a juegos sin parar y buscamos realidades virtuales cada vez más convincentes en lugar de buscar un crecimiento real. Queremos ser mimados espiritualmente, evitar lo difícil, que nos atiendan cada vez que nos echamos a llorar por la noche. Crecer es soportar lo equívoco y permitir lo ambiguo.

El estoicismo nos ofrece grandes enseñanzas e hilos útiles para tejer nuestras vidas. Como espero haber demostrado, en su mejor versión no es frío ni indiferente, sino abierto, poroso y conectado a la vida. Sin embargo, si tenemos una duda recurrente acerca de su sabiduría universal, ello se debe tal vez a que una parte de nosotros permanece inmóvil. Puede parecer una pregunta extraña a estas alturas del libro, pero ¿es realmente la felicidad lo que deberíamos buscar? Y, en ese caso, ¿en su forma más plena es sinónimo de evitación de perturbaciones? Después de haberte convencido tal vez de esas cosas, me gustaría despedirme invalidando esas convicciones.

Recuerda que empezamos nuestra breve estancia en este mundo interiorizando todo como un mensaje sobre nosotros mismos. Vivimos en nuestro mundo con miedos de fondo que perduran, habitualmente relacionados con ser abandonados o sentirnos abrumados. Crecemos, revisando y reduciendo las infinitas fuentes de datos del mundo actual en un patrón repetitivo que refuerza las tendencias que se nos inculcaron a una edad temprana. Contamos un cuento acerca de cómo funciona el mundo, una historia que respalda las máximas históricas impuestas inevitablemente incluso por los padres mejor intencionados. Para nosotros, ese cuento es «la realidad» e, inconscientemente, rige nuestras decisiones en la edad adulta. Lo que aprendemos acerca del mundo, sobre nuestro papel en él y sobre nosotros, lo recreamos y lo reforzamos siempre que podemos. De ahí que la

persona que piensa que los amantes nunca son fieles sufre una larga serie de relaciones con parejas que siempre parecen darle la razón. Del mismo modo, no es en absoluto inhabitual que los terapeutas, las enfermeras y las personas que asisten a otras para ganarse la vida hayan aprendido este impulso en etapas tempranas, cuando tal vez tuvieron que someter sus propias necesidades a un progenitor exigente.

Es nuestra condición. Aquí, por un lado, está el mundo, lleno de cosas estimables y misteriosas, experiencias y gente; y aquí, por otro lado, está nuestra necesidad de navegar por él, y la única brújula que sabemos utilizar está maltrecha y desajustada desde hace mucho. Para seguir adelante y hacerlo lo mejor posible tenemos que transformar un mundo ambiguo en una serie de certezas fácilmente navegables. Así, nombramos lo innombrable para poder identificarlo, marcarlo y avanzar. Para orientarnos, recurrimos a la palabrería a fin de etiquetar las cosas que permanecen eternamente sin resolver. Generalizamos en exceso y reducimos para interpretar el mundo y el lugar que ocupamos en él.

Los conceptos son víctimas de nuestras proyecciones, las cuales reducen ideas profundas sobre los mismos a lo que nos gustaría que fueran; esas proyecciones están a menudo iluminadas por nuestros miedos. La felicidad es uno de esos conceptos. Hemos visto que ya ha sido reducida por una sociedad que nos dice que la felicidad se nos debe y que podemos conseguirla simplemente creyendo en nosotros mismos (y acumulando artículos lujosos por el camino). Se reduce también cada vez que empleamos la palabra felicidad porque no se trata de una cosa como una silla o una mesa que pueda etiquetarse tan fácilmente.

En cambio, la felicidad se muestra como una especie de actividad, algo que tiene lugar a lo largo de nuestra fluctuante relación con la vida, los otros y la fortuna. Antes de Platón, veíamos el mundo como un estado de flujo. Heráclito nos dijo: «Ningún hombre puede cruzar el mismo río dos veces, porque ni el río ni el hombre serán los mismos».^[1] Platón sustituye este modelo por el de las formas ideales, un brillante nirvana de consumados ejemplos de todo tipo que solo puede alcanzarse mediante duro trabajo y contemplación. De este modo, actividades fluidas como la felicidad se convierten en cosas.

Cuando reducimos ideas complejas a palabras y categorías para poder navegar velozmente a través de ellas, empezamos a perder el sentido. La importante idea de la trascendencia, por ejemplo, se reduce a palabras como *Dios*, que ya no significa nada y puede ser desacreditada fácilmente. Mientras tanto, podríamos adoptar una conducta adictiva o perder el tiempo en diversiones porque, en el fondo, carecemos de un sentido de significado, o de una conexión que trascienda más allá de nosotros. Es el equivalente a encasillar a las personas: siempre que lo hacemos, eliminamos de raíz cualquier posibilidad de conexión, descubrimiento o sorpresa. Hacemos lo mismo cada vez que encasillamos una idea con un término insustancial. Es una manera absurda de utilizar el piloto automático que nos lleva hacia adelante, siempre hacia adelante, reforzando nuestras tendencias y miedos

fundamentales en un patrón que se repite incesantemente.

El *mindfulness*, o conciencia plena, por otro lado, cuando se alcanza, nos mantiene firmemente implicados en el presente y trae consigo la riqueza que se obtiene al prestar atención. El *mindfulness* ha sido adoptado por el mundo de la meditación, pero *no* es meditación, aunque la meditación es una herramienta popular, adecuada para algunos, para incrementarlo. El *mindfulness* solo presta atención deliberadamente al presente: a darse cuenta de las cosas. Cuando somos plenamente conscientes, apagamos el piloto automático y tomamos de nuevo los mandos. De repente, el mundo florece ante nosotros. En temas de salud, por ejemplo, en lugar de decir simplemente que padecemos una enfermedad o un trastorno, prestaríamos atención a cómo y cuándo rebrota y nos daríamos cuenta de que durante parte del tiempo no es un problema en absoluto. Podríamos incluso (como señala la psicóloga Ellen J. Langer en la edición más reciente de su influyente libro *Mindfulness*) ser capaces de recrear aquellos momentos y lugares en los que no sentimos dolor y llegar a aliviar gran parte de nuestro sufrimiento. Doscientas setenta y siete actuaciones de mi espectáculo laico de curación a través de la fe, *Miracle*, me han convencido del componente psicológico de muchas dolencias, incluso de las más debilitantes, y del poder que puede lograrse aprovechando las historias que nos contamos a nosotros mismos al respecto.

El *mindfulness* cuestiona las historias que nos contamos a nosotros mismos haciéndonos prestar atención a la imagen más general, la cual solo es accesible aquí y ahora. Una mayor dosis de *mindfulness* te habría permitido descifrar el último anagrama del principio de este libro si no lo lograste antes, en lugar de caer presa de la «historia» de la impotencia aprendida. Prestar atención al momento presente es nuestro medio más eficaz de desmontar los nocivos y constantes relatos de nuestra vida, cuestionándolos con las pruebas en contrario que encontramos a nuestro alrededor.

En la tercera edad, el *mindfulness* puede mejorar nuestra salud librándonos de la menguante sensación de autoría de nuestras historias. En un experimento realizado en 1976 por Langer y sus colegas, a una serie de ancianos de una residencia se les hizo entrega de plantas a las que tenían que cuidar y regar. Asimismo, se les animó a que tomaran decisiones por sí mismos, como, por ejemplo, dónde recibir a las visitas y cuál debía ser la noche en la que se proyectase una película. Mientras tanto, a un segundo grupo de control también se le entregaron plantas, pero, en esta ocasión, fueron las enfermeras quienes cuidaban de ellas y quienes tomaban las decisiones acerca de las visitas y los pases de películas. Tres semanas más tarde, los miembros del primer grupo, a los que se les habían impuesto responsabilidades, estaban más felices y sanos. Dieciocho meses más tarde, seguían siendo significativamente más activos y sociables. Pero resulta aún más asombroso que los miembros de este grupo vivían más tiempo. El índice de mortalidad era del doble en el grupo cuyas decisiones eran tomadas por otros. Cuando a las personas se les otorga la autoría de sus historias y

experimentan el mindfulness, sus vidas son más felices y sanas.

En cuestiones de amor, una relación madura implica apreciar el misterio y la integridad de la pareja. Se trata de valorar la singularidad del otro, no tratar neuróticamente de borrarla porque, a un determinado nivel, lo que la separa de nosotros puede desencadenar las reacciones que tuvimos en su día frente a un padre falible y no disponible. Se trata de darnos cuenta de que cada cual es cada cual solo, que nadie es absolutamente perfecto para nosotros porque todos somos frágiles, y que solo podemos abrir nuestra frágil soledad a la de otro. Una buena relación, como un buen padre o una buena muerte, solamente tiene que ser «suficientemente buena», consistente en dos personas que sobrellevan mutuamente sus deficiencias con amabilidad y comprensión. A lo sumo, nos dice el poeta Rainer Maria Rilke, «consiste en dos soledades que se protegen, limitan y procuran hacerse mutuamente felices».[2] Igualmente, una vida madura y floreciente implica tolerar y admitir la ambigüedad, en lugar de recibirla con decepción.

El enfoque estoico es eficaz para alcanzar mayores niveles de tranquilidad y, durante la mayor parte del tiempo, probablemente basta con eso. Pero no todo el tiempo. Si vivimos una vida reducida, impulsados por un miedo que nos dice que, en cierto sentido, no valemos la pena, nuestro concepto de felicidad quedará limitado de manera parecida. Los estoicos nos dicen que «eliminemos las perturbaciones», pero, para algunos, esto puede significar «escondarse en lugar seguro» donde nada pueda hacerles daño. Esto es un precario sustituto del florecimiento. Puede que nuestro objetivo último no sea tanto ser feliz como vivir plenamente y asegurarnos de que avanzamos. Rilke sugiere que «si concebimos la naturaleza del ser individual como una habitación más o menos grande, veremos que la mayoría solo conoce una esquina, una ventana, una franja por la que repetidamente va y viene».[3]

La integridad no puede encontrarse en la mera evitación de los sentimientos inquietantes, por muy útiles que resulten las herramientas de los estoicos para reevaluar el apego y encontrar el propio centro de gravedad. Vivir sin ansiedad es vivir sin crecimiento. No deberíamos intentar controlar lo que no podemos controlar y debemos asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos. Pero la razón para ello es la de salir al mundo con fortaleza, no escondernos del peligro.

Si sientes ansiedad, déjala que se asiente. Mira si se la puede calmar con las enseñanzas que hemos aprendido de los estoicos. No tienes que arreglar las cosas que están fuera de tu control. Tampoco tienes que arreglar la ansiedad: se trata de un sentimiento que tienes; por tanto, ella no es tú. La necesidad de arreglar y controlar es lo que provoca la ansiedad en primer lugar. Déjala y perderá su fuerza excesiva. Entonces, cuando ya no estés dejándote llevar por ella o tratando de eliminarla, puede que incluso le des la bienvenida.

¿Por qué? Porque los estoicos no pueden tener siempre razón. No podemos exigirles una fórmula para nuestra felicidad porque dicha fórmula no existe; la

felicidad es desordenada y borrosa y activa. ¿La perturbación puede ser algo bueno? ¿Por qué no habríamos de querer prestar atención a las perturbaciones si tienen algo que enseñarnos? La ansiedad es una señal de que no estamos en armonía con nosotros mismos. ¿Quién lo está? Es buena para librarnos de fuentes inútiles de preocupación, pero para prosperar también es vital escuchar esos rumores y averiguar de dónde surgen. ¿A qué parte de nuestro pasado nos recuerda ese sentimiento de inquietud? ¿Qué miedo yace medio escondido tras ese temor? ¿Qué parte de mí estoy bloqueando? ¿Por qué es obviamente importante?

Muy pocas personas encuentran la pareja adecuada sin el dolor de romper con otra anterior. No cambiamos de trabajo para mejor sin que nos decepcione el actual. No empezamos nada nuevo sin pasar por el dolor de acabar lo viejo o la frustración de soportarlo. La inquietud, por tanto, puede ser un signo de que estamos avanzando en la dirección adecuada: es decir, fuera de lo acostumbrado. Permanecer tranquilos y cómodos supondría negar nuestro crecimiento. Permanecer felices nos impediría prosperar. Podemos gestionar nuestra ansiedad de las maneras que hemos tratado anteriormente, pero cuando irrumpe, probablemente se trate de una señal útil de una parte descuidada de nosotros que desea ser oída. Si cerramos los oídos a esas voces, se adueñarán de nosotros con el tiempo, porque las cosas que permanecen inconscientes siempre dominan. Jung las denominó «dioses ofendidos», refiriéndose a aspectos de nuestra personalidad cargados de energía (como el aspecto erótico, el creativo o el agresivo) que, si no son tenidos en cuenta, descargarán su venganza.

En lugar de tratar de eliminar toda tristeza, deberíamos saber cuándo prestar atención a lo que nos ofrece. Cuando la tristeza ha pasado, dice Rilke:

se nos podría hacer creer fácilmente que nada ha ocurrido y, sin embargo, hemos cambiado como cambia una casa en la que ha entrado un huésped. No podemos decir quién ha llegado, tal vez no lo sepamos nunca, pero muchos indicios hablan del futuro que acaba de entrar para transformarse en nosotros, mucho antes de que acontezca y se manifieste.[\[4\]](#)

Podríamos, en ocasiones, ser pacientes y prestar atención a nuestro pesar, permitirle penetrar en nosotros, conscientes de que es una articulación de algo que ya estaba ahí. Nos muestra que algo reclama nuestra atención. No tenemos que tener miedo del mundo, ni tratarlo con desconfianza. Todos los monstruos que habitan en él son nuestros.

El último llamamiento, por tanto, no es para limitarse a buscar la tranquilidad, sino para, desde los fuertes puntales de esta, dar la bienvenida a lo contrario. Una sociedad fuerte fomenta el diálogo con sus enemigos, mientras que una temerosa promulga palabras y categorías reductoras (como «terror») para demonizar y evitar las inquietantes complejidades de la realidad activa y desordenada. También nosotros debemos tratar de entablar esa misma conversación con nosotros mismos. Y debemos hacerlo antes de que las fuerzas a las que reprimimos monten en cólera contra nosotros.



Lista de libros citados

Aristóteles, *Ética a Nicómaco*
Aristóteles, *Retórica*
Armstrong, John, *Cómo preocuparse menos por el dinero*
Aurelio, Marco, *Meditaciones*
Beauvoir, Simone de, *Una muerte muy dulce*
Bennett, Arnold, *Cómo vivir con veinticuatro horas al día*
Bettelheim, Bruno, *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*
Bonner, Frances, *Ordinary television: Analyzing Popular TV*
Borges, Jorge Luis, «La biblioteca de Babel» (relato)
Brown, Tom, *Amusements*
Byrne, Rhonda, *El secreto*
Cain, Susan, *El poder de los introvertidos en un mundo incapaz de callarse*
Chomsky, Noam, *El bien común*
Clarke, Arthur C., *Perfiles del futuro*
Darwin, Charles, *El origen del hombre*
Davies, William, *Overcoming anger and irritability*
Deary, Vincent, *How we are*
De Botton, Alain, *El arte de viajar*
De Botton, Alain, *Del amor*
Descartes, René, *Discurso del método y Meditaciones metafísicas*
Dubois, Paul, *The psychic treatment of nervous disorders*
Eagleman, David, *Sum: Forty tales from the afterlives*
Ehrenreich, Barbara, *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*
Eliot, T. S., *Cuatro cuartetos*
Ellis, Albert, *Razón y emoción en psicoterapia*
Ellis, Albert, *El camino de la tolerancia: La filosofía de la terapia racional emotivo-conductual*
Epicteto, *Discursos*
Epicteto, *Enquiridión*
Epicteto, *Máximas*
Epicuro, *Obra completa*
Evans, Jules, *Filosofía para la vida y otras situaciones peligrosas*
Foster Wallace, David, *La broma infinita*
Frankl, Viktor E., *El hombre en busca de sentido*
Freud, Sigmund, *Autobiografía: Historia del movimiento psicoanalítico, Trabajos de metapsicología y otras obras.*
Goethe, Johann Wolfgang von, *Las penas del joven Werther*

Gould, Josiah B., *The philosophy of Chrysippus*
 Gould, Philip, *When I die: Lessons from the death zone*
 Grosz, Stephen, *The examined life: How we lose and find ourselves*
 Hadot, Pierre, *La filosofía como forma de vida*
 Hadot, Pierre, *¿Qué es la filosofía antigua?*
 Hammurabi, *Código de Hammurabi*
 Harris, Sam, *Despertar: Una guía para una espiritualidad sin religión*
 Hofstadter, Douglas, *Yo soy un extraño bucle*
 Hume, David, *Tratado de la naturaleza humana*
 Hutcheson, Francis, *Una investigación sobre el origen de nuestra idea de la
belleza*
 Huxley, Aldous, *Un mundo feliz*
 Jámblico, *Vida pitagórica*
 Irvine, William B., *A guide to the good life: The ancient art of stoic joy*
 Irvine, William B., *On desire: Why we want what we want*
 Isherwood, Christopher, *Un hombre soltero*
 James, P. D., *Hijos de los hombres*
 Jung, Carl, *El secreto de la flor de oro*
 Kafka, Franz, *Die Verwandlung (La metamorfosis)*
 Kahneman, Daniel, *Pensar rápido, pensar despacio*
 Karpf, Anne, *How to age*
 Kundera, Milan, *La insoportable levedad del ser*
 Langer, Ellen J., *Mindfulness*
 Lipsio, Justo, *Sobre la constancia*
 McMahon, Darrin, *Una historia de la felicidad*
 McRaney, David, *You are not so smart*
 May, Todd, *La muerte: una reflexión filosófica*
 Mill, John Stuart, *Sobre la libertad*
 Montaigne, Michel de, *De la ira*
 Nagel, Thomas, *Mortal questions*
 Nietzsche, Friedrich, *Genealogía de la moral*
 Nietzsche, Friedrich, *El nacimiento de la tragedia*
 Nietzsche, Friedrich, *La gaya ciencia*
 Nussbaum, Martha C., *La terapia del deseo: Teoría y práctica en la ética
helenística*
 Platón, *Crátilo*
 Plutarco, *Sobre el refrenamiento de la ira*
 Plutarco, *Vidas paralelas*
 Randi, James, *Fraudes paranormales*
 Rilke, Rainer Maria, *Cartas a un joven poeta*
 Rilke, Rainer Maria, *Sonetos a Orfeo*
 Robertson, Donald, *The philosophy of cognitive-behavioural therapy (CBT):*

Stoic philosophy as rational and cognitive psychotherapy

- Rojek, Chris, *Celebrity*
Rousseau, Jean-Jacques, *Emilio*
Rousseau, Jean-Jacques, *El contrato social*
Scheffler, Samuel, *Death and the afterlife*
Schickel, Richard, *Intimate strangers: The culture of celebrity in America*
Schillace, Brandy, *Death's summer coat: What the history of death and dying can tell us about life and living*
Schopenhauer, Arthur, *Aforismos sobre el arte de saber vivir*
Schopenhauer, Arthur, *Counsels and maxims*
Schopenhauer, Arthur, *On the basis of morality*
Schopenhauer, Arthur, *Parerga y Paralipómena*
Schopenhauer, Arthur, *Studies in pessimism*
Schopenhauer, Arthur, *El mundo como voluntad y representación*
Séneca, *Cartas a Lucilio*
Seneca, *De la ira*
Seneca, *De los beneficios*
Tocqueville, Alexis de, *La democracia en América*
Tolstói, León, *La muerte de Iván Ilich*
Watts, Alan W., *La sabiduría de la inseguridad: Mensaje para una era de la ansiedad*
Werner, Heinz y Kaplan, Bernard, *Symbol formation: An organismic-developmental approach to language and the expression of thought*
Wiseman, Richard, *Nadie nace con suerte: El primer estudio científico que enseña a atraer y aprovechar la buena fortuna*
Wood, Gaby, *Living dolls: The return of sexism*
Wroth, Warwick, *The London pleasure gardens of the eighteenth century*
Yalom, Irvin D., *Verdugo del amor*
Yalom, Irvin D., *Mamá y el sentido de la vida*
Yalom, Irvin D., *Mirar al sol: La superación del miedo a la muerte*

Agradecimientos

Hablar a la gente de la felicidad es algo delicioso; conduce a resultados especialmente optimistas. De modo que gracias de todo corazón a todos aquellos que han tomado parte en este debate y a las personas que han ampliado o cuestionado mi concepción de la felicidad durante los últimos años.

Gracias a Piglace por lo feliz que me haces a mí y a todos los que te conocen; a mis padres y a mi hermano por hacerme así; al fenomenal trío formado por Debra Westwick, James y Nik por su felicidad por formar parte de este libro; a A. C. Grayling, Alain de Botton y Stephen Fry por su brillantez y generosidad; a los dos Chris: Goto-Jones y Mason. Gracias a Coops por trabajar cada día para hacerme la vida más fácil y hacer que las cosas me resulten lo más tranquilas posibles; a Michael Vine y Andrew O'Connor, que han guiado mi carrera por buenos pastos, y a Andy Nyman y Sharkey con los que he compartido y soñado muchas aventuras felices. Una generosa lluvia dorada de amor sobre el resto de mis colegas de gira — Dodds, Ollie, James, Matt, Beth, MJ, Matt, Lauren— con los que durante los últimos tres años no he podido hacer senderismo ni montar en kart porque estaba escribiendo. Y al resto de mis queridos amigos porque me hace muy feliz estar con vosotros, con una mención especial a Cleo Roccas, que exuda felicidad hasta los adornados límites del universo a través de todas sus partículas.

Por último, quiero dar las gracias también a Doug Young, Viv y al equipo de Transworld; y a Greg Day por hacer una promoción de la leche de este libro.

NOTAS

PRIMERA PARTE

LOS INICIOS

1. Érase una vez

[1] Epicteto, *Manual*.

[2] Arthur Schopenhauer, *El mundo como voluntad y representación (1818)*, cap. 2.

[3] David McRaney, *You are not so smart* (2011).

[4] Arthur Schopenhauer, *Estudios sobre el pesimismo (1890)*.

[5] Joanne Evans, Ian Macrory y Chris Randall, Office for National Statistics, «Measuring National Well-being: Life in the UK, 2015».

2. El problema de ser positivos

[1] Rhonda Byrne, *El secreto*.

[2] *Ibid.*

[3] Barbara Ehrenreich, *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*.

[4] Jámbllico, *La vida de Pitágoras*.

[5] Rhonda Byrne, *El secreto*.

[6] Arthur Schopenhauer, *El arte de ser feliz*.

3. Desear

[1] Brickman y Campbell, *Hedonic relativism and planning the good society (1971)*.

[2] William B. Irvine *Sobre el deseo. Por qué queremos lo que queremos*.

[3] Séneca, *Cartas a Lucilio*, carta CX.

[4] David Hume, *Tratado sobre la naturaleza humana*.

[5] Alexis de Tocqueville, *Democracy in America*

[6] Arthur Schopenhauer, *Aforismos sobre el arte de saber vivir*.

[7] Séneca, *Cartas a Lucilio*, carta XXVIII.

[8] Alain de Botton, *El arte de viajar*.

SEGUNDA PARTE

SOLUCIONES

4. La vida examinada

[1] Asimismo, se han presentado pruebas neuronales que indican que las ratas pueden proyectarse en el futuro. Cuando tienen que tomar decisiones sobre qué dirección tomar en un laberinto para encontrar comida, tienden a detenerse en los «puntos de decisión» y deliberar. Las partes del cerebro relacionadas con la toma de decisiones se activan: indudablemente, se están planteando futuras posibilidades. Un equipo de la Universidad de Warwick ha sugerido que eso significa que las ratas son capaces de distinguir entre un yo real y un yo imaginado (futuro); dicho de otro modo, es muy posible que tengan una conciencia primitiva de sí mismas, lo cual es más de lo que les habíamos atribuido anteriormente.

[2] *Arthur Schopenhauer*, Sobre el fundamento de la moral.

[3] *Arthur Schopenhauer*, Parerga y Paralipómena, vol. I, Personalidad; o Qué es el hombre.

[4] *Ibid.*

[5] *Jules Evans*, Filosofía para la vida y otras situaciones peligrosas.

[6] Friedrich Nietzsche, *La gaya ciencia*.

5. Una historia (muy breve) de la felicidad

[1] *Alan Watts*, La sabiduría de la inseguridad (1951).

[2] *Nietzsche*, El nacimiento de la tragedia (1872).

[3] Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, libro I.

[4] Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, Libro I.

[5] Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, Libro X.

[6] Adolf Hitler, *Mein Kampf* (1926).

[7] *Ibid.*

[8] *Ibid.*

[9] Charles Darwin, *El origen del hombre*.

[10] Alexis de Tocqueville, *La democracia en América*, vol. II, cap. 13, «Por qué se muestran tan inquietos los norteamericanos en medio de su bienestar».

[11] John Stuart Mill, *Sobre la libertad* (1859) III, 4.

[12] *Ibid.*, III, 9.

[13] Nuestros riñones, hígado, piel y pulmones llevan a cabo la desintoxicación perfectamente y no podemos hacer nada para mejorarla.

[14] Did Zach Schonfeld, «Did Kurt Cobain's Death Lower the Suicide Rate in 1994?», *Newsweek*, 4 de abril de 2014, <http://europe.newsweek.com/did-kurt-cobains-death-lowersuicide-rate-1994-244332?rm=eu>

[15] F. Nietzsche, *Genealogía de la moral*, parte 1.2.13

[16] Schopenhauer, *Parerga y Paralipómena*, vol. 1

[17] Schopenhauer, *El mundo como voluntad y representación*, vol. 2 (1844).

[18] Cuatro cuartetos.

6. Las piezas fundamentales estoicas

[1] David Foster Wallace, *La broma infinita*.

[2] Noam Chomsky, *El bien común*.

[3] Epicuro, *Máximas capitales*, XL.

[4] Epicuro, *Sentencias vaticanas*.

[5] Susan Cain, *El poder de los introvertidos en un mundo incapaz de callarse*.

[6] Séneca, *Cartas a Lucilio*, vol I, XXXVIII, Sobre la conversación a media voz.

[7] *Ibid.*, Carta 41, El Dios dentro de nosotros.

[8] Marco Aurelio, *Meditaciones* viii, 47.

[9] Epicuro, *Obras completas* (2005), edición de José Vara.

[10] Marco Aurelio, *Meditaciones*, IV, 7.

[11] «Tercera ley de Clarke» de la revisión de 1973 de *Hazards of prophecy: The failure of imagination*.

[12] Epicteto, *Enquiridión* (Manual) 5.

[13] Epicteto, *Disertaciones*.

[14] Victor E. Frankl, *El hombre en busca de sentido*.

[15] Marco Aurelio, *Meditaciones*, V, 18.

[16] Epicteto, *Enquiridión* (Manual), 1. 5.

[17] Lipsio, *Libro de la constancia*.

[18] Ellis, A., *Razón y emoción en psicoterapia*.

[19] Marco Aurelio, *Meditaciones*, XII, 25

7. Renunciar al control

[1] Epicteto, *Enquiridión* (Manual).

[2] <http://www.thelivingcentre.com/cms/spirit/spiritual-nutrition-feeding-the-bodynourishing-the-spirit>

[3] www.spiritualresearchfoundation.org, Research on vibrations emitted by bread and chapatti. *Sin fecha*.

[4] Irvine, *The good life* (2008).

[5] Epicteto, *Discursos*, IV, 1.112

[6] *Meditaciones*, I. 16.

[7] Josiah, B. Gould, *The philosophy of Chrisippus (1970)*.

8. Aplicación de los métodos estoicos

[1] Descartes, *Discurso del método*.

[2] Marco Aurelio, *Meditaciones*, 51.

[3] Epicteto, *Disertaciones* IV.

[4] Dubois, 1909, pp. 108-109.

[5] Pierre Hadot, *La filosofía como forma de vida*.

[6] Marco Aurelio, *Meditaciones*.

[7] David Foster Wallace, *La broma infinita*.

[8] Séneca, *Cartas a Lucilio*, *Carta V*.

[9] Epicteto, *Disertaciones* II, 18.

[10] Marco Aurelio, *Meditaciones*, II. 1.

[11] Séneca, *Cartas a Lucilio*, carta XI.

[12] Pierre Hadot, *¿Qué es la filosofía antigua?*

[13] Jámblico, *Vida pitagórica*.

[14] Özlem Ayduk y Ethan Kross, «From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection», *Journal of Personality and Social Psychology* 98 (5), 2010.

[15] Heinz Werner y Bernard Kaplan (1963), *Symbol formation: An organismic-developmental approach to language and the expression of thought*.

9. Ira y dolor

- [1] *Séneca*, De la ira, 3.4.
- [2] *Plutarco*, Sobre el refrenamiento de la ira, 6.
- [3] *Aristóteles*, Ética a Nicómaco, II. 9.
- [4] *Aristóteles*, *Retórica*, II. 2.
- [5] *Nussbaum, M.*, La terapia del deseo.
- [6] *Séneca*, De la ira, 1.5.2.
- [7] *Nussbaum*, La terapia del deseo.
- [8] *Ibid.*
- [9] *Ibid.*
- [10] *Montaigne*, De la cólera.
- [11] *Plutarco*, Sobre el refrenamiento de la ira, 462A.
- [12] *Séneca*, De la ira 3.3.
- [13] *Plutarco*, Sobre el refrenamiento de la ira 453F.
- [14] *Séneca*, Sobre la ira, 3.3.
- [15] *Montaigne*, De la cólera.
- [16] *Louis C.K.*, *Oh my God*, HBO (2013).
- [17] *Epicteto*, Disertaciones I.28.
- [18] Código de Hammurabi (1754 a.C).
- [19] *Ellis*, El camino de la tolerancia, 2006.
- [20] *Ibid.*
- [21] *Séneca*, De la ira.

- [22] *Plutarco*, Sobre el refrenamiento de la ira [1] 452F.
- [23] *Ibid.*
- [24] *Plutarco*, Sobre el refrenamiento de la ira [4] 454F.
- [25] *Séneca*, De la ira.
- [26] *Epicteto*, Enquiridión (Manual).
- [27] *Séneca*, *De la ira*.
- [28] *Plutarco*, Sobre el refrenamiento de la ira [11] 459E.
- [29] *Plutarco*, Sobre el refrenamiento de la ira [5] 455C.
- [30] *Séneca*, De la ira, 3.13.
- [31] *Ibid.*
- [32] *Séneca*, De la ira.
- [33] *Ibid.*
- [34] *Plutarco*, Sobre el refrenamiento de la ira [16] 464A.
- [35] *Séneca*, De la ira, 3.12.
- [36] Marco Aurelio, *Meditaciones*, XII, 18.
- [37] *Séneca*, *De la ira*, 3.31.
- [38] *Séneca*, De la ira, 3.26.
- [39] Marco Aurelio, *Meditaciones*, X.30.
- [40] Juan, 8:7.
- [41] *Séneca*, De la ira, 2.28.
- [42] Marco Aurelio, *Meditaciones*, VII.26.

- [43] Séneca, *De la ira*, 3.28.
- [44] Séneca, *De la ira*, 3.12.
- [45] Marco Aurelio, *Meditaciones*, XI.18.
- [46] Epicteto, *Discursos*, I.28.
- [47] Victor E. Frankl, *El hombre en busca de sentido*.
- [48] Séneca, *De la ira*.
- [49] Plutarco, *Sobre el refrenamiento de la ira*, 461a[13].
- [50] Séneca, *De la ira*, 2.31.
- [51] Séneca, *De los beneficios*, citado y modificado por Donald Robertson (2010).
- [52] Epicteto, *Enquiridión*, VIII.
- [53] Marco Aurelio, *Meditaciones*, VI, 50.
- [54] Plutarco, *Sobre el refrenamiento de la ira* [16] 464D.
- [55] E. W. Dunn, Aknin y M. I. Norton (2008), «Spending money on others promotes happiness», *Science*, 319, 1687-1688.
- [56] Marco Aurelio, *Meditaciones*, XII 12.
- [57] Séneca, *De la ira*, 3.43.
- [58] Bertrand Russell, entrevista en *Face to Face*, BBC, abril de 1959.
- [59] Adam Morton, «Empathy for the Devil», en A. Coplan y P. Goldie (eds.), *Empathy: Philosophical and psychological perspectives* (2011).
- [60] Pierre Hadot, *La filosofía como forma de vida*.
- [61] Nussbaum, *La terapia del deseo*.

10. La fama

[1] *Richard Schickel*, *intimate strangers: The culture of celebrity in America* (1985).

[2] *Independent*, 17 de febrero de 2010.

[3] *Frances Bonner* (2003), *Ordinary television: Analysing popular TV*.

[4] Chris Rojek, *Celebrity* (2001).

[5] Mi madre conoció a Martin Freeman, quien, como muchas estrellas modestas y encantadoras se presentó con un «Hola, soy Martin». Mi madre respondió como probablemente lo habría hecho el 90 por ciento de la gente, sonriendo y diciendo: «Ya sé quién eres». Tardó tres meses en superarlo.

[6] Séneca, *Cartas a Lucilio*, Carta XLIII.

[7] *John Armstrong*, *Cómo preocuparnos menos por el dinero*.

[8] Además, tras años finalizando mis espectáculos con el énfasis de la pirotecnia, soy bastante sordo de un oído. De manera que, en ocasiones, aunque griten mi nombre no lo oigo.

[9] El documental tiene en cuenta este hecho al no incluir una voz en *off* (las voces en *off* subrayan causa y efecto y organizan la realidad desorganizada convirtiéndola en algo artificial).

[10] Marco Aurelio, *Meditaciones*, X.34.

[11] *Ibid.*

TERCERA PARTE

FINALES FELICES

11. Debra

[1] *Alain de Botton*, *The course of love* (2016).

[2] *Milan Kundera*, *La insoportable levedad del ser*.

[3] *Barbara Ehrenreich*, *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*.

12. Después de la muerte

[1] Frank Jackson, «Epiphenomenal Qualia», *Philosophical Quarterly* 32: 127-136 (1982).

[2] O más bien «arkeología». Diversas expediciones fueron a desenterrar restos del arca de Noé en varias montañas de Turquía con una falta de éxito bastante asombrosa.

13. Temer a la muerte

[1] *Thomas Nagel*, *Mortal questions*.

[2] *Epicuro*, *Carta a Meneceo*.

[3] *Martha Nussbaum*, *La terapia del deseo*.

[4] *Ibid.*

[5] *Todd May*, *La muerte. Una reflexión filosófica*.

[6] *Simone de Beauvoir*, *Una muerte muy dulce*.

[7] *Christopher Hitchens*, *Los Ángeles* (2011), en un debate con *Sam Harris*, el rabino *David Wolpe* y el rabino *Bradley Artson* sobre el tema «¿Hay vida después de la muerte?».

[8] *Sigmund Freud*, *La transitoriedad*.

[9] *Ibid.*

[10] *Brandy Schillace*, *Death's summer coat: What the history of death and dying can tell us about life and living* (2015).

[11] *Carl Jung*, *Comentario a El secreto de la flor de oro*.

[12] *Rainer Maria Rilke*, *Sonetos a Orfeo*.

[\[13\]](#) Brandy Schillace, *Death's summer coat*.

[\[14\]](#) *Ibid.*

[\[15\]](#) *Ibid.*

[\[16\]](#) *Ibid.*

[\[17\]](#) *Ibid.*

14. Cómo morir bien

[\[1\]](#) Cynthia N. Rittenberg, «Positive thinking: an unfair burden for cancer patients?», *Supportive Care in Cancer* (1995).

[\[2\]](#) Tolstoi, *La muerte de Iván Ilich (1883)*.

[\[3\]](#) *Ibid.*

[\[4\]](#) Encuesta de la Oficina de Estadística Laboral de EE.UU., 2014. Se trata de un estudio norteamericano, pero probablemente nuestros resultados no sean demasiado distintos. Y luego está Internet...

[\[5\]](#) Richard Wiseman, *Nadie nace con suerte*.

[\[6\]](#) Irvin D. Yalom, *Mirar al sol. La superación del miedo a la muerte*.

[\[7\]](#) *Ibid.*

15. Vivir ahora

[\[1\]](#) Anne Karpf, *How to age* (2004).

[\[2\]](#) *Ibid.*

[\[3\]](#) Donald Winnicott, «Transitional objects and transitional phenomena», *International Journal of Psychoanalysis* (1953).

[\[4\]](#) Un giro inolvidable de la novela *Un hombre soltero*, de Christopher

Isherwood.

[5] Irvin D. Yalom, *Mirar al sol*.

[6] *Ibid.*

[7] Samuel Scheffler, *Death and the afterlife*, Oxford, 2013.

[8] *Samuel Scheffler*, *Death and the afterlife*.

16. Y al final

[1] *Douglas Hofstadter*, *Yo soy un extraño bucle*.

[2] *David Eagleman*, *Sum: Forty tales from the afterlives*.

17. Y ahora

[1] Así que Platón pone la ley de Heráclito. Véase *Crátilo*, 402a.

[2] *Rainer Maria Rilke*, *Cartas a un joven poeta*.

[3] *Ibid.*

[4] *Ibid.*

Érase una vez... Una historia alternativa de la felicidad
Derren Brown

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Happy*
Publicado originalmente por Transworld Publishers, un sello de The Random House Group Ltd.

© 2016, Derren Brown

© 2017, de la traducción, Jorge Paredes

Derechos exclusivos de edición en español
reservados para todo el mundo
y propiedad de la traducción:
© 2017: Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.
www.ariel.es

Diseño de la portada: Mauricio J. Restrepo

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2017

ISBN: 978-84-344-2722-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: El Taller del Llibre S. L.
www.eltallerdelllibre.com

Índice

Dedicatoria	11
Cita	12
Es omnipresente	13
PRIMERA PARTE. LOS INICIOS	14
CREE EN TI MISMO, CÚLPATE A TI MISMO	30
¿NO FUNCIONA?	40
FIJACIÓN DE OBJETIVOS	42
LA DIAGONAL	48
SEGUNDA PARTE. SOLUCIONES	62
DOS YOEES	66
RECUPERAR LA AUTORÍA	68
LAS RAÍCES DE LA AUTOINDAGACIÓN	75
SÓCRATES Y PLATÓN	80
ARISTÓTELES	84
LOS EPICÚREOS Y LOS ESTOICOS	90
EL CRISTIANISMO	95
ARISTÓTELES RENACIDO	98
EL RENACIMIENTO	100
LA ILUSTRACIÓN	102
LOS ROMÁNTICOS	110
EL MARXISMO	115
NIETZSCHE	117
FREUD	118
HOY	121
LOS FUNDAMENTOS DE EPICURO	124
LA VIRTUD ESTOICA	131
TUS JUICIOS	134
RELACIONES Y OTRAS ÁREAS DE CONTROL	147
PARCIALMENTE BAJO CONTROL	152
INDIFERENTES	154
LOS ESTOICOS Y EL DESTINO	159
AMOR FATI	162

UNA FILOSOFÍA TOTALMENTE PRÁCTICA	166
EMPIEZA A HABLAR CONTIGO MISMO	169
¿TENGO UN PROBLEMA EN ESTE MOMENTO?	174
MEDITACIÓN RACIONAL	176
PERSPECTIVA DE TERCERA PERSONA	181
ENCONTRAR TIEMPO	183
CAUSAS DE LA IRA	191
SIETE MANERAS DE ELIMINAR LA IRA	200
EMPATÍA Y CONECTIVIDAD	234
NO TE PUEDES QUEJAR	247
SER FAMOSO	251
SER RICO	254
SER AMADO	259
LOCURA Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN	266
LA FÓRMULA MÁGICA SECRETA PARA EL ÉXITO	271
TERCERA PARTE. FINALES FELICES	274
EL ALMA	287
NO ESTARÁS CUANDO SUCEDA	299
YA HAS ESTADO AHÍ	303
LA MUERTE COMO PRIVACIÓN	305
UN CÍRCULO SIN UNA CIRCUNFERENCIA	307
LA FLOR DE FREUD	316
COMERSE A LOS MUERTOS	320
ES TU MUERTE	326
PESARES	330
PASADO, PRESENTE Y FUTURO	337
ENVEJECER	339
UNA MUERTE SUFICIENTEMENTE BUENA	342