



FRÉDÉRIC  
LENOIR  
SOBRE LA  
FELICIDAD

*Un viaje filosófico*

*Ariel*

## Índice

PORTADA

PRÓLOGO

1. AMAR LA VIDA QUE LLEVAMOS
2. EN EL JARDÍN DE LOS PLACERES, CON ARISTÓTELES Y EPICURO
3. DAR SENTIDO A NUESTRA VIDA
4. VOLTAIRE Y EL IMBÉCIL FELIZ
5. ¿DESEA TODO SER HUMANO
6. LA FELICIDAD NO ES DE ESTE MUNDO: SÓCRATES, JESÚS, KANT
7. DEL ARTE DE SER UNO MISMO
8. SCHOPENHAUER: LA FELICIDAD ESTÁ EN NUESTRA SENSIBILIDAD
9. ¿EL DINERO DA LA FELICIDAD?
10. EL CEREBRO DE LAS EMOCIONES
11. DEL ARTE DE ESTAR ATENTO Y... DE SOÑAR
12. SOMOS LO QUE PENSAMOS
13. LO QUE DURA UNA VIDA
14. ¿PODEMOS SER FELICES SIN LOS DEMÁS?
15. EL CONTAGIO DE LA FELICIDAD
16. FELICIDAD INDIVIDUAL Y FELICIDAD COLECTIVA
17. ¿PUEDE HACERNOS INFELICES LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD?
18. DEL DESEO AL HASTÍO: LA FELICIDAD IMPOSIBLE
19. LA SONRISA DE BUDA Y DE EPICTETO
20. LA RISA DE MONTAIGNE Y DE CHUANG-TSE
21. LA ALEGRÍA DE SPINOZA Y DE MA ANANDAMAYI

EPÍLOGO

BIBLIOGRAFÍA SELECTIVA

CRÉDITOS

NOTAS

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Próximos lanzamientos  
Clubs de lectura con autores  
Concursos y promociones  
Áreas temáticas  
Presentaciones de libros  
Noticias destacadas

[PlanetadeLibros.com](http://PlanetadeLibros.com)

---

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



**Explora Descubre Comparte**

## PRÓLOGO<sup>1</sup>

Necesario es meditar acerca de lo que procura la felicidad, pues cuando está presente, tenemos todo, y, cuando nos falta, hacemos lo imposible por poseerla.<sup>2</sup>

EPICURO

LLEVO AÑOS QUERIENDO ESCRIBIR un libro sobre la felicidad, años demorando este proyecto. Quizá la búsqueda de la felicidad sea el proyecto más común al hombre universal, pero no es fácil escribir sobre ella. Como a muchos, me molesta el uso inoportuno del término, especialmente en la publicidad, o en esas innumerables obras que pretenden darnos «recetas» preestablecidas sobre la felicidad. De tanto oír hablar de ella a derecha e izquierda, la tan traída y llevada cuestión de la felicidad se vuelve inaudible. Pero, tras esa trivialización y aparente sencillez, sigue siendo apasionante y remite a un sinfín de factores difíciles de desentrañar.

Ello se debe, sobre todo, a la propia naturaleza de la felicidad: en ciertos aspectos, es tan inasible como el agua o el viento. En cuanto creemos que nos hemos apoderado de ella, se nos escapa. Si intentamos retenerla, huye. A veces no está donde la esperamos y surge de pronto en el momento más insospechado. En otras ocasiones, la reconocemos cuando la infelicidad ya ha ocurrido: «Reconocí la felicidad por el ruido que hizo al marcharse», escribe en tono desenfadado Jacques Prévert. Yo mismo lo he experimentado: aspirar a la felicidad no es un afán sin sentido. Podemos ser realmente más felices si reflexionamos sobre la vida que llevamos, efectuamos un trabajo interior, aprendemos a tomar decisiones sensatas, o modificamos los pensamientos, las creencias o las representaciones que nos hacemos de nosotros mismos y del mundo. La gran paradoja de la felicidad es que es indomable y domable, a la vez. Está relacionada con el destino o con la fortuna, y con una aproximación racional y voluntaria. Hace casi veinticinco siglos, el filósofo griego Aristóteles ya observaba esa ambigüedad: «Es difícil saber si la felicidad se aprende, se adquiere por el hábito u otro tipo de ejercicio, o si nos toca en suerte por obra de un favor divino o por el azar».<sup>3</sup>

Otra de las dificultades reside en el carácter eminentemente relativo de la felicidad: varía según las culturas, los individuos y, para cada cual, según las fases de la vida. A veces adquiere el rostro de lo que carecemos: para un enfermo, es la salud; para un parado, el trabajo; para algunos solteros, la vida en pareja, y para algunos casados, el retorno a la soltería... A estas disparidades, viene a añadirse una dimensión subjetiva: un artista es feliz con su arte; un intelectual, con el manejo de los conceptos; un sentimental, con la relación amorosa. Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, fue muy

esclarecedor a este respecto al señalar que «la constitución psíquica del individuo es decisiva. El ser humano en quien predomina el erotismo dará prioridad a las relaciones sentimentales con otras personas; el narcisista que se contenta consigo mismo buscará sus satisfacciones esenciales en sus fenómenos psíquicos internos; el hombre de acción seguirá vinculado al mundo exterior sobre el que pone a prueba su fuerza». <sup>4</sup> Esa es una de las razones por las que no existe una «receta» de la felicidad válida para todos.

¿Quiere esto decir que cualquier reflexión filosófica que hagamos sobre la felicidad será en vano? En absoluto. Por muy interesante que sea señalar y comprender la naturaleza relativa y subjetiva de la felicidad, ahí no se detiene la cuestión. También existen leyes de la vida y del funcionamiento del ser humano que influyen notablemente sobre ella y que entendemos gracias a la reflexión filosófica clásica y las aproximaciones científicas: psicología, sociología, biología, ciencias cognitivas. Y si el filósofo del siglo XXI tiene algo nuevo que añadir respecto de los grandes pensadores del pasado es precisamente alimentando su reflexión con las aportaciones de la ciencia contemporánea. También cotejando los saberes, incluso los más antiguos, puesto que hoy tenemos la suerte de conocer el pensamiento de los sabios de todas las grandes culturas del mundo. Pitágoras, Buda y Confucio hubieran podido dialogar juntos, pues probablemente eran contemporáneos, pero las barreras geográficas y lingüísticas impedían tal encuentro. Actualmente este es factible si comparamos los textos de los autores que han pasado a la posteridad. No nos privemos de ello.

Los filósofos de la Antigüedad estaban convencidos del carácter aleatorio y, en definitiva, intrínsecamente injusto de la felicidad. Por ello, las diversas etimologías de la palabra remiten casi siempre a una noción de suerte o de destino favorable. En griego, *eudaimonia* puede entenderse como el hecho de tener un buen *daimon*. Hoy diríamos: tener un ángel de la guarda o haber nacido con buena estrella. En francés, *bonheur* proviene del latín *bonum augurium*: buen augurio o buena fortuna. En inglés, *happiness* procede de la raíz islandesa *happ*, suerte. El hecho de ser feliz contiene, pues, una dosis importante de suerte: aunque sólo sea porque la felicidad depende en gran medida, como veremos más adelante, de nuestra sensibilidad, de nuestra herencia biológica, del medio familiar y social en el que hemos nacido y crecido, del entorno en el que nos movemos, de la gente que hemos conocido a lo largo de nuestra vida.

Según lo anterior, ya que, por nuestra propia naturaleza o por el destino, tendemos a ser felices o infelices, ¿nos ayudaría a serlo más una reflexión acerca de la felicidad? Estoy convencido de ello: la experiencia, confirmada por numerosas encuestas científicas, demuestra que tenemos cierta responsabilidad en el hecho de ser felices (o de no serlo). A su vez, la felicidad se nos escapa de las manos y depende de nosotros. Estamos *condicionados*, aunque no *determinados*, a ser más o menos felices. Tenemos, pues, la facultad, por el uso de nuestra razón y de nuestra voluntad, de acrecentar nuestra capacidad de ser felices (sin que por ello nos esté garantizado el éxito de esa búsqueda).

Convencidos por esa idea, un gran número de filósofos redactaron obras denominadas «de ética», con el fin de conducirnos a lograr la mejor vida, y la más feliz posible. ¿No es esa la principal razón de ser de la filosofía? Como nos recuerda Epicuro, sabio ateniense que vivió poco tiempo después de Aristóteles, «la filosofía es una actividad que, por medio de discursos y razonamientos, nos procura una vida feliz».<sup>5</sup> La búsqueda de una vida «buena» y «feliz» es lo que se llama la sabiduría. No en vano, «filosofía» significa etimológicamente «amor de la felicidad». La filosofía nos enseña a pensar bien para intentar vivir mejor. No se limita al pensamiento, también tiene un lado práctico y, al modo de los maestros de la Antigüedad, puede encarnarse en unos ejercicios psicoespirituales. La universidad actual forma a especialistas, mientras que la filosofía antigua pretendía formar a hombres. Tal como demostró Pierre Hadot en el conjunto de su obra, «la verdadera filosofía era, pues, en la Antigüedad, un ejercicio espiritual».<sup>6</sup> La mayoría de los tratados de los filósofos griegos y romanos «emanan de una escuela filosófica, en el sentido más concreto de la palabra, en la que un maestro forma a unos discípulos y se esfuerza en conducirlos a la transformación y realización de sí mismos».<sup>7</sup>

Me gustaría, pues, proponer al lector un viaje filosófico, entendido en su sentido más amplio. El recorrido no será lineal, no seguirá un orden cronológico de aparición de los autores o de los conceptos, pues resultaría artificial y aburrido. Es un paseo, y lo más animado posible, acompañado de interrogantes y de ejemplos concretos, en el que el lector topará con algunos análisis de psicólogos y también con las últimas aportaciones de la ciencia. Es, sobre todo, un viaje en el que, al hilo de las preguntas y los ejemplos sobre unas normas de vida o unos ejercicios espirituales, el lector caminará en compañía de algunos de los gigantes del pasado –de Buda a Schopenhauer, pasando por Aristóteles, Chuang-Tse, Epicuro, Epicteto, Montaigne o Spinoza– que contribuyeron al eterno cuestionamiento y a la práctica de una vida feliz.

Antes de iniciar este viaje filosófico, desearía hacerme algunas preguntas sobre la felicidad tal como se plantean hoy. Pues, en efecto, observamos un contraste muy llamativo, y a primera vista sorprendente, entre el entusiasmo popular, tratado ampliamente por los medios de comunicación, y un desinterés, incluso cierto desprecio, por parte de un amplio margen de intelectuales e investigadores. Robert Misrahi, uno de los mejores exégetas de Spinoza y autor de una bella obra personal sobre la felicidad, lo plantea en estos términos: «Hoy día asistimos a una extraña paradoja. Mientras que en Francia y en el resto del mundo todos aspiran a una felicidad concreta que reviste mil formas, la filosofía se dedica a unos estudios formales sobre la lengua o sobre el conocimiento, o, cuando quiere ser concreta, se regodea a veces en la descripción de lo que ella denomina lo trágico».<sup>8</sup> ¿Cuál es el motivo de ese desinterés o incluso de esa desconfianza hacia la cuestión de la felicidad? ¿Cómo explicar, a la inversa, la estima de que goza por parte del gran público?

Entroncando con la filosofía antigua, a través del cristianismo –para el que la verdadera felicidad puede encontrarse en el más allá–, Montaigne y Spinoza fueron los precursores de una búsqueda filosófica moderna de la felicidad. El siglo XVIII, el de la Ilustración, asistió a la proliferación de tratados sobre este tema. Saint-Just escribió: «La felicidad es una idea nueva en Europa»,<sup>9</sup> y la «búsqueda de la felicidad» está incluso contemplada en la Declaración de Independencia de Estados Unidos (1776) como derecho inalienable del ser humano. La conquista de la felicidad se democratiza y acompaña a la sed colectiva de progreso de las sociedades. Pero, a partir del siglo XIX, mientras crece la aspiración al progreso social, surge una crítica de la búsqueda de la felicidad individual. Fundamentalmente, en el seno del movimiento romántico: la infelicidad parece más auténtica, más emocionante, más original. Se fomentan el «esplín», fuente esencial de inspiración, y la estética de la tragedia y del sufrimiento, considerados como meritorios y creativos. Se desprecia, se vilipendia, el anhelo de la felicidad, sentido como una preocupación burguesa por acceder al bienestar y a la tranquilidad. Flaubert da esta definición, llena de ironía: «Ser bobo, egoísta y gozar de buena salud: esas son las tres condiciones para ser feliz. Mas si carecemos de la primera, todo está perdido».<sup>10</sup> A ello viene a añadirse una crítica más radical: la búsqueda de la felicidad, en definitiva, no serviría para nada. Bien porque consideramos que la vida feliz depende exclusivamente de la sensibilidad del individuo (Schopenhauer) o de las condiciones sociales y económicas (Marx), bien porque la consideramos como un estado fugaz, «un fenómeno episódico»<sup>11</sup> (Freud), desvinculado de cualquier reflexión auténtica sobre nuestra propia existencia. Con las tragedias del siglo XX, los intelectuales europeos se volvieron aún más pesimistas, y la angustia pasó a ser el eje central de sus obras (Heidegger, Sartre), mientras que la conquista de la felicidad fue relegada al rango de las utopías obsoletas.

Sin embargo, después de que las grandes ideologías políticas hubieran mostrado su ineptitud para mejorar el mundo y, con su caída, socavado la creencia en el progreso – mito fundador de la modernidad–, la cuestión de la felicidad individual reaparece con fuerza. Primeramente, en los años sesenta en Estados Unidos, en el seno del movimiento de la contracultura. A través de una síntesis de las espiritualidades orientales y de la psicología moderna, se multiplican las primeras experiencias de lo que más tarde se denominará «desarrollo personal», que intenta elevar el potencial creativo del individuo para que sea lo más feliz posible. Lo mejor –la «psicología positiva», sobre todo– se codea con lo peor: el popurrí *new age* sobre una felicidad de tres al cuarto. Veinte años después, en Europa y especialmente en Francia, surge un nuevo interés por la filosofía, entendida como sabiduría: Pierre Hadot, Marcel Conche, Robert Misrahi o también André Comte-Sponville, Michel Onfray y Luc Ferry, que contribuyeron en gran medida a popularizar de nuevo este principio: «Si la filosofía no nos ayuda a ser felices, o a ser menos infelices, ¿de qué nos sirve?»,<sup>12</sup> exclama André Comte-Sponville. Por ello, las sabidurías orientales avivan cada vez más la curiosidad de los occidentales, en particular,

el budismo, para el que la cuestión de la felicidad es primordial. La convergencia de esos tres movimientos –desarrollo personal, sabiduría filosófica e interés por las espiritualidades asiáticas– alimenta, pues, las nuevas búsquedas individuales de la felicidad y de la autorrealización en un Occidente desorientado y sin puntos de referencia colectivos.

No obstante, la mayoría de las elites intelectuales siguen siendo escépticas. No sólo por los motivos que acabo de evocar (pesimismo y estética de lo trágico) que no suscribo, sino también por los que comparto: dificultad para definir una noción que se nos escapa sin cesar, o irritación ante la mercantilización de la felicidad, la simplificación superficial o la alteración de su problemática por un sinfín de libros de una inusitada indigencia. Queda bien burlarse del anhelo de felicidad e insistir en sentirse mal, en sufrir (especialmente, con la pasión amorosa), para disfrutar mejor los instantes de dicha que la vida nos brinda sin haberlos buscado. El ensayista Pascal Bruckner, autor de una estimulante crítica de la búsqueda moderna de la felicidad, lo resume acertadamente: «Me gusta demasiado la vida para limitarme sólo a ser feliz».<sup>13</sup>

Creo que otro de los motivos –este menos confesable– de la reticencia o la desconfianza de algunos intelectuales y especialistas ante esta cuestión reside en que difícilmente se aborda sin exponerse de modo personal. Se puede debatir hasta el infinito sobre lingüística, hermenéutica, teoría del conocimiento, epistemología u organización de los sistemas políticos, sin que por ello nos impliquemos íntimamente. Con la cuestión de la felicidad no ocurre lo mismo, ya que afecta, como veremos, a nuestras emociones, sentimientos, deseos y creencias, al sentido que damos a nuestra vida. Es imposible dar un curso o una conferencia sobre este tema sin que alguien del público pregunte: «¿Y usted? ¿Qué sentido le da? ¿Qué ética de vida tiene? ¿Es feliz? ¿Por qué?». Un sinfín de preguntas, incómodas para muchos.

En lo que a mí respecta, no me avergüenza confesar que la cuestión de la felicidad me interesa también a título personal, y no siento ningún reparo en citar ejemplos de prácticas psicoespirituales extraídas de mis propias experiencias. Como ya las referí en otra obra mía, *Petit traité de vie intérieure*, evitaré aquí, en la medida de lo posible, volver a tratar explícitamente esos aspectos personales, para seguir de cerca el hilo de mi razonamiento. Es obvio, sin embargo, que este irá entretelado tanto de mis lecturas como de mi propia vida, y reflejará las influencias intelectuales que he experimentado y las conclusiones a las que he llegado desde hace treinta y cinco años, el tiempo que la felicidad lleva interesándome.

## AMAR LA VIDA QUE LLEVAMOS

No existe ninguna condición humana, por muy humilde o miserable que sea, que no se plantee a diario la búsqueda de la felicidad: para lograrla no es necesario más que uno mismo.<sup>1</sup>

JEAN GIONO

A TODOS NOS ES MÁS FÁCIL responder a la pregunta: «¿Qué es lo que me hace feliz?» que a esta delicada interrogación: «¿Qué es la felicidad?». Afirmo que soy feliz cuando me hallo en presencia de los seres que quiero, cuando escucho a Bach o a Mozart, cuando progreso en mi trabajo, acaricio a mi gato al calor de la chimenea encendida, ayudo a alguien a salir de la tristeza o de una desgracia, saboreo un plato de marisco con amigos frente al mar, medito en silencio o hago el amor, me tomo por la mañana la primera taza de té, observo la mirada de un niño que sonríe o doy un paseo por la montaña o por el bosque... Todas esas experiencias, entre muchas más, me hacen feliz. Pero ¿acaso la felicidad consiste sencillamente sólo en la suma de esos momentos? ¿Por qué me procuran felicidad a mí y no obligatoriamente a los demás? Conozco algunas personas que aborrecen la naturaleza, los animales, la música de Bach, los mariscos, el té y los prolongados silencios. Entonces: ¿la dicha es subjetiva y sólo se alcanza a través de la satisfacción de nuestras preferencias naturales? ¿Y por qué en ciertos momentos me siento feliz de vivir tal o cual experiencia y no en otros, cuando mi mente está en otra cosa, mi cuerpo enfermo y mi corazón intranquilo? ¿Dependerá la felicidad de nuestra relación con los demás y con los objetos de fuera, o más bien de nosotros mismos, de un estado de paz interior que nada enturbia?

No hay duda de que podemos vivir bien, e incluso bastante felices, sin plantearnos la cuestión de la felicidad, de cómo se consigue y cómo aumentarla. Es lo que ocurre, por ejemplo, en una sociedad estructurada, donde el bienestar individual apenas se plantea, y donde la felicidad se obtiene de mil y una experiencias de la vida cotidiana, manteniendo nuestro lugar y nuestro papel en el seno de la comunidad a la que pertenecemos, y aceptando sin pestañear la parte de sufrimiento que nos toca. Millones de personas han vivido de esa manera y siguen haciéndolo en los universos tradicionales. Basta con viajar un poco para convencerse de ello. No sucede lo mismo en nuestras sociedades modernas: nuestra felicidad ya no está vinculada con la inmediatez de la vida

cotidiana y social; aspiramos a ella ejerciendo nuestra libertad. Depende mucho más de nosotros mismos y de la satisfacción de nuestros numerosos deseos, pues ese es el precio que debemos pagar por nuestra voluntad de autonomía.

También es cierto que en el mundo moderno podemos ser casi felices sin hacernos demasiadas preguntas. Intentaremos buscar a toda costa lo que nos da placer y evitaremos en la medida de lo posible lo que es triste o doloroso. Pero la experiencia nos enseña que a veces existen cosas muy agradables en un momento dado, que producen efectos negativos después, como beber una copa de más, ceder a una pulsión sexual inapropiada o tomar drogas. Por el contrario, algunas experiencias penosas nos permiten a veces crecer y resultan beneficiosas a largo plazo: realizar un esfuerzo prolongado en los estudios o en la práctica de una actividad artística, pasar por un quirófano, ingerir una medicina de sabor desagradable o romper con una persona de la que no podemos prescindir pese a que nos hace desgraciados. La búsqueda de lo agradable y el rechazo de lo desagradable no son, pues, sistemáticamente unas brújulas fiables para quien intenta orientarse hacia una existencia feliz.

La vida nos enseña también que llevamos en nosotros distintos frenos que obstaculizan la realización de nuestras aspiraciones profundas: miedos, dudas, orgullo, envidias, pulsiones o ignorancia. Además, no tenemos dominio sobre algunos hechos que pueden hacernos infelices: un entorno afectivo o relacional mortífero, la pérdida de un ser querido, un accidente de salud, un fracaso profesional... Aunque aspiremos a ser felices –con independencia de lo que implique para nosotros este adjetivo–, observamos que la felicidad es algo sutil, complejo, volátil, profundamente aleatorio.

Por ese motivo, la comunidad científica casi nunca emplea esta palabra. Ya sean psicólogos, especialistas del cerebro o sociólogos, casi todos prefieren hablar de «bienestar subjetivo» que evalúan mediante el índice de «satisfacción» de la vida de los encuestados. Ese bienestar subjetivo es a veces una instantánea: el estado en el que se halla la persona en el momento en que es objeto de un estudio científico, cuando le ponen los electrodos en la cabeza, por ejemplo, para observar lo que sucede en su cerebro mientras le aplican un determinado estímulo o realiza una determinada actividad. Los científicos reconocen, sin embargo, que, aunque los estudios bioquímicos y el diagnóstico cerebral por imágenes permiten detectar el placer (estímulo simple), no les ha sido posible medir la felicidad (proceso complejo). Para hablar de «bienestar subjetivo», que se asemejaría más a esta compleja experiencia, psicólogos y sociólogos han ideado unas encuestas destinadas a definirlo en su globalidad y con una determinada duración en el tiempo: ¿qué apreciación tiene el individuo «globalmente» sobre su vida? La pregunta va más allá de la sensación que experimenta en el instante en que responde a la encuesta. En efecto, una persona puede sentir un malestar esporádico, debido, por ejemplo, a una enfermedad o a una preocupación profesional que tiene ese día, y, sin

embargo, dar una respuesta positiva a la pregunta sobre si se siente globalmente satisfecho con su vida. Por el contrario, se pueden sentir momentos de bienestar en el seno de una existencia globalmente dolorosa.

La felicidad no es, pues, una emoción pasajera (agradable o desagradable), sino un estado que se debe considerar dentro de cierta globalidad y con cierta duración. Decimos que somos «felices» o que estamos «satisfechos» de nuestra existencia porque nos procura placer en su conjunto, porque hemos hallado cierto equilibrio entre nuestras diversas aspiraciones, cierta estabilidad en nuestros sentimientos, en nuestras emociones, cierta satisfacción en los ámbitos más importantes: afectivo, profesional, social, espiritual. Inversamente, decimos que somos «desgraciados» o que estamos «insatisfechos» de nuestra vida si nos procura poco placer, si nos sentimos divididos entre unas aspiraciones contradictorias, si nuestros afectos (emociones, sentimientos) son inestables y globalmente dolorosos, o si estamos obsesionados por un agudo sentimiento de fracaso afectivo o social. En esa *globalidad* es donde nos consideramos felices o desgraciados, y en esa *duración en el tiempo* es donde debemos calibrar ese estado.

Añadiré que, para ser felices, es esencial que tengamos *conciencia* de nuestra felicidad. Sólo podemos responder que estamos «globalmente satisfechos de nuestra vida» tras haber reflexionado sobre nuestra propia existencia. Los animales experimentan, por supuesto, el bienestar, pero ¿son conscientes de la suerte que tienen de sentirse bien? La felicidad es un sentimiento humano asociado a la autoconciencia. Para ser feliz, hay que tener conciencia del bienestar, del privilegio o del don que representan los buenos momentos de la existencia. Ahora bien, los estudios psicológicos han demostrado que somos más conscientes de los hechos negativos que nos suceden que de los positivos. Los negativos nos marcan más, se memorizan más. Este fenómeno está probablemente asociado al principio de la psicología evolucionista, según la cual, para sobrevivir, lo importante no es tanto un acontecimiento agradable sino localizar y memorizar un peligro para encontrar la solución que nos permita esquivarlo. De ahí la necesidad, en cuanto vivimos un momento dulce, agradable, alegre, de tomar conciencia de esa sensación, acogerla plenamente, cultivarla el mayor tiempo posible. Es lo que Montaigne resaltó con insistencia en su lenguaje florido: «¿Me hallo en un estado tranquilo? ¿Me acaricia alguna voluptuosidad? No dejo que la roben mis sentidos, uno a ella mi alma, no para comprometerla, sino para que halle placer, no para perderse en ella sino para encontrarse; e intento que se vea reflejada en ese próspero estado, que calibre y valore la felicidad, y la acreciente».<sup>2</sup>

La experiencia demuestra, pues, que tomar conciencia de nuestro estado de satisfacción contribuye a aumentar nuestra felicidad. Saboreamos nuestro bienestar, y ello refuerza en nosotros el sentimiento de plenitud: nos alegramos, nos sentimos felices de ser felices.

Para resumir, diría que la definición psicológica o sociológica de la felicidad remite a una sencilla pregunta: ¿amamos la vida que llevamos? Así es como la pregunta se formula la mayoría de las veces en las encuestas sobre el «bienestar subjetivo» de los individuos: «En general, ¿estás *muy* satisfecho, *más bien* satisfecho, *no muy* satisfecho o *nada* satisfecho de la vida que llevas?». Esta apreciación varía, naturalmente, con el tiempo.

Empecemos, pues, a hablar de la felicidad entendida como un «bienestar subjetivo», como la conciencia de un estado de satisfacción (mayor o menor) global y duradero. Pero ¿es suficiente para describir la felicidad en el sentido pleno del término? Y, sobre todo, ¿es posible actuar sobre ella? ¿Podemos hacerla más intensa, más duradera, más global, menos dependiente de los avatares de la vida?

Llegados aquí, aún no hemos evocado los «contenidos» de la felicidad. Una vez más, recurramos a Aristóteles: «sobre la propia naturaleza de la felicidad, la gente no se entiende y las explicaciones de los sabios y del vulgo están en desacuerdo».<sup>3</sup>

## EN EL JARDÍN DE LOS PLACERES, CON ARISTÓTELES Y EPICURO

No hay felicidad sin placer.<sup>1</sup>

ARISTÓTELES

PROSIGAMOS NUESTRO CUESTIONAMIENTO filosófico con Aristóteles y Epicuro, dos pensadores griegos que hicieron de la felicidad uno de los ejes centrales de su pensamiento. Aristóteles fue algún tiempo preceptor de Alejandro Magno y discípulo de Platón durante veinte años. En el 335 a.C., a la edad de cuarenta y nueve años, deja la Academia de su maestro y funda en Atenas su propia escuela: el Liceo. Dotado de una mente curiosa, era un observador extraordinario: se interesaba tanto por la biología como por la física, por la trayectoria de los astros como por la organización de la vida política, por la lógica como por la gramática, por la educación como por las artes. Escribió una de las obras más logradas sobre la cuestión de la felicidad, *Ética a Nicómaco*, dedicada a su hijo, citada anteriormente. En ella subraya que «la felicidad es el único objetivo que buscamos siempre por sí mismo y no con otro fin».<sup>2</sup> Consideraba la felicidad como el «bien supremo».

Ambicionamos el dinero por el confort que procura, o el poder por el reconocimiento de los demás, mientras que la felicidad es un anhelo en sí. Se trata, pues, de saber su naturaleza: ¿qué es lo que nos hace global y duraderamente felices?

Los filósofos griegos elaboraron la noción de felicidad principalmente a partir de la reflexión sobre el placer. Una vida feliz es ante todo una vida que nos da placer. El placer es una emoción agradable asociada a la satisfacción de una necesidad o de un deseo. Beber me procura placer porque sacio así mi sed; dormir, porque estoy cansado; aprender, porque estoy ávido de conocimiento; o comprar un objeto, porque lo deseo. La búsqueda del placer es innata al ser humano, y no es exagerado afirmar que es el principal motor de nuestras acciones. La emoción nos lleva a la acción: porque sentimos (o esperamos sentir) emociones agradables, nos movemos, estamos motivados para actuar. El placer cumple un papel esencial en nuestra vida biológica, psíquica, afectiva o intelectual. Desde Darwin, los biólogos señalan la importancia de la función adaptativa del placer: al parecer, los mecanismos asociados a este habrían sido seleccionados y conservados debido al papel central que cumplen en la evolución. De igual modo, para Freud, «el programa del principio del placer es el que fija la finalidad de la vida».<sup>3</sup>

Muchos placeres de la existencia no requieren esfuerzo alguno: saborear un helado, satisfacer una pulsión sexual, concentrarse en el espectáculo de una buena serie de televisión. Otros exigen más: dominar un arte, iniciarse en el aprendizaje de conocimientos nuevos o practicar un deporte con rigor. Aunque los placeres varían en intensidad, todos son igual de efímeros. Si no lo alimentamos continuamente con estímulos externos, el placer se agota a medida que disfrutamos de él. Una buena comida proporciona cierto placer, pero este disminuye a medida que nuestro estómago se llena, y, una vez saciados, los manjares más refinados nos dejan indiferentes. Cuando determinadas circunstancias (falta de dinero, enfermedad, pérdida de libertad) nos alejan de esa búsqueda insatisfecha del placer, nos sentimos aún más infelices, como «faltos de algo». El placer, por último, no está relacionado con la moral: el tirano o el perverso disfrutaban torturando, asesinando, haciendo sufrir a los demás.

Por su fugacidad, su voracidad y su indefinición moral, el placer no ha de ser lo único que guíe nuestras vidas. Sabemos, por experiencia propia, que la búsqueda exclusiva de los placeres fáciles e inmediatos nos acarrea desilusiones, que la búsqueda de la diversión y de los placeres sensoriales no nos procura jamás una satisfacción plena y total. Por ello, algunos filósofos de la Antigüedad –como Espeusipo, sobrino y sucesor de Platón en la Academia– condenaban la búsqueda del placer, y algunos filósofos cínicos creían que el único remedio al sufrimiento era huir de cualquier placer: puesto que este puede llevarnos a la perdición y hacernos infelices, evitemos seguir nuestra inclinación natural, evitemos buscarlo a todo precio.

Aristóteles refuta de manera radical esa concepción del placer, y empieza por destacar que dicha crítica se refiere únicamente a los placeres sensoriales: «Los placeres corporales han acaparado la herencia del nombre de placer, pues hacia ellos dirigimos con más frecuencia nuestra carrera en su búsqueda, común a todo el mundo, y, por ello, por sernos los más familiares, creemos que son los únicos que existen».<sup>4</sup> Ahora bien, muchos placeres no son corporales: el amor y la amistad, el conocimiento, la contemplación, la justicia o la compasión. Retomando el adagio de Heráclito, según el cual «los asnos prefieren la paja al oro», Aristóteles nos recuerda que el placer depende de la naturaleza de cada cual, y ello lo lleva a interrogarse sobre la especificidad de la naturaleza humana. El hombre es el único ser viviente dotado de un *noos*, término griego que se traduce generalmente por «intelecto», y que yo traduciría por «espíritu», pues para Aristóteles no significa sólo la inteligencia o la razón en el sentido moderno del término, sino el *principio divino* que se halla en todo ser humano. Aristóteles concluye así que el mayor placer para el hombre reside, pues, en la experiencia de la contemplación, fuente de la felicidad más perfecta: «Puesto que el espíritu es un atributo divino, una existencia en consonancia con el espíritu será, respecto de la vida humana, auténticamente divina. No debemos hacer caso a quienes aconsejan al hombre, con el pretexto de que es hombre, que sólo sueña con cosas humanas, y, con el pretexto de que

es mortal, que se limite a las cosas mortales. Hagamos lo posible, por el contrario, para volvernos inmortales y vivir conforme a la parte más excelente de nosotros mismos, pues el principio divino, por débil que sea en sus dimensiones, vence a cualquier otra cosa por su poder y su valor. [...] Lo propio del hombre es, pues, la vida del espíritu, puesto que el espíritu constituye esencialmente al hombre. Una vida así es también perfectamente feliz».<sup>5</sup>

Aristóteles subraya enérgicamente que *la búsqueda de la felicidad constituye siempre una búsqueda del placer*, pero, aunque los placeres del alma sean los que más contribuyen a la felicidad, puntualiza con realismo que «el sabio también necesitará la prosperidad externa ya que es hombre, pues la naturaleza humana no se basta plenamente a sí misma, incluso para el ejercicio de la contemplación. El cuerpo también debe gozar de buena salud, recibir alimentos y demás cuidados».<sup>6</sup> El secreto de una vida feliz no reside, pues, en la ciega persecución de todos los placeres de la existencia, ni en la renuncia a ellos, sino en la búsqueda del máximo placer con la máxima razón. Pues es la razón la que permite ordenar los placeres y llevar una existencia virtuosa, fuente de felicidad, entendiendo aquí por virtud el «justo medio» entre dos extremos, y distinguiéndola (al igual que su opuesto, el vicio) de un apetito natural. La virtud se adquiere por medio de la razón y se fortalece con la práctica (realizando actos de valentía es como nos volvemos verdaderamente valientes). Aristóteles afirma así que «la felicidad es una actividad del alma conforme con la virtud».<sup>7</sup> Lo que contribuye a la grandeza, pero también a la felicidad del ser humano, es que, a través de la razón, puede convertirse en virtuoso y, por una actividad voluntaria, cultivar las diferentes virtudes: valentía, moderación, generosidad, magnanimidad, dulzura, humor o justicia.

Algunas décadas después, otro filósofo ateniense, Epicuro, formulará una ética de la felicidad basada en el placer. Contrariamente a su predecesor, él no cree en un principio divino presente en el ser humano. En el año 306 a.C., Epicuro crea también una escuela: el Jardín. La mayoría de sus escritos se han perdido, aunque, por fortuna, se ha conservado una larga carta destinada a un tal Meneceo, en la que expone los principales aspectos de su filosofía sobre la felicidad.

Epicuro habla de la necesidad de eliminar todos los miedos inútiles, empezando por los dos más importantes: el temor a los dioses y a la muerte. No niega la existencia de aquellos (sin duda por prudencia política, pues su concepción materialista del mundo hace difícilmente plausible la existencia de divinidades), pero los mantiene a distancia, explicando que la experiencia demuestra que no ejercen influencia alguna sobre la vida humana. Es inútil, pues, rezar a los dioses, temerlos, ofreciéndoles todo tipo de dádivas y sacrificios. Debemos también liberarnos de la idea de una inmortalidad del alma que introduce el miedo a un posible castigo *post mortem*. Epicuro toma prestado de Demócrito su concepción materialista de una realidad compuesta íntegramente por átomos indivisibles, aproximación que viene a confirmar su propia visión ética. El ser

humano, en cuerpo y alma, es para él un aglomerado de átomos que se disuelven con la muerte. Epicuro explica que el miedo a morir deriva puramente de la imaginación, pues mientras estamos vivos no tenemos ninguna experiencia de la muerte, y cuando muramos no existirá una conciencia individual para sentir la disolución de los átomos de los que están hechos nuestro cuerpo y nuestra alma.

Una vez descartados estos dos grandes temores metafísicos, Epicuro analiza la cuestión del placer que permite acceder a la felicidad. Partiendo de la afirmación que nuestra infelicidad proviene esencialmente de nuestra insatisfacción permanente, el filósofo distingue, en primer lugar, tres clases de deseos: los deseos naturales y necesarios (comer, beber, vestirse, tener un techo...); los deseos naturales y no necesarios (comida refinada, belleza de la ropa, confort de la vivienda...); los deseos que no son ni naturales ni necesarios (poder, honores, gran lujo...). Luego, explica que basta con satisfacer los primeros para ser feliz. Es posible aspirar a los segundos, aunque convendría renunciar a ellos; en cuanto a los terceros, evitémoslos. Y añade Epicuro, con énfasis: «¡Demos gracias a la bienaventurada Naturaleza que ha hecho que las cosas necesarias sean fáciles de obtener y que las cosas difíciles de obtener no sean necesarias!». <sup>8</sup> Nos hallamos, pues, inmersos en lo que el agricultor filósofo Pierre Rahbi denomina hoy la «sobriedad feliz».

Con frecuencia, tenemos una idea errónea de la sabiduría epicúrea. Para muchos, el calificativo «epicúreo» implica la idea de una vida basada en la búsqueda del mayor número de placeres sensoriales e intensos. Esta percepción es muy antigua, pues en tiempos de Epicuro, sus adversarios, celosos de su éxito, intentaron desacreditarlo difundiendo el rumor de que su Jardín era un lugar de disfrute y de lujuria. Algo que estaba mal considerado en la Antigüedad se ha convertido en motivo de fascinación para muchos de nuestros contemporáneos, pero el malentendido sigue existiendo. En realidad, Epicuro concibió su Jardín (lugar bello y apacible) como un espacio de encuentros amistosos donde disfrutar juntos filosofando en un ambiente distendido, alegre, donde también se escuchaba música o se saboreaba una comida sencilla, y siempre de manera comedida. Epicuro, en efecto, considera que para ser feliz es imperativo renunciar a ciertos placeres y limitar los que uno se autoriza: «El placer es principio y fin de la vida feliz. Por ese motivo no elegimos cualquier placer. A veces dejamos de lado numerosos placeres cuando llevan consigo para nosotros pesadumbres». <sup>9</sup>

El filósofo recomienda una ética de la *moderación*: más vale un régimen sencillo que una abundancia de platos; huir del desenfreno y de la búsqueda del goce, y preferir la salud del cuerpo y la paz del alma. La virtud suprema del pensamiento epicúreo es la prudencia (*phronesis* en griego) que proporciona un justo discernimiento de los placeres y las penas. «Todo placer, por tener una naturaleza que nos es apropiada, es un bien, y sin embargo no debemos elegir cualquiera. Del mismo modo, todo sufrimiento es un mal, pero no siempre debemos rechazar todo sufrimiento por naturaleza». <sup>10</sup> La felicidad epicúrea se encarna en lo que se denomina «ataraxia» que significa «quietud absoluta del

alma». Este estado se consigue por la supresión de los temores imaginarios y supersticiosos, por nuestra capacidad de satisfacer sólo nuestras necesidades fundamentales, y por la calidad de nuestros placeres, siendo la amistad sin duda el más importante.

A pesar de sus divergencias metafísicas, tanto Aristóteles como Epicuro recomiendan *calidad* y justo *equilibrio* en los placeres; evitar los excesos: tanto el ascetismo como el desenfreno. Debemos alimentar y cuidar bien nuestro cuerpo y nuestra mente, según la máxima de Juvenal: «Mente sana en cuerpo sano».<sup>11</sup> Ese equilibrio requiere unos ejercicios físicos para conservar el cuerpo en buena salud, a la vez que le procuran placer. Una alimentación sabrosa y mesurada: más vale calidad que cantidad. Una atención a la respiración: las escuelas de sabiduría de la Antigüedad proponían a sus alumnos ejercicios psicofísicos de los que no ha quedado constancia, pero que debían de parecerse a los ejercicios asiáticos, tales como el yoga, el tai-chi o ciertas artes marciales, que nos ayudan a habitar mejor en nuestro cuerpo, estar más atentos a nuestras percepciones sensoriales, hallar placer en la respiración, el movimiento, la tensión o la distensión musculares. El filósofo Arthur Schopenhauer, del que hablaré más adelante, afirmaba que «al menos, las nueve décimas partes de nuestra felicidad residen exclusivamente en la salud. [...] un mendigo con buena salud es más feliz que un rey enfermo»;<sup>12</sup> y recomendaba dos horas al día de ejercicio al aire libre, como mínimo, considerando, con razón, que estamos de buen humor cuando nos sentimos bien en nuestro cuerpo.

También he observado, por mi parte, hasta qué punto el contacto con la naturaleza es una experiencia sensorial regeneradora. Cuando paseamos por un bosque, nos bañamos en el mar o en un río, damos un paseo por la montaña, estando atentos a las sensaciones y al placer que brinda ese tipo de experiencia, salimos transformados, serenos, renovados. Pues ese placer del cuerpo, esa regeneración sensorial se transmiten a la mente: nuestras preocupaciones se disipan, nuestros pensamientos se aclaran, se racionalizan, nuestra alma recupera la paz si se había alterado. Victor Hugo lo expresó muy bien en estos versos extraídos de *Las contemplaciones*:

Árboles del bosque, conocéis mi alma  
A merced de los envidiosos, la multitud alaba y censura  
Vosotros me conocéis, me habéis visto a menudo  
Solo en vuestras profundidades, mirar y soñar  
Vosotros lo sabéis, la piedra por donde corre un escarabajo  
Una humilde gota de agua caída de flor en flor  
Una nube, un pájaro, me ocupan un día entero  
La contemplación colma de amor mi corazón [...]

Casi todos hemos vivido la experiencia de tumbarnos en la hierba de un jardín o de un parque público tras un día duro o una semana de trabajo. El cuerpo está tenso, la mente preocupada. Nuestro cuerpo se relaja y revive al contacto con la tierra, y nuestra

mente cosecha enseguida los frutos de ese bienestar: a su vez se vacía, se calma, se clarifica. Teniendo en cuenta la interacción profunda entre cuerpo y mente, lo inverso es también cierto: cuando nuestra mente está serena o alegre, el cuerpo disfruta de esas ventajas, y veremos más adelante que es posible transformar unas emociones desagradables –como el miedo, la tristeza o la rabia– gracias al poder de la mente.<sup>13</sup>

Tanto en Aristóteles como en Epicuro convergen también el *hedoné* (búsqueda del placer) y la *eudaimonia* (búsqueda de la felicidad). Numerosos estudios científicos contemporáneos confirman este estrecho vínculo entre placer y felicidad, muestran que todas las experiencias que nos procuran placer –pasear, hacer el amor, compartir una buena comida entre amigos, rezar o meditar, reír, practicar un arte o un deporte– producen un reequilibrio de las secreciones hormonales y de los neurotransmisores del cerebro que favorece la estabilidad de nuestro humor y de nuestro «bienestar subjetivo».<sup>14</sup>

## DAR SENTIDO A NUESTRA VIDA

Ningún viento es favorable para quien no sabe a qué puerto va.<sup>1</sup>

SÉNECA  
(metáfora marítima completada por Montaigne)

SER FELIZ ES APRENDER A ELEGIR. No sólo los placeres apropiados, sino también el camino, el oficio, la manera de vivir y de amar. Elegir las distracciones, los amigos, los valores sobre los que queremos fundar nuestra vida. Vivir bien es aprender a no responder a todos los estímulos, a jerarquizar las prioridades. El ejercicio de la razón permite armonizar nuestros valores con nuestros objetivos. Optamos por satisfacer tal o cual placer o renunciar a otros porque damos un *sentido* a nuestra vida, y ello en las dos acepciones del término: dirección y significado.

El sentido al que me refiero no es un sentido último, metafísico. No creo que se pueda hablar del «sentido de la vida» de una manera universal, válida para todos. La mayoría de las veces, la búsqueda de sentido se traduce concretamente por un compromiso con la acción y con las relaciones afectivas. La construcción de una carrera profesional, por ejemplo, exige que identifiquemos la actividad que nos conviene, una en la que nos desarrollemos con plenitud, fijándonos uno o varios objetivos. Lo mismo ocurre con nuestras relaciones afectivas: si nos decidimos a formar una familia y a tener hijos, organizamos nuestra vida en función de esta decisión, y nuestra vida familiar da sentido a nuestra existencia. Hay quienes dan sentido a sus vidas ayudando al prójimo, luchando para reducir las injusticias, dedicando su tiempo a los que sufren o a los más desfavorecidos. Los contenidos del «sentido» varían de un individuo a otro, pero, sea lo que fuere, todos comprobamos que para construir nuestra vida debemos orientarla, asignarle un objetivo, una dirección, darle un significado.

Esta dimensión aparece de manera explícita en la mayoría de las encuestas contemporáneas sobre la felicidad, en forma de una pregunta del tipo: «¿Has encontrado un sentido positivo a tu vida?» En la misma medida que el placer, el sentido es esencial para la felicidad. Los sociólogos sitúan, pues, estos dos factores –placer y sentido– entre las primeras razones esgrimidas del «bienestar subjetivo». También han observado que

el índice de placer y el sentido que damos a nuestra vida tienden a converger en el mismo individuo feliz: si una persona se define como alguien que siente mucho placer, reconocerá también haber encontrado un sentido positivo a su vida.<sup>2</sup>

Los psicólogos del siglo XX tendían más bien a disociar algo que los filósofos de la Antigüedad habían comprendido perfectamente y que las encuestas científicas contemporáneas confirman. Como ya hemos visto, Freud demostró que el ser humano se mueve en esencia por la búsqueda del placer, pero la cuestión del sentido no le interesaba. Viktor Frankl –superviviente de los campos de la muerte y cuyo pensamiento se construyó a partir de esa terrible experiencia– le respondió defendiendo una tesis situada en las antípodas de la suya: el ser humano se mueve en esencia por la búsqueda de sentido. Lejos de contradecirse, ambas teorías son ciertas: la propia naturaleza del ser humano lo lleva a buscar el placer y el sentido. Sólo es auténticamente feliz cuando su vida le es agradable y reviste un significado.

En realidad, no es esencial que alcancemos o no nuestros objetivos. No vamos a esperar a haber alcanzado todos los objetivos para empezar a ser felices. El camino cuenta más que la meta: la felicidad llega haciendo camino. El viaje nos hace más felices si sabemos que el placer está por delante y conocemos el destino hacia el que nos dirigimos (aunque lo modifiquemos durante el trayecto) y responde a las aspiraciones más profundas de nuestro ser.

## VOLTAIRE Y EL IMBÉCIL FELIZ

Me tengo dicho cien veces que sería feliz si fuese tan tonto como mi vecina, y, sin embargo, no querría semejante felicidad.<sup>1</sup>

VOLTAIRE

¿NECESITAMOS SER SABIOS Y LÚCIDOS para ser felices? ¿O, por el contrario, el conocimiento y la lucidez son un obstáculo a la felicidad, puesto que cuantos más conocimientos y aspiraciones tengamos, más exigentes seremos, y más conscientes de nuestras imperfecciones, que alguien con unas aspiraciones limitadas?

Voltaire planteó esas preguntas partiendo de un breve cuento.<sup>2</sup> Es la historia de un anciano indio, muy lúcido y sabio, que se siente infeliz por no hallar respuestas satisfactorias a las preguntas metafísicas que no cesa de plantearse. Cerca de su casa vive una mujer beata e ignorante que «jamás había pensado ni un solo momento de su vida en alguno de los puntos que atormentaban al brahmín», y parecía ser la más dichosa de las mujeres. A la pregunta «¿No le avergüenza ser desgraciado cuando a su puerta hay una vieja autómatas que no piensa en nada y vive feliz?» responde el sabio: «Tiene usted razón, me tengo dicho cien veces que sería feliz si fuese tan tonto como mi vecina, y, sin embargo, no querría semejante felicidad».

El problema del «imbécil feliz» reside, en efecto, en que estará inmerso en la dicha mientras siga siendo ignorante o la vida no lo abrume. Pero, en cuanto reflexionamos lo más mínimo en la vida o esta ya no responde a nuestras aspiraciones y necesidades inmediatas, perdemos esa felicidad, basada únicamente en las sensaciones y en la falta de distancia reflexiva. Además, negar el pensamiento, el conocimiento, la reflexión, es desterrar una parte esencial de nuestra humanidad. Ya no nos satisface, en cuanto tenemos conciencia de ello, una felicidad basada en el error, la ilusión o la falta total de lucidez. André Comte-Sponville afirma, con razón, que «la sabiduría indica una dirección: la de la máxima felicidad con la máxima lucidez». Y, a continuación, nos recuerda que, aunque la felicidad es la *finalidad* de la filosofía, no es su *norma*.<sup>3</sup> La norma de la filosofía es la verdad. Y, pese a que anhele la felicidad, quien se sirve de la razón preferirá siempre una idea verdadera, aunque lo haga infeliz, a una idea falsa que le sea agradable. «Valoramos la felicidad, pero apreciamos aún más la razón», concluye también Voltaire en su cuento.

Es ese, pues, uno de los rasgos importantes que todavía no hemos evocado: la felicidad ficticia no nos interesa. La razón nos permite basar la felicidad en la *verdad*, no en una ilusión o en una mentira. Podemos, por supuesto, sentirnos muy bien en una situación ilusoria o sesgada. Pero ese bienestar es precario. La felicidad de asistir al éxito de una etapa de montaña en el Tour de Francia se transforma en amargura o rechazo en cuanto nos enteramos de que el vencedor estaba dopado... Tomemos también el ejemplo de una mujer que se enamora de un hombre casado que se ha presentado ante ella como soltero: la felicidad de esta mujer se vendrá abajo en cuanto se destape la verdad. Por otro lado, ¿quién desearía vivir en la piel de un loco aunque este tenga la sensación de ser el más dichoso de los hombres? Ejercitando la razón, el discernimiento crítico, el autoconocimiento, aprenderemos a basar nuestra vida en la verdad.

Si tuviera que dar una definición que resuma escuetamente todas las características que acabamos de mencionar al hilo de estos primeros capítulos, diría que *la felicidad es la conciencia de un estado de satisfacción global y duradero en una existencia que tiene sentido y se basa en la verdad*. También es cierto que los contenidos de la satisfacción varían según cada individuo, su sensibilidad, sus aspiraciones, la fase de la vida por la que atraviesa. Sin ocultar el carácter imprevisible y frágil de la felicidad, el objetivo de la sabiduría es lograr que esta sea lo más profunda y permanente posible, más allá de los avatares de la vida, los acontecimientos externos, las emociones agradables o desagradables de la cotidianidad.

Pero ¿aspiran todos los seres humanos a la sabiduría y a la felicidad?

## ¿DESEA TODO SER HUMANO SER FELIZ?

Es imposible ser feliz si no se quiere serlo; por ello, hay que desear la felicidad y construirla.<sup>1</sup>

ALAIN

SE HA AFIRMADO A MENUDO QUE el anhelo de la felicidad es lo más universal que existe. San Agustín escribe que «el deseo de felicidad es esencial al hombre; es el móvil de nuestros actos. Lo más venerable, lo más comprensible, lo más nítido, lo más constante del mundo es no sólo que queramos ser felices, sino que sólo queremos ser eso. A ello nos fuerza la naturaleza».<sup>2</sup> Y Blaise Pascal recalca: «Es el motivo de todas las acciones de los hombres, incluidos los que van a ahorcarse».<sup>3</sup> También reflexionan sobre ello numerosos autores de otros universos culturales. Así, el monje budista Matthieu Ricard nos recuerda en su bello alegato a favor de la felicidad que «la aspiración principal, la que subyace a todas las demás, es el deseo de una satisfacción tan poderosa que alimenta nuestro gusto por la vida. Es este: “Que cada instante de mi vida y de la de los demás sea un instante de alegría y de paz interior”».<sup>4</sup> Este anhelo era para Platón tan evidente que dudaba si merecía la pena plantearse la pregunta: «En efecto, ¿quién no desea ser feliz?».<sup>5</sup>

Me parece necesario puntualizar, no obstante, dos aclaraciones importantes. En primer lugar, ese afán de felicidad no significa que todos la busquemos. Podemos *aspirar* a la felicidad de un modo natural y casi inconsciente, sin necesariamente *perseguirla de manera consciente y activa*. Muchos son los que no se plantean explícitamente la cuestión de su felicidad, aunque la persiguen a través de la búsqueda del placer o la realización de sus aspiraciones. No se dicen a sí mismos: «Voy a hacer esto o lo otro para ser feliz», sino que desean cumplir unas satisfacciones concretas. La suma y la calidad de esas satisfacciones los harán felices en mayor o menor medida. Por otro lado, se puede también aspirar a la felicidad sin *quererlo*. Y ello de dos maneras: primero, sin poner en práctica los medios necesarios para acceder a la felicidad (uno aspira a ser feliz, pero no hace nada, o muy poco, para conseguirlo), y luego y principalmente, queriendo, deliberada y conscientemente, renunciar a la felicidad. Pues no a todos les parece un valor supremo. Un valor no es fruto de una necesidad natural, es una construcción racional. Cada cual es libre de situar otro valor por encima de este, aunque sea sacrificando en parte el segundo al primero, ya se trate de la justicia o de la

libertad, por ejemplo. Cada cual es libre también de no desear la felicidad y preferir una vida con altibajos, alternando momentos felices con fases de sufrimiento o de melancolía. Repasemos estos distintos puntos.

Hemos visto, con Aristóteles y Epicuro, que la felicidad profunda no se obtiene sin renunciar a determinados placeres inmediatos y sin reflexionar sobre nuestras elecciones y objetivos. Dicho de otro modo, la búsqueda de una felicidad más completa exige de nosotros inteligencia y voluntad. Habremos de fijarnos metas que nos procuren felicidad y elegir los medios necesarios para conseguirlo.

Alguien apasionado de la música, que sueña con hacer de esta su profesión, dedicará varias horas al día a aprender a tocar un instrumento; invertirá los esfuerzos necesarios para llegar a tener un excelente dominio de este, sacrificando otras distracciones y placeres. Cuanto más progrese, más disfrutará tocando y más aspirará a hacer una carrera como músico. Será feliz al haber cumplido su anhelo más profundo, aunque habrá pagado un precio por su elección, su compromiso, su perseverancia. Otro individuo albergará el mismo sueño, pero no ordenará su vida en función de ese objetivo y seguirá tocando como aficionado; repetirá durante años a sus allegados que siente que tiene «alma de músico», que le encantaría vivir de su pasión, pero, por falta de perseverancia y esfuerzo, nunca lo logrará, y se sentirá frustrado. No será verdaderamente feliz, aunque sienta placer cada vez que interprete su instrumento. Como señala el filósofo Alain, «es imposible ser feliz si no se quiere serlo; por ello, hay que desear la felicidad y construirla».<sup>6</sup>

Otros la dejan pasar, tomando una dirección errónea. Al ignorar que la felicidad reside en la contención y la jerarquía de los placeres, algunos se obsesionan con la búsqueda incesante y perpetuamente insatisfecha de unos placeres inmediatos. Otros no han entendido que debían realizar un esfuerzo de introspección para progresar. Es el caso del adolescente infeliz que sufre por no tener alguien a quien amar, pero que no pone nada de su parte para superar su inhibición.

Hay también quienes buscan la felicidad únicamente a través de la intensidad del placer sensible. Se concentran en un placer ajustado a sus gustos, pero, como es efímero, intentan vivirlo lo más intensamente posible, sentir sensaciones extremas gracias al deporte, la música, la droga, el alcohol o el sexo. Necesitan permanentemente ir más allá, a veces hasta destruirse o poner en peligro sus vidas. Otros, de modo más cotidiano, evitan los momentos de inactividad en los que podrían reflexionar sobre sí mismos, y se dedican a una hiperactividad permanente, para llenar de manera ficticia el vacío de su vida interior.

Existen, pues, mil y una maneras de aspirar a la felicidad sin desearla realmente, sin poner en práctica los medios necesarios para acceder a ella.

También se puede renunciar a perseguir de manera consciente la felicidad *como tal* porque nos resulta tan caprichosa, tan aleatoria, que parece inútil agotarse en conquistarla. Más vale, se piensa entonces, afanarse en obtener lo que amamos concretamente. Y así se actúa según la ética epicúrea de la moderación, del mismo modo que, a la inversa, se puede elegir vivir «intensamente» decidiendo, por ejemplo, beber y fumar en detrimento de la salud, entregarse a unas pasiones devastadoras, dejarse vivir según el capricho del humor del momento, con el riesgo de experimentar altibajos sin cesar, alternancias de momentos felices con accesos de melancolía.

## LA FELICIDAD NO ES DE ESTE MUNDO: SÓCRATES, JESÚS, KANT

Bienaventurados los que ahora lloráis, porque reiréis.<sup>1</sup>

JESÚS

PODEMOS RENUNCIAR A LA BÚSQUEDA voluntaria de la felicidad, situando otros *valores éticos* por encima de esta –la libertad, el amor, la justicia– o morales, es decir, unas normas de comportamiento justo. Esa es la opción del gran filósofo alemán de la Ilustración, Immanuel Kant, para quien la felicidad no se debe buscar como tal, sino derivada de una moral: «Haz aquello que te vuelve digno de ser feliz». Lo más importante es observar una línea de conducta recta, conforme a la razón, cumplir con el deber. El hombre que tiene la conciencia tranquila puede considerarse relativamente feliz, sean cuales sean las dificultades con las que tropiece, pues sabe cómo actuar de manera justa.

De hecho, las encuestas contemporáneas muestran que la conciencia de llevar una vida moral o religiosa marcada por la rectitud moral es un índice importante de felicidad. Parece ser que el propio Kant fue bastante feliz por llevar una vida sobria, virtuosa, ordenada, que desespera a los biógrafos aficionados a las anécdotas y detalles escabrosos. Se mantuvo soltero y casi nunca salió de su pequeña ciudad natal, Königsberg, donde fue durante mucho tiempo preceptor, antes de enseñar en la universidad. De modo bastante paradójico, Kant señala además que es un *deber* para el hombre ser lo más feliz posible, pues con ello evita sucumbir a la «tentación de incumplir sus deberes».<sup>2</sup> Invierte, pues, el sentido de la problemática griega, según la cual la ética está al servicio de la felicidad. Para él, la felicidad es la que está al servicio de la moral; la felicidad plena y completa no existe en este mundo, sólo es un «ideal de la imaginación».<sup>3</sup> Concluye, entonces, que sólo alcanzaremos razonablemente la auténtica felicidad después de la muerte (beatitud eterna), como recompensa concedida por Dios a quienes han sabido llevar una existencia moral justa. En ello coincide con la doctrina de numerosas religiones que predicán que la felicidad profunda, estable y duradera sólo existe en el más allá, y está determinada por la calidad de la vida religiosa y moral que se haya llevado aquí en la Tierra.

Esta creencia ya estaba vigente en la antigua Grecia, donde a los héroes y a los hombres virtuosos se les prometía una vida feliz en los Campos Elíseos. También existía en el antiguo Egipto y en el judaísmo tardío, antes de experimentar un auge considerable con el cristianismo y el islam, que dan prioridad al ideal de la santidad sobre el de la sabiduría. Mientras el sabio aspira a la felicidad en este mundo, el santo anhela la felicidad en el más allá, cerca de su Creador.

Los últimos días de Jesús son un buen ejemplo de ello: porque aspira, como cualquier ser humano, a la felicidad, no desea en modo alguno ser apresado por la guardia de los sumos sacerdotes para ser entregado a Poncio Pilatos y condenado a muerte. De ahí, esa escena angustiada y conmovedora en el Monte de los Olivos descrita por el evangelista Mateo: «Y tomando a Pedro y a los dos hijos de Zebedeo, comenzó a entristecerse y angustiarse. Entonces le dijo: “Triste está mi alma hasta la muerte; quedaos aquí y velad conmigo”. Y adelantándose un poco, se postró sobre su rostro, orando y diciendo: “Padre mío, si es posible, pase de mí este cáliz; sin embargo, no se haga como yo quiero, sino como quieres tú”». <sup>4</sup> A pesar de su angustia, Jesús acepta entregar su vida libremente, pues quiere seguir siendo fiel a la voz de la verdad que lo guía (la de quien él nombra como su «Padre»), en lugar de salir huyendo, como le sugieren sus discípulos. Sacrifica su felicidad terrestre por fidelidad a la verdad y a un mensaje de amor incompatible con el legalismo religioso, que sitúa la rigidez de la Ley por encima de todo.

El final de Sócrates es bastante similar al de Jesús. Él también se niega a huir, e ingiere la cicuta, un veneno letal, obedeciendo a los jueces que lo han condenado a la pena de muerte. Sentencia inicua donde las haya, pero Sócrates no quiere desobedecer las leyes de la *polis*, pues considera que todo ciudadano debe someterse a ellas. En nombre de sus propios valores, renuncia a la felicidad y a la vida. Sócrates, que en ciertos aspectos parece más un santo que un sabio, en realidad, desconfía de la palabra «felicidad». Prefiere hablar, según Platón, de búsqueda de una vida «buena», basada en unos valores como el bien, lo bello, lo justo, en lugar de buscar una vida «feliz» que pueda ir en contra de la justicia: ¿acaso el tirano, el egoísta, el cobarde no buscan también la felicidad?

Aunque Jesús o Sócrates sacrifican su vida en nombre de una verdad o de unos valores más elevados que la felicidad terrestre, creen en la felicidad suprema y aspiran a ella tras la muerte. Jesús estaba convencido de que resucitaría para vivir en el más allá una felicidad eterna junto a Dios. El Apocalipsis, último libro de la Biblia cristiana, describe así la «Jerusalén celeste», metáfora de la vida eterna: «He aquí el tabernáculo de Dios entre los hombres [...] y enjugará las lágrimas de sus ojos, y la muerte no existirá más, ni habrá duelo, ni gritos, ni trabajo, porque todo esto es ya pasado». <sup>5</sup> Sócrates

también estaba convencido de que para los hombres justos existía en el más allá un lugar de felicidad al que aspiraba.<sup>6</sup> El anhelo de ambos fue en definitiva el de una felicidad *diferida*.

No siempre sucede esto. Hay hombres que no creen que haya una vida después de la muerte y están dispuestos a sacrificar la suya en nombre de un ideal superior a la felicidad. ¡Cuántos han renunciado a ella para luchar contra una opresión, una injusticia! El joven que se mantuvo delante de los tanques en la plaza de Tienanmen, en junio de 1989, poniendo en peligro su vida, hizo de la lucha contra la dictadura su valor supremo, esperando que su gesto sirviera a la causa de la libertad. Lo mismo sucedió con Nelson Mandela en Sudáfrica y con los que arriesgaron o sacrificaron sus vidas, y siguen haciéndolo, por un ideal que ellos creen que supera su felicidad individual, que vale más que esta.

Esto nos lleva a hacernos una doble pregunta: ¿hasta qué punto esos actos heroicos, en la medida en que responden a las aspiraciones más profundas de los individuos que los efectúan, no les proporcionan cierta felicidad? Y mientras Sócrates y Jesús sufrían por perder la vida, ¿no eran también felices por entregarla en nombre de una noble causa y, al hacerlo, no estaban actuando conforme a su naturaleza profunda?

## DEL ARTE DE SER UNO MISMO

La mayor felicidad es la personalidad.<sup>1</sup>

GOETHE

COMO OBSERVADOR IMPLACABLE de la naturaleza humana, del móvil profundo que incita al hombre a plegarse a su naturaleza, Gustave Flaubert describe el núcleo de egoísmo que subyace en la búsqueda de nuestras aspiraciones y en su realización: «Desde el necio que no daría ni un céntimo para rescatar al género humano hasta quien se lanza bajo el hielo para salvar a un desconocido, ¿acaso alguno de nosotros, entre todos los que somos, no busca satisfacer, según sus instintos, la propia naturaleza? San Vicente de Paúl obedecía a un apetito de caridad, del mismo modo que Calígula a un apetito de crueldad. Cada cual goza a su modo y para sí; unos reflejan la acción sobre ellos mismos, convirtiéndose en la causa, el centro y el objetivo, y otros invitan al mundo entero al festín de sus almas. Esa es la diferencia entre pródigos y avaros. Aquellos disfrutaban regalando y estos, almacenando».<sup>2</sup>

Ser feliz es ante todo satisfacer las necesidades o los anhelos de nuestro ser: alguien silencioso buscará la soledad, otro más charlatán, la compañía. Al igual que los pájaros viven en el aire y los peces en el agua, cada cual debe evolucionar en el ambiente que le es más adecuado. Algunas personas están hechas para vivir en medio del ruido de la ciudad, otras, en la calma del campo, y hay quien necesita las dos cosas. Unos están hechos para las actividades manuales; otros, para las intelectuales, las sociales o las artísticas. Hay quienes necesitan fundar una familia y aspiran a una vida con una pareja estable; otros, a relaciones varias a lo largo de su existencia. Nadie será feliz si quiere ir a contracorriente de su naturaleza profunda.

La educación y la cultura son valiosas porque nos inculcan la necesidad del límite, de la ley, del respeto al prójimo. Es esencial no sólo aprender a conocernos sino también a poner a prueba nuestras fuerzas y nuestras flaquezas, a corregir y mejorar en nosotros lo mejorable, pero sin distorsionar u oponernos a lo que profundamente somos. Ahora bien, la educación y la cultura a veces nos impiden manifestar nuestra sensibilidad, nos desvían de nuestra vocación o de nuestras legítimas aspiraciones. Por ello, debemos aprender a ser nosotros mismos más allá de los esquemas culturales y educativos que pudieran alejarnos de lo que somos. Es lo que el psicólogo suizo Carl Gustav Jung

denomina el «proceso de individuación», que tiene lugar a menudo en torno a la edad de los cuarenta años, cuando establecemos el primer balance de nuestra existencia. Descubrimos entonces que no somos lo bastante fieles a nosotros mismos, que intentamos complacer a unos y otros sin respetarnos, ofreciendo una imagen ideal o falsa para que nos quieran y nos reconozcan, que hemos llevado una vida afectiva o profesional que no se corresponde con lo que somos. Intentaremos entonces conocer mejor nuestra individualidad y tener más en cuenta nuestra sensibilidad.

«La mayor felicidad es la personalidad», escribe Goethe.<sup>3</sup> Pues en realidad los hechos cuentan menos que el modo en que cada cual los siente. Desarrollar nuestra sensibilidad, fortalecer nuestro carácter, afinar nuestros dones y gustos cuentan más que los objetos exteriores que procuran placer. Podemos probar el mejor de los vinos del mundo y no extraer de ello ningún placer si nuestra naturaleza es alérgica al vino o si no hemos educado suficientemente nuestras facultades gustativas y olfativas.

La felicidad consiste en vivir según nuestra naturaleza profunda, en desarrollar nuestra personalidad para disfrutar de la vida y del mundo con la sensibilidad más rica posible. Un niño puede ser extraordinariamente feliz con un solo juguete rudimentario si ha sabido agudizar su imaginación y su creatividad, mientras que otro se aburrirá con cien juguetes sofisticados si no sabe obtener placer más que de la posesión de objetos nuevos.

## SCHOPENHAUER: LA FELICIDAD ESTÁ EN NUESTRA SENSIBILIDAD

Nuestra felicidad depende de lo que somos.<sup>1</sup>

ARTHUR SCHOPENHAUER

CONTEMPORÁNEO DE FLAUBERT, el filósofo alemán Arthur Schopenhauer recoge la idea de Goethe e incluso va más allá, pues está convencido de que nuestra naturaleza nos predispone a ser felices o infelices. Según él, nuestra sensibilidad (hoy diríamos nuestros genes) determina nuestra aptitud para la felicidad o para la infelicidad. La primera condición requerida para ser feliz sería tener un temperamento feliz... Una jovialidad de carácter, dice, que «determina la capacidad para el sufrimiento y la alegría».<sup>2</sup> Ya Platón había establecido la distinción entre temperamentos descontentos (*duskolos*), que no se alegran con los hechos que les son favorables y se irritan con los desfavorables, y los temperamentos alegres (*eukolos*) que se deleitan, por el contrario, con los hechos favorables y no se irritan con los desfavorables. Hoy diríamos que existen los que ven el vaso medio vacío y los que lo ven medio lleno.

«Nuestra felicidad depende de *lo que somos*, de nuestra individualidad, pero, en general, sólo tomamos en cuenta nuestro destino y *lo que tenemos*», continúa Schopenhauer. Y añade con ese humor mordaz que lo caracteriza: «Podemos mejorar el destino, y la frugalidad no le reclama mucho: un bobo sigue siendo un bobo y un torpe sigue siendo un torpe eternamente, aunque estén rodeados de huríes en el paraíso».<sup>3</sup> Lo único que nos queda es aprender a conocernos para llevar una existencia lo más adecuada a nuestra naturaleza. Pero, para Schopenhauer, es imposible cambiar: un colérico seguirá enfureciéndose; un miedoso seguirá siendo un timorato; un ansioso, un ansioso; un optimista, un optimista; un enfermizo seguirá siendo un enfermizo; o una fuerza de la naturaleza, una fuerza de la naturaleza. Y, a continuación, el filósofo de Fráncfort distingue entre:

- Lo que somos: personalidad, fuerza, belleza, inteligencia, voluntad...
- Lo que tenemos: bienes y posesiones.
- Lo que representamos: posición social, renombre, gloria.

Para la mayoría de la gente, los dos últimos puntos parecen ser los fundamentales: a menudo, se piensa que la felicidad depende principalmente de nuestros bienes y de nuestra importancia, reflejada en la mirada de los otros. Nada más lejos de ello, afirma Schopenhauer: la insatisfacción permanente, la competitividad, la rivalidad o las vicisitudes y avatares del destino, pronto arruinan nuestra felicidad si esta se basa únicamente en el *tener* y en el *aparentar*. Para él, la felicidad reside, pues, fundamentalmente en el *ser*, en lo que somos, en nuestra satisfacción interior, fruto de lo que sentimos, comprendemos, queremos: «Lo que alguien posee para sí, lo que lo acompaña en la soledad y nadie puede darle ni arrebatarse, eso es más esencial que todo lo que posee o lo que es a ojos de los demás».<sup>4</sup>

Comparto esa visión de las cosas, aunque sólo parcialmente. La experiencia demuestra en efecto que la felicidad está íntimamente ligada a nuestra sensibilidad, a nuestro carácter, a nuestra personalidad. Ciertos individuos están más inclinados que otros a ser felices: porque gozan de buena salud, porque son optimistas y de naturaleza alegre, porque ven espontáneamente el lado bueno de las cosas o porque tienen una estructura afectiva o emocional equilibrada. También me adhiero a la afirmación según la cual nuestras predisposiciones íntimas nos hacen felices o desgraciados, mucho más que nuestras posesiones o nuestros éxitos. Lo que me ha permitido ser feliz a lo largo de los años no es el éxito social o material –aunque hayan contribuido a ello– sino el *trabajo interior* que me ha permitido mejorar, curar las heridas del pasado, transformar o superar unas creencias que me impedían ser feliz, y también concederme el derecho a realizarme plenamente en el plano personal y social, un derecho que me vedé a mí mismo durante mucho tiempo. En este punto es donde discrepo con Schopenhauer. Aunque tenga razón en señalar que la felicidad depende esencialmente de la sensibilidad y de la personalidad, subestima en gran medida la posibilidad de actuar, gracias a la introspección, sobre nuestra propia sensibilidad para que florezca plenamente y, con ello, cumplir nuestros anhelos más profundos.

Además, se observa una curiosa contradicción en el filósofo al postular una especie de determinismo genético y proponer a la vez unas reglas para ser más feliz... Sin duda porque fue muy desgraciado en su vida, Schopenhauer espera de la sabiduría más de lo que él mismo cree. Enfermizo desde su niñez, estuvo profundamente marcado por el suicidio de su padre, cuando él tenía diecisiete años, y durante toda su vida padecería grandes sufrimientos y frustraciones afectivas. Primero fue una pasión no correspondida con una actriz que le causó una violenta decepción. Durante la redacción de su obra maestra, *El mundo como voluntad y como representación*, mantuvo una relación con una criada que dio a luz un bebé que murió en el parto. Luego, tuvo que renunciar a casarse con una mujer que enfermó gravemente. Más tarde, se enamoró de una cantante que no pudo llevar su embarazo a término. Renuncia entonces a cualquier proyecto de matrimonio. Pero su vida profesional tampoco le procuró alegrías. A pesar de las

esperanzas puestas en su libro, este pasa totalmente desapercibido y lo seguirá estando durante más de treinta años. Su carrera como docente también le deparó crueles decepciones: las clases que daba en la universidad fueron regularmente canceladas... por falta de público. Hasta tal punto que tuvo que renunciar, a su pesar, a la docencia. Comprendemos, entonces, su visión pesimista de la vida... sin por ello compartirla.

Yo tuve una experiencia lo más opuesta posible, pues realicé ejercicios psicológicos y espirituales que me ayudaron a modificar la mirada sobre mí mismo y sobre el mundo. Pienso, al igual que Schopenhauer, que la felicidad y la infelicidad están en nosotros y que «con el mismo entorno, cada cual vive en otro mundo».<sup>5</sup> Aunque, a diferencia de él, estoy convencido de que podemos modificar nuestro mundo interior.

Miles de estudios sociológicos sobre la felicidad han sido publicados en estos últimos treinta años, sobre todo en Estados Unidos. No dicen mucho más de lo que acabamos de evocar. Se resumen en tres conclusiones:

- Existe una predisposición genética a ser feliz o infeliz.
- Las condiciones externas (marco geográfico, lugar de vida, medio social, estado civil, riqueza o pobreza, etc.) ejercen en este ámbito poca influencia.
- Podemos ser más o menos felices modificando la percepción que tenemos de nosotros mismos y de la vida, modificando nuestra mirada, pensamientos, creencias.

La profesora Sonja Lyubomirsky, que dirige el departamento de psicología de la Universidad de California, en Riverside, afirma que se puede estimar en un 50 % las aptitudes a la felicidad dependiendo de la sensibilidad del individuo (determinantes genéticos); en un 10 % las que se derivan del marco de vida y de las condiciones externas, y en un 40 %, las que dependen del esfuerzo personal.<sup>6</sup>

## ¿EL DINERO DA LA FELICIDAD?

Nunca serás feliz si te atormenta la felicidad mayor de otros.<sup>1</sup>

SÉNECA

EN ÉPOCAS DE CRISIS ECONÓMICA, en las que cada vez más personas sufren de precariedad, a quien se gana bien la vida le resulta difícil escribir que el dinero no da necesariamente la felicidad. Recordemos esa cita humorística de Jules Renard: «¡Si el dinero no da la felicidad, devuélvalo!». Ello no quita que la mayoría de las encuestas sociológicas efectuadas en el mundo tiendan a demostrar que el dinero no es un elemento determinante de la felicidad. En 1974, el economista estadounidense Richard Easterlin publicó un artículo célebre, e incómodo, en el que señalaba que, si bien la renta bruta por habitante había experimentado un aumento extraordinario de un 60 % entre 1945 y 1970, la proporción de quienes se consideraban «muy felices» no había variado en absoluto (40 %). El alza notable de los ingresos y los extraordinarios cambios de los modos de vida asociados al aumento del confort material no habían tenido un impacto perceptible sobre el grado de satisfacción de los individuos. Aquel artículo suscitó malestar en los medios económicos porque cuestionaba una de las creencias más arraigadas en Estados Unidos, según la cual la prosperidad económica es una de las principales causas de la felicidad, conforme a la fórmula mágica del capitalismo liberal: aumento del PIB = crecimiento del bienestar individual y colectivo.

Las cifras del Instituto Nacional de Estadística y Estudios Económicos revelan el mismo fenómeno en Francia: entre 1975 y 2000, mientras se observa un crecimiento global del PIB superior al 60 %, la proporción de personas que se declaran estar «más bien satisfechas o muy satisfechas» de la vida que tienen se sitúa en torno a un 75 %. Las estadísticas son más crueles en otros países europeos. En Gran Bretaña, por ejemplo, mientras la riqueza nacional casi se ha triplicado en medio siglo, los individuos que declaran ser «muy felices» han pasado del 52 % en 1957 al 36 % en 2005.

Otra manera de abordar la cuestión consiste en comparar el índice de satisfacción de la vida en países con niveles de riqueza muy desiguales. Uno supondría que la gente es más feliz en los países ricos que en los países pobres o denominados en vía de

desarrollo. Sin embargo, no es cierto: el índice de satisfacción es prácticamente el mismo en Estados Unidos o en Suecia que en México o en Ghana, siendo la diferencia de renta por habitante de esos países de una escala de uno a diez.

Las encuestas revelan un fenómeno interesante: el papel determinante que cumple en el sentimiento de felicidad compararse con otros. O la aplicación sociológica de la célebre fórmula de Jules Renard: «¡No basta con ser feliz, es necesario que los demás no lo sean!». La apreciación que tenemos sobre nuestra propia situación está influida por la comparación que hacemos con la de otras personas que viven cerca o en un entorno social próximo al nuestro. Nuestra felicidad se vuelve relativa respecto de la de otros. «Ser pobre en París es ser doblemente pobre», observaba Émile Zola. El investigador estadounidense Michael Hagerty (Universidad de California, en Davis) demostró que los habitantes de municipios con grandes desigualdades económicas tienen un índice de felicidad menor que el de los que viven en municipios con rentas bastante similares: la comparación con la parte superior de la muestra (los que ganan más) aumenta la insatisfacción de los que ganan menos. Otra encuesta, realizada entre estudiantes, revela que una gran mayoría de ellos (62 %) se sentiría «más feliz» si consiguiera un primer empleo remunerado a 33.000 dólares al año sabiendo que el de sus compañeros de promoción es de 30.000 dólares, que si consiguieran un empleo remunerado a 35.000 dólares, ¡sabiendo que el de los demás es de 38.000 dólares!<sup>2</sup>

Ello revela el peligro de una disparidad de rentas muy acentuada en el seno de una misma sociedad, por la frustración que engendra. También muestra el impacto negativo de la «globalización mediática» sobre la felicidad de los individuos que tienden cada vez más a comparar su patrimonio con el de otros, no sólo en un entorno cercano, sino incluso a escala planetaria. Ahora bien, al ser imposible que todos disfruten del modo de vida de los más ricos, las insatisfacciones causan estragos en unos individuos que se habrían contentado con su suerte sin esa comparación.

Se demuestra, pues, lo importante que es, para ser feliz, evitar medirse a otras personas más felices y prósperas que nosotros. Es lo que el filósofo estoico Séneca resumió en esta bella fórmula: «Nunca serás feliz si te atormenta la felicidad mayor de otros».<sup>3</sup> Por lo demás, Séneca situaba el dinero entre las cosas denominadas «preferibles». A la manera de Aristóteles, él creía que valía más disponer de bienes en cantidad suficiente que estar privado de ellos. Pero, como la mayoría de los filósofos de la Antigüedad, consideraba también que una excesiva abundancia de bienes no sólo no era necesaria a la felicidad, sino perjudicial por las preocupaciones inherentes a la riqueza: miedo a que nos roben, tiempo necesario para administrarla o envidia que genera en los demás. La fábula *El zapatero y el financiero* de La Fontaine lo ilustra perfectamente. Una carencia cruel de dinero puede evidentemente obstaculizar la felicidad, al movilizar todas las energías en pos de unas actividades de supervivencia que impiden realizar las verdaderas aspiraciones. Es cierto que un mínimo de dinero contribuye a la felicidad, pero la búsqueda incesante del enriquecimiento es nefasta. Para

no volvemos esclavos del dinero, afirman los sabios de la Antigüedad, debemos, en cuanto hayamos satisfecho nuestras necesidades fundamentales, limitar nuestros deseos materiales para que nuestra familia, nuestras aficiones y nuestra vida interior ocupen más lugar en nuestra vida.

Los sondeos de opinión desvelan en este sentido una curiosa paradoja. Cuando preguntan a los encuestados: «¿Qué cosas os parecen más importantes para ser feliz?», el dinero y el confort material no figuran entre los principales factores de satisfacción. En todos los continentes, la gente plebiscita a la familia, la salud, el trabajo, la amistad y la espiritualidad como pilares de la felicidad. Notemos, por cierto, que el último factor mencionado es muy débil en Francia, mientras que es muy importante en muchos países donde la fe religiosa está más enraizada. En Estados Unidos, por ejemplo, la gente que practica una religión es más feliz y vive un promedio de siete años más que los que no (menos alcohol, droga, suicidios, depresiones, divorcios). Actualmente, a la pregunta «¿Qué cosas os gustaría tener para ser más felices hoy?», la mayoría de los entrevistados responden «dinero» (justo antes de la salud).

¿Por qué tenemos la sensación de que el dinero nos haría más felices cuando en realidad consideramos que es menos determinante que la familia, la amistad o la salud, por ejemplo? Un individuo rico, con poca salud o sin lazos afectivos, estará seguramente menos satisfecho de su vida que otro con ingresos más modestos, sano y feliz en sus relaciones. Daré tres explicaciones a ello.

La primera es que anhelamos lo que no tenemos, y situamos naturalmente el aumento de nuestro bienestar entre lo que más nos hace falta. La mayoría de los encuestados gozan más bien de buena salud y sin duda están bastante satisfechos de su vida afectiva y profesional. Pero consideran que serían más felices si tuvieran algo de lo que sienten que más cruelmente carecen: dinero. Especialmente ahora, con la crisis económica más grave desde la posguerra, mientras vivimos en un universo que no cesa de estimular el deseo de posesión. El bombardeo publicitario y el espectáculo de la riqueza de otros acaban por agudizar más de lo razonablemente esperable nuestros apetitos materiales, y la necesidad de dinero se hace sentir. Unos estudios recientes, que requerirían confirmación, revelan en este sentido, y por primera vez, una relación entre felicidad y crecimiento económico.<sup>4</sup> Aunque dispongamos de un techo y comida, podemos sufrir por no (o ya no) irnos de vacaciones o no tener los medios de comprarnos una tableta digital. Jean-Jacques Rousseau ya observaba a mediados del siglo XVIII que uno se habitúa rápidamente al progreso técnico. Algo que inicialmente era sólo una *comodidad* se convierte en *necesidad* y «nos sentimos desgraciados de perderla sin sentirnos felices por poseerla».<sup>5</sup> ¿Qué diría hoy, cuando vivir sin coche, sin televisión, sin ordenador ni teléfono móvil, parece algo impensable a la inmensa mayoría de los que ya han adquirido esos objetos?

La segunda explicación de la paradoja antes evocada es que vivimos un periodo de gran incertidumbre. Nos sentimos muchos más «inseguros» que nuestros padres, que vivieron la edad de oro del capitalismo en los treinta años gloriosos de 1945 a 1975: ya nadie, o casi nadie, está a salvo del paro y, en mayor o menor medida, de la precariedad. La necesidad de dinero se hace sentir no sólo entre los que les cuesta llegar a fin de mes, sino también entre otros que desean contar con un margen de seguridad frente a un futuro incierto y ansiogénico.

Por último, el dinero representa algo más que la mera adquisición de bienes. También nos permite satisfacer nuestras pasiones, hacer viajes, vivir de manera más autónoma. Todos ellos son motivos excelentes para desearlo, no como un fin en sí, sino como un medio de facilitarnos la existencia y ayudarnos, además y a veces, a cumplir nuestros anhelos profundos.

## EL CEREBRO DE LAS EMOCIONES

Quien cambia su cerebro cambia su vida.<sup>1</sup>

RICK HANSON

EL SIGLO XX HA SIDO ESCENARIO de fabulosos descubrimientos científicos, tanto en el ámbito de lo infinitamente grande (astrofísica) como en el de lo infinitamente pequeño (física cuántica), o en el de las ciencias de la vida. Quedaba sin embargo un continente apenas explorado: el cerebro humano. Desde hace unos treinta años, viene siendo objeto de numerosos estudios, y el siglo XXI será seguramente el del descubrimiento de los secretos de su complejidad, e incluso, con toda probabilidad, el de una comprensión mejor del funcionamiento de nuestra mente y de sus interacciones con el cuerpo.

Las primeras investigaciones permitieron determinar la extraordinaria química del cerebro que influye directamente en nuestro bienestar. Así, se descubrió que ciertas moléculas producidas en el encéfalo cumplen una función importante en nuestro equilibrio emocional. Más de sesenta neurotransmisores (o neuromediadores) ocupan la escena del cerebro.<sup>2</sup> Estas sustancias derivan de ácidos aminados y realizan la comunicación de una neurona con otra gracias al influjo nervioso, favoreciendo la propagación de este o inhibiéndola. Los efectos de los neuromediadores difieren según la zona en la que entran en acción. El exceso de uno puede ocasionar la carencia de otro. Cada lóbulo del cerebro recibe del sistema nervioso unos influjos eléctricos que convertirá en mensajes químicos, y de esta transformación dependerá la armonía cerebral. Los neurotransmisores se pueden perturbar a causa de una alimentación desequilibrada, excesos emocionales o falta de sueño.

El neurobiólogo Eric Braverman utilizó el ensayo Brain Electrical Activity Map (BEAM) para estudiar el funcionamiento eléctrico del cerebro.<sup>3</sup> Diseñada en los años ochenta por los investigadores de la Facultad de Medicina de Harvard, esta técnica de diagnóstico cerebral por imágenes permite examinar si el cerebro está equilibrado o desequilibrado en cuanto a dopamina, acetilcolina, GABA (ácido gamma-amino-butírico) y serotonina. La dopamina corresponde a la energía y a la motivación; la acetilcolina ayuda a la creatividad y a la memorización; el GABA es relajante y aporta la

estabilidad del humor; y la serotonina está asociada a la alegría de vivir, al sentimiento de satisfacción. Para Braverman, estos cuatro principios neuromediadores del cerebro ejercen gran influencia sobre nuestro comportamiento.

Por ejemplo, una persona con el ácido GABA bien equilibrado tendrá tendencia a mostrarse bondadosa y entregada; también será capaz de abordar los problemas con cierto desapego. Este neuromediador está también implicado en la producción de endorfinas, moléculas liberadas durante el esfuerzo físico, ya sea por el deporte o las relaciones sexuales, que crean una sensación de euforia. Pero cuando el GABA se halla en exceso en el cerebro, la persona tenderá a sacrificarse por los demás y a convertirse en dependiente de ellos. Por el contrario, una grave carencia del mismo neurotransmisor generaría cierta inestabilidad y propensión a perder el autocontrol.

La dopamina, segregada mayormente por los lóbulos frontales, es sinónimo de ganas de vivir, motivación, toma de decisiones. Cuando predomina, la personalidad es viva, extrovertida, con afán de poder, aunque puede costarle aceptar las críticas. En exceso, la molécula llevaría a cometer actos impulsivos y violentos.

La acetilcolina, fabricada en el lóbulo parietal, está asociada a la creatividad, la intuición, la sociabilidad, al gusto por la aventura y a la memoria. En exceso, da lugar a un altruismo abusivo; el individuo llegará a pensar que los que lo rodean se aprovechan de él y volverse paranoico. Una carencia conduciría a perder el sentido de la realidad y la capacidad de concentración.

La serotonina, que se encuentra en el rafe e incluso en el intestino delgado, está asociada a la alegría de vivir, al optimismo, la jovialidad, la serenidad, al sueño y a la armonización de los dos hemisferios cerebrales. En exceso, puede engendrar gran nerviosismo y falta de confianza en uno mismo: la persona se sentirá agredida ante la menor crítica y estará «patológicamente aterrorizada ante la perspectiva de no gustar». Debido a una carencia de serotonina, se sentirá rechazada por su entorno próximo y se encerrará en sí misma; la depresión es un síntoma frecuente del déficit de serotonina.

Además de por los neurotransmisores, el cerebro está influido por las hormonas, sustancias segregadas por las glándulas endocrinas, tales como la hipófisis, la tiroides, las suprarrenales y las glándulas genitales. También las fabrica el páncreas que segrega insulina, y el hipotálamo que segrega la oxitocina de la que hablaremos a continuación.

Liberadas en la sangre por estas glándulas endocrinas y estos órganos, las hormonas van a asociarse en general con una proteína que regula su acción para garantizar el buen funcionamiento de gran número de funciones fisiológicas, como el metabolismo de las células, el desarrollo sexual o la reacción del cuerpo ante el estrés. Por último, como una llave que gira en la cerradura adecuada, la hormona se fija en el receptor que le corresponde, situado en el órgano objetivo, y ayuda así al organismo a adaptarse y a enfrentarse a las necesidades que se presenten.

Entre las hormonas que cumplen una función en el bienestar o en las emociones positivas, está la oxitocina, sintetizada en el hipotálamo, que se libera durante el orgasmo, el parto o el amamantamiento. Este polipéptido cumple una función positiva en la confianza que mostramos a otros. Favorece la empatía y la generosidad, y aviva el deseo de ayudar. La oxitocina reduce también el estrés y la ansiedad que surgen en determinadas situaciones sociales.<sup>4</sup>

El sistema hormonal se autorregula por un efecto de retroalimentación que potencia o frena la producción de hormonas. Pero estas a menudo están desajustadas por el estrés o por agentes perturbadores que van a socavar, bloquear o modificar la acción de una determinada hormona, provocando efectos nocivos en el funcionamiento del organismo. Además del mercurio y del plomo, citemos entre esos elementos indeseables el bisfenol A y los ftalatos que se hallan en numerosos plásticos, presentes en nuestro entorno inmediato, y los parabenos que se integran en la composición de algunos cosméticos, alimentos industriales y productos farmacéuticos.

Otro factor de bienestar, recientemente destacado por los especialistas del cerebro, es la longitud de un gen (5-HTTLPR), que determina la fabricación de una molécula responsable del transporte de la serotonina, sobre la que acabamos de ver que es el neurotransmisor que favorece el optimismo, la alegría de vivir, la serenidad. Variable según los individuos, la longitud de ese gen ejerce una influencia nada despreciable sobre nuestro humor. Un estudio realizado en Estados Unidos sobre 2.574 personas acaba de demostrar que un gen corto, que suministra menos transmisores que uno largo, vuelve al individuo más sensible a los acontecimientos estresantes, mientras que un gen largo le permite, por el contrario, retener mejor los acontecimientos positivos.<sup>5</sup>

Nuestra vida emocional está considerablemente influida, pues, por nuestro cerebro y por todas las sustancias químicas segregadas por nuestro cuerpo. Estas ejercen una función importante en nuestra aptitud para la felicidad o para la infelicidad, tal como había presentido Schopenhauer, que desconocía en aquella época el funcionamiento químico de nuestro organismo. Pero, si bien tenemos la impresión de que los neuromediadores y las hormonas nos determinan, diversos estudios científicos demuestran que también podemos actuar sobre ellos modificando poco a poco nuestros hábitos y comportamientos. Así, se ha descubierto recientemente nuestra extraordinaria neuroplasticidad: el cerebro se modifica continuamente en función de nuestras experiencias, y fabrica nuevas neuronas o nuevas conexiones neuronales.

Al demostrar que nuestra aptitud para la felicidad está influida por nuestro patrimonio genético y por las secreciones químicas de nuestro organismo, a la vez que no está enteramente fijada por ella, puesto que evolucionará en función de nuestra alimentación, nuestro comportamiento o nuestro modo de vida, la ciencia contemporánea invalida en definitiva la hipótesis, tantas veces sugerida, del determinismo genético. La búsqueda del «gen de la felicidad» es una pura ilusión. Nuestros genes condicionan, en

efecto, de manera importante nuestra disposición para la felicidad aunque no la determinan. Fundan en gran medida nuestra estructura emocional, pero podemos intervenir sobre nuestras emociones y estados de ánimo. Es lo que comprendió y explicó con tanto acierto, hace más de trescientos cincuenta años, un filósofo judío holandés llamado Baruch Spinoza, como veremos al final de esta obra.

## DEL ARTE DE ESTAR ATENTO Y... DE SOÑAR

Mientras esperamos a vivir, la vida pasa.<sup>1</sup>

SÉNECA

YA HEMOS SEÑALADO QUE LA CALIDAD de la conciencia que tenemos de la felicidad es en sí un factor determinante de esta. Cuanto más conscientes somos de nuestras experiencias positivas, más aumentan nuestro placer y nuestro bienestar. Al ser un acto reflexivo, la conciencia nos permite «saborear» nuestra felicidad y, por ello, es más intensa, profunda y duradera. De modo igualmente decisivo, la calidad de la atención que concedemos a lo que hacemos alimenta nuestra felicidad. Los sabios estoicos y epicúreos de la Antigüedad habían destacado ese punto capital, y afirmaban que el instante nos hacía llegar a la eternidad. La dicha no se saborea más que en el momento presente. Estudios científicos recientes confirman este hecho, resaltado por numerosos filósofos y psicólogos. Gracias al diagnóstico cerebral por imágenes, los investigadores en neurociencia han establecido que las zonas del cerebro, activadas cuando nos concentramos en una sola experiencia, son diferentes de las que se activan cuando nuestra mente vagabundea y rumia diversos pensamientos.<sup>2</sup> La observación clínica también ha revelado que los individuos que sufren trastornos nerviosos o depresivos funcionan la mayoría de las veces en modo «rumiar», contrariamente a los que muestran un notable bienestar subjetivo, los que pasan con más facilidad de una actividad a otra estando atentos a lo que hacen. Así se ha podido establecer un vínculo entre atención/concentración y bienestar, y entre rumiar/vagabundear y malestar, a la vez que se ha identificado el anclaje cerebral de estos estados de ánimo.

Diversas terapias con resultados efectivos han sido propuestas a los pacientes que sufren trastornos depresivos, enseñándoles a vivir estando atentos al momento presente. Entre dichas terapias figura la práctica de la meditación denominada de «plena conciencia», elaborada por el psiquiatra estadounidense Jon Kabat Zinn, hace unos veinte años, inspirada en los fundamentos de la meditación budista y que en Francia promueve principalmente el psiquiatra Christophe André.<sup>3</sup> La experiencia de la meditación silenciosa permite fijar la atención sin crisparla, serenar la mente, calmar la ronda incesante de pensamientos, revitalizarse interiormente. Teniendo en cuenta la interacción entre cuerpo y mente, esta serenidad repercute a la vez sobre el organismo y

sobre las emociones. De hecho, se han realizado estudios específicos sobre meditadores entrenados, tal como el francés Matthieu Ricard, que medita varias horas al día desde hace unos cuarenta años. Han revelado que en los individuos que se dedican a estas prácticas se genera una reacción cerebral específica: sus ondas gamma son mucho más intensas que las de los demás. En ellos se observa «que es mejor la sincronización del conjunto de la actividad eléctrica del cerebro» y «que aumenta la neuroplasticidad, es decir, la propensión de las neuronas a establecer más conexiones».<sup>4</sup>

Si bien el ejercicio regular de la meditación ayuda a vivir con «plena conciencia», cada experiencia cotidiana también puede ser, por supuesto, fuente de bienestar y producir efectos similares. Basta para ello con fijar la atención en lo que estamos haciendo: nuestras sensaciones cuando cocinamos, comemos, caminamos, trabajamos o escuchamos música, en lugar de realizar esas tareas u ocupaciones pensando en otra cosa o dejando la mente errar de una preocupación a otra. Cada momento cotidiano puede convertirse en fuente de felicidad, no sólo por el placer que sentimos con esas distintas actividades, sino también porque la atención estimula nuestro cerebro de tal modo que produce, a su vez, unas ondas o unas sustancias que acentúan nuestra impresión de bienestar.

A menudo observamos que no vivimos en el presente, sino que dejamos que nuestros pensamientos naveguen hacia el pasado o el futuro. Realizamos varias tareas a la vez, rumiamos nuestros problemas mientras trabajamos. La hiperactividad de la vida moderna acentúa esas tendencias, de ahí el crecimiento exponencial del estrés, la fatiga crónica, la depresión y la angustia de nuestras sociedades. Y, sin embargo, si pusiéramos más atención en lo que hacemos, en las sensaciones, las percepciones, en el desarrollo de una acción, nuestra vida cambiaría.

No obstante, no puedo evitar aportar dos correcciones importantes a lo que acabo de decir. Todas las obras de sabiduría o de desarrollo personal insisten, en efecto, en esa cuestión capital,<sup>5</sup> pero no mencionan un aspecto complementario que también es esencial. Aunque nuestros modos de vida actuales favorezcan la dispersión mental, la huida de los pensamientos lejos del momento presente, y, por ello, sean fuente de estrés y de malestar, no hay que caer en el exceso inverso, desterrando la ensoñación, el vagabundeo de los pensamientos. Para lograr el equilibrio, nuestra mente debe estar concentrada, atenta, pero también necesita deambular sin una meta precisa, al capricho del humor, de la inspiración, de la asociación de ideas. Lo que vivimos de noche cuando soñamos es lo que compensa nuestra actividad diurna, controlada y consciente. No debemos rechazar, en ciertos momentos del día, tras haber estado muy concentrados en nuestro trabajo o en actividades cotidianas, ese rato de distensión de la atención, en el que la mente flota, juguetea, se deja llevar por el flujo de pensamientos que van y vienen. Tal «desconcentración» es diferente del «rumiar», que consiste la mayoría de las veces en obsesionarse con un remordimiento del pasado o una angustia del futuro, e

incrementa nuestras emociones negativas. Montaigne nos dice que esa es una de las principales razones del placer que siente cuando monta a caballo: se agudiza la ensoñación.

Me sorprende ver cómo a muchos niños les cuesta atender: son hiperactivos y nerviosos. La mayoría de las veces, esos niños tienen continuamente estímulos externos: esfuerzo de concentración en la escuela, omnipresencia en sus hogares de la televisión, el ordenador, los juegos de video interactivos. Ya no hay lugar ni tiempo libre en sus vidas para construir su interioridad. Pero esta se edifica tanto con el pensamiento y la educación como con la fantasía y el juego, gracias a los cuales el niño da rienda suelta a su imaginación. «Demasiados estímulos del mundo exterior inhiben el impulso creativo del niño. Le impiden exteriorizarse, expresarse e innovar», explica la psicóloga clínica Sevim Riedinger. «El juego sigue siendo para él, a pesar del mundo del ordenador, un soporte insustituible para la construcción de su ser. Con el juego disfruta con toda libertad, y sin imposiciones, de un espacio interior que le pertenece. Le permite hacer, deshacer y rehacer su realidad, absorber sus penas, buscar soluciones más lejos y más alto, cuando la situación está en un callejón sin salida, distanciarse de ella para recuperar la pulsión vital». <sup>6</sup> Cuando somos adultos, el exterior nos envía tantos estímulos y tenemos tantas tareas que cumplir, que a menudo funcionamos, nosotros también, en modo «pensamiento» o «concentración». Acabamos igual: asfixiados y agotados.

Nuestra mente tiene pues la misma necesidad de concentrarse, de estar atenta, que de distenderse y regenerarse por el silencio interior –fruto, por ejemplo, de la meditación–, pero también por la ensoñación, el vagar de la mente. La inactividad y el silencio, el escuchar música, la lectura de poesía, la contemplación de la naturaleza o de obras artísticas son también unas bazas valiosas para fortalecer nuestra vida interior. A menudo, como ocurre con los niños y el juego, al liberar lo mental surgen de improviso las soluciones a nuestros problemas, las ideas más luminosas, las intuiciones, con las que avanzamos de nuevo desde donde nos habíamos quedado bloqueados. Algunas terapias consisten precisamente en situar al individuo en un estado modificado de la conciencia que permite al cerebro funcionar de un modo distinto al del mundo racional habitual, favoreciendo que broten ciertas emociones reprimidas. En el universo tradicional, esa experiencia corresponde típicamente al trance chamánico, que los griegos y romanos vivían a través de los cultos iniciáticos, místicos. El Occidente moderno se ha inspirado en esos métodos, aún vigentes en numerosas culturas tradicionales, para elaborar terapias basadas en esos estados modificados de la conciencia y en la confusión mental: la hipnosis o el *rebirth* son claros ejemplos de ello. Como el individuo está desestabilizado, y su cerebro no funciona según el modo de control habitual, puede evolucionar, movilizar sus líneas interiores, pasar a otro «estado del ser».

Segunda corrección importante que quiero aportar: nuestra felicidad depende en gran medida de nuestra capacidad de vivir en el instante presente y de nuestra aptitud a recordar momentos dichosos de nuestra vida. El deambular de la mente por el pasado

nos causa infelicidad cuando va a buscar allí recuerdos negativos, remordimientos o arrepentimientos, pero procura una felicidad inusitada cuando recupera momentos felices. La felicidad se alimenta de la conciencia de ser feliz, y aunque esa conciencia se active siempre en el presente, también pone en marcha el imaginario para apoderarse y «procesar» recuerdos del pasado. En su obra *En busca del tiempo perdido*, Proust se convierte así en el panegirista de la felicidad que un determinado recuerdo exhumado nos procura en el presente.

En la Antigüedad, algunos filósofos habían tratado ese tema. Cuando evoca en *Filebo* los placeres del alma, Platón insiste en la función que cumple la memoria, y menciona la felicidad que deparan el recuerdo de los placeres del cuerpo pasados y, simultáneamente, la anticipación de los venideros. Porque he conservado en la memoria el intenso placer que sentí bebiendo un buen vino, soy feliz, y no sólo al rememoralo sino también cuando pienso que voy a probarlo de nuevo. Epicuro insiste también en la función esencial de la memoria como apoyo de la felicidad, sobre todo cuando el cuerpo sufre por una enfermedad o un maltrato: a través de ella se llega a la «ataraxia», la paz profunda del ser, el recuerdo de los momentos felices. No se trata sólo de un viaje de la mente por el pasado: como en Proust, la memoria *revive una sensación agradable*; la felicidad se siente siempre *en el presente* gracias a esa reminiscencia.

Yo añadiría que si la memoria contribuye a nuestra felicidad –y también a nuestra infelicidad– es porque nos lleva a situar nuestra vida en un tiempo duradero. Ahora bien, aunque sentimos un intenso placer en vivir el instante, también conservamos en la memoria, sin tan siquiera activarla explícitamente, todas las experiencias pasadas, todos los lazos afectivos que unen ese instante a muchos otros, y a nuestros semejantes. Ahí se basa nuestra identidad, y ahí reside el drama de la enfermedad de Alzheimer.

Hace ya varios años, perdí completamente la memoria durante unas diez horas (ictus amnésico). Entonces me di cuenta de que esa «ausencia» –llamada adecuadamente así, por desgracia– conlleva una forma de despersonalización: al no reconocer a nadie, no tener ningún recuerdo de nuestra historia, estamos como separados de nosotros mismos. Ningún placer del instante podrá pues sustituir el carácter decisivo de la conciencia de un «sí mismo», inserto en un tiempo duradero.

## SOMOS LO QUE PENSAMOS

¡Qué feliz sería si fuese feliz!

WOODY ALLEN

UN ANTIGUO DEBATE FILOSÓFICO que resurgió con la psicología moderna se centra en el vínculo entre nuestros afectos (emociones, sentimientos) y nuestras ideas y creencias. ¿Aquellos preceden y determinan estas? O, a la inversa, ¿nuestras emociones y sentimientos son fruto de nuestras ideas y creencias? Veamos un ejemplo concreto: un individuo triste, inseguro de sus capacidades, ¿se ha vuelto triste porque está obsesionado con la idea o la creencia de que no es capaz de nada, o bien ha desarrollado ese pensamiento porque, de niño, vivió una emoción traumatizante que, al causarle tristeza, generó en él un complejo de inferioridad?

Los filósofos de la Antigüedad tendían más bien a postular la anterioridad y la primacía del pensamiento sobre la emoción. «Somos lo que pensamos», afirma Buda. Desde Spinoza, y luego Freud, los modernos valoran, por el contrario, los afectos, que, según ellos, determinarían el contenido de nuestros pensamientos. Con el desarrollo de la psicología positiva a finales del siglo XX, los contemporáneos señalan, a su vez, la función indiscutible que ejercen los pensamientos y las creencias en la vida emocional.

Creo que se trata de un falso problema. La realidad es que existe una interacción continua de los afectos y los pensamientos, se condicionan mutuamente. A veces, la emoción precede al pensamiento: como me mordió un día un perro, tengo miedo de todos los perros y creo que son peligrosos. Otras, el pensamiento precede a la emoción: mi madre me ha dicho que los perros son peligrosos, y me siento aterrorizado en cuanto veo que se me acerca alguno. Lo que importa es que en ambos casos el individuo puede actuar sobre sus emociones para que sus pensamientos y creencias se modifiquen, del mismo modo que puede actuar sobre los pensamientos y creencias, para regular mejor la vida emocional.

La mayoría de las terapias conductistas, que, en general, obtienen buenos resultados, asocian la introspección con las emociones y con el pensamiento mediante una reprogramación positiva. Cuerpo y mente, emociones y pensamientos, se movilizan para curar el traumatismo, la fobia o la herida del pasado. Actuar sobre los pensamientos y las emociones no sólo cura, también tiene un efecto preventivo. Se trata de estar atento

para que cuando un determinado pensamiento o emoción aparezca, evitemos que nos afecte negativamente. Si prestamos atención a la vida interior, alimentada por la introspección, sentiremos con mayor rapidez lo que ocurre dentro de nosotros, y reaccionaremos antes de que el pensamiento o la emoción eche raíces y nos perturbe. Es también una de las aportaciones principales de la meditación: con el ejercicio cotidiano de distanciamiento de nuestros pensamientos y de nuestras emociones, aprendemos a no identificarnos con estas, si surgen de improviso, o a no dejarnos invadir por aquellos. Aprendemos a no decir: «Estoy rabioso» o «Estoy triste». Y, en lugar de ello, constatamos: «¡Vaya, parece que se aproxima la rabia o la tristeza!». Gracias a este distanciamiento, dominamos mejor la vida emocional y realizamos una atenta selección de los pensamientos que acuden a la mente.

Podemos dar un paso más e influir activamente sobre nuestros pensamientos y creencias. Lo haremos más convencidos si entendemos que el mundo exterior no es más que un espejo de nuestro mundo interior. Cuando un empresario observa un paisaje, ve en él el modo de sacarle partido comercial; el poeta, un «bosque de símbolos»; el enamorado piensa en la persona amada y sueña con pasearse por él en su compañía; el melancólico recuerda con nostalgia unos hechos lejanos en un marco natural parecido; la persona alegre gozará con los colores y la armonía de las vistas, y para la depresiva, no será más que un espectáculo taciturno. Nuestros pensamientos y creencias, así como nuestros estados de ánimo, determinan nuestra relación con el mundo que nos rodea. Un hombre confiado verá una espléndida oportunidad en una situación determinada, mientras que el timorato se centrará en el riesgo potencial. Un individuo que se respeta no dudará de la estima que los demás sienten por él, mientras que alguien que ha perdido la autoestima será sensible a la menor manifestación crítica, que no hará más que aumentar su negatividad.

Los sabios de la Antigüedad lo habían entendido perfectamente, una vez más. A semejanza de Buda, el sabio estoico Epicteto afirmaba: «Nadie te puede hacer daño si tú no quieres, pues sufrirás un daño cuando juzgues que sufres un daño».<sup>1</sup> Más adelante me extenderé sobre la sabiduría budista y estoica. Lo que interesa aquí es mostrar cómo el trabajo interior para modificar nuestros pensamientos y creencias es un elemento fundamental de la construcción de una vida feliz. Schopenhauer también lo había entendido así e insistía en la necesidad de desarrollar pensamientos positivos y eliminar nuestras viejas creencias negativas. En su tratado sobre *El arte de ser feliz: explicado en cincuenta reglas para la vida*, ya mencionado aconseja «ver lo que poseemos con la mirada que tendríamos si nos hubiera sido arrebatado»<sup>2</sup> (bienes materiales, salud, posición social, amor), pues a menudo tras una pérdida es cuando nos damos cuenta de lo afortunados que éramos por tener lo que ya hemos perdido. Se trata de pensar «¿Y si perdiera esto?», en lugar de «¿Y si tuviera esto?». Se trata de mirar a los que están peor que nosotros, en lugar de a los que están mejor, pues, como confirman los estudios

sociológicos contemporáneos, la comparación es una de las claves de la felicidad y de la infelicidad.<sup>3</sup> Schopenhauer recomienda también que evitemos en lo posible multiplicar las esperanzas y los miedos.<sup>4</sup> Por su parte, el filósofo contemporáneo André Comte-Sponville ha construido toda su filosofía de la felicidad sobre la sabiduría de no esperar nada: «El sabio no espera nada más. Porque es plenamente feliz, no necesita nada. Al no necesitar nada es plenamente feliz».<sup>5</sup>

Martin Seligman, profesor de la Universidad de Pensilvania, dirige el Centro de Psicología Positiva en Filadelfia. Desde hace cuarenta años, es uno de los pioneros de la psicología positiva, disciplina que trata el funcionamiento humano óptimo y la valoración de los factores que favorecen el desarrollo pleno de los individuos. Más que centrarse en la enfermedad o en el malestar, hace hincapié en el origen de la buena salud psicológica. En este contexto, Seligman realizó numerosos estudios encaminados a entender lo que conduce a la salud o a la enfermedad, a la felicidad o a la infelicidad. Dichos estudios, que se extienden a lo largo de varias décadas y se basan en miles de individuos, revitalizaron la antigua distinción entre los «optimistas», que tienden a ver el lado positivo de las cosas y confían en el futuro, y los «pesimistas» que tienden a ver el lado negativo y se inquietan ante su futuro. Esos estudios, completados por muchos otros investigadores, han demostrado que los «optimistas» triunfan generalmente más que los «pesimistas» en cualquier ámbito y por ello son más aptos para la felicidad. Porque confían en la vida y ven el futuro con serenidad, «atraen» en cierto modo hacia ellos a más personas o acontecimientos positivos que los pesimistas. Están más sanos, ocho veces menos sujetos a la depresión y tienen más esperanza de vida.<sup>6</sup> Ante cualquier situación difícil, mientras el optimista ve soluciones a los problemas, el pesimista está convencido de que no existe ninguna o de que esa situación crítica va a durar. En el fondo, el pesimista no cree posible la felicidad. Podría adoptar como máxima la célebre fórmula de Woody Allen: «¡Qué feliz sería si fuese feliz!».

Entonces ¿por qué ciertos individuos son más optimistas y otros tienden más hacia el pesimismo? Seligman alega varios factores, siendo el principal la sensibilidad del individuo, transmitida por herencia genética, pero también por la influencia de los padres y de la escuela, y por el entorno global y la religión. Ello explicaría que ciertos pueblos parezcan más optimistas que otros, como, por ejemplo, los estadounidenses, mientras que los franceses tienen fama de figurar entre los más pesimistas del mundo. La influencia de los medios de comunicación es igualmente determinante: pueden fomentar una atmósfera ansiógena, por efecto de los titulares diarios que anuncian que todo va mal. Aunque es difícil que el individuo típicamente «pesimista» se vuelva de la noche a la mañana «optimista», puede atenuar el carácter negativo de sus creencias y de sus pensamientos enfocando la vida con más confianza. Con ello, quizá se sienta algo más feliz o, por lo pronto, menos infeliz.

## LO QUE DURA UNA VIDA

«¡Qué alegría la de ese trabajo interminable: vivir!»<sup>1</sup>

CHRISTIAN BOBIN

«¿ES USTED FELIZ?» Formulada de manera tan brusca, esta pregunta me incomoda siempre. Si se refiere a mi estado actual, en realidad carece de interés: puedo estar incómodo en el plató de televisión donde me acaban de hacer la pregunta y tener ganas de contestar «no» por referencia a este malestar concreto, pero sentirme globalmente feliz en mi vida... y a la inversa. Si lo que se pretende es saber mi estado general a lo largo de mi vida, la pregunta adolece de ser demasiado maniquea: como si uno fuese totalmente feliz o totalmente desgraciado. En realidad, casi todos somos «más o menos felices», y nuestra impresión de felicidad fluctúa con el tiempo. Hoy me puedo considerar globalmente feliz, es decir, satisfecho de la vida que llevo, y ciertamente mucho más que hace diez o veinte años. Quizá lo sea menos o más dentro de diez años. El propósito es ser feliz cada vez más, y de modo más profundo y duradero, todo lo que la vida nos permita.

Los investigadores que han analizado los distintos parámetros del bienestar subjetivo observan que existe en cada individuo una especie de «punto fijo» de la felicidad, vinculado a su personalidad, y que cada cual posee de modo natural cierta aptitud a ser feliz. Un individuo se hallará por debajo de su punto fijo cuando se vea confrontado a una situación penosa (enfermedad, fracaso profesional o afectivo), y por encima de este cuando viva una experiencia positiva (matrimonio, ascenso profesional). Sin embargo, regresará casi siempre a su punto fijo. Algunas encuestas han demostrado que la mayoría de la gente que gana la lotería experimenta un punto álgido de felicidad durante unos meses, para volver a caer poco a poco en el nivel anterior de bienestar. A la inversa, muchas personas a las que sobreviene una minusvalía tras un grave accidente se sienten extremadamente desgraciadas durante cierto tiempo, llegando incluso a desear morir, y, luego, las ganas de vivir se superponen progresivamente a ese estado y, al cabo de un promedio de dos años, suelen regresar a su «punto fijo», a la constante de felicidad que experimentaban antes del accidente.<sup>2</sup>

Todo el interés del trabajo interior, de la búsqueda de la sabiduría, consiste precisamente en elevar nuestro «punto fijo» de satisfacción para que la felicidad nos sea cada vez más intensa, profunda y duradera. Yo mismo he experimentado que era posible superar obstáculos en nuestra capacidad de ser felices. Ir salvando las «etapas» que constituyen los nuevos «puntos fijos» de nuestra aptitud para la felicidad.

A esta posible evolución subjetiva, vinculada al esfuerzo de introspección de cada cual, se superpone una progresión del índice de satisfacción a lo largo de la vida, que coincide bastante en una mayoría de individuos. Las encuestas estadísticas muestran, en efecto, que la mayoría de la gente responde con un índice de satisfacción que varía según la edad de un modo bastante similar. Por ejemplo, en Francia, a partir de los sondeos de opinión sobre satisfacción de vida que se realizan cada año (desde 1975), unos investigadores del Instituto Nacional de Estadística y Estudios Económicos han demostrado que existía efectivamente un efecto de la edad, con independencia de las generaciones encuestadas. Grosso modo, el índice de satisfacción de vida no deja de bajar de la edad de veinte años hasta alrededor de los cincuenta, momento a partir del cual experimenta un alza importante hasta los setenta años, donde vuelve a una nueva fase de declive.<sup>3</sup> Los expertos no ofrecen una explicación clara a este fenómeno. Creo que se podría defender la hipótesis de que la disminución de la satisfacción global hasta alrededor de los cincuenta años corresponde a la pérdida de ilusión y a la confrontación con las dificultades de la vida adulta, así como a los grandes replanteamientos del medio de vida, que se observa en la mayoría de los individuos con edades entre los treinta y cinco y cincuenta años. El gran aumento que sigue después, de los cincuenta a los setenta, se explicaría por el desarrollo de la madurez: estamos cada vez más satisfechos con nuestra vida profesional y hemos adquirido, con la experiencia, un conocimiento de nosotros mismos y de los demás que nos ayuda a vivir mejor. Algunas personas se replantean su existencia a partir de nuevos valores o nuevos deseos. Otras incluso han «rehecho» su vida. El progresivo decrecimiento del índice de satisfacción a partir de los setenta años se explicaría, en cambio, por el tormento de envejecer –crecientes problemas de salud, pérdida de las capacidades físicas o intelectuales, perspectiva de la muerte cercana– o por el fallecimiento de amigos o incluso del cónyuge.

En realidad –y aún no lo hemos evocado suficientemente–, nuestra felicidad depende en gran medida de nuestra relación con los demás.

## ¿PODEMOS SER FELICES SIN LOS DEMÁS?

Nadie elegiría vivir sin amigos, aunque tuviese todos los demás bienes.<sup>1</sup>

ARISTÓTELES

¿PUEDE SURGIR LA FELICIDAD en una vida totalmente gobernada por el egoísmo? Es posible que nos desinterese de los demás, sin por ello hacerles daño, y nos concentremos exclusivamente en acrecentar nuestro bienestar personal. Algunos estudios sociológicos contemporáneos muestran, sin embargo, que el amor, la amistad, el vínculo afectivo constituyen uno de los principales pilares de la felicidad (junto con la salud y el trabajo). Aristóteles y Epicuro ya lo habían señalado: no existe felicidad posible sin la amistad. De hecho, Aristóteles no distingue el amor conyugal de la amistad: para él se trata del mismo sentimiento –identidad y reciprocidad– que une a los esposos como a unos amigos y los hace felices. Identidad, porque nos reconocemos primeramente en el amigo, «un otro yo»,<sup>2</sup> con quien compartimos las mismas aspiraciones, los mismos gustos y centros de interés, los mismos valores y, eventualmente, los mismos proyectos de vida. Somos felices de haber encontrado un ser con quien nos sentimos en comunión sobre lo esencial. Diógenes Laercio cuenta que cuando preguntaban a Aristóteles qué era ser un amigo, solía contestar: «Un alma que habita en dos cuerpos».<sup>3</sup> Montaigne dirá algo parecido para calificar su amistad con Étienne de La Boétie: «Y en nuestro primer encuentro [...] nos sentimos tan unidos, tan conocidos, tan comprometidos el uno con el otro que nada nos fue tan próximo a partir de entonces como el uno del otro».<sup>4</sup> Y reciprocidad, pues el amor, para que nos desarrollemos plenamente, tiene que ser compartido: sólo seremos infelices enamorándonos de alguien que no está enamorado de nosotros. Añadiré otra a esas dos dimensiones, más implícita en Aristóteles: la alteridad. Porque lo que nos emociona en el otro es también su diferencia radical, irreductible, lo que es único en él, su propio rostro. Nos alegramos de la singularidad, pero también de la libertad de nuestro amigo, y deseamos que ambas se fortalezcan siempre.

El amor de amistad (*filia*) del que habla Aristóteles implica la presencia de un ser querido con quien deseamos hacer «obra común»: desde compartir una pasión artística, deportiva, lúdica o intelectual, hasta fundar un hogar. El filósofo puntualiza, por otra parte, que «unos pocos amigos bastan, como la comida, que requiere pocos condimentos».<sup>5</sup>

Nadie es feliz sin amor, es decir, sin vivir una experiencia de comunión afectiva. Sin embargo, eso no significa que cualquier forma de amor nos haga feliz. La pasión amorosa, por estar basada en el deseo físico, puede causar también infelicidad la mayoría de las veces. Hay, en efecto, algo de patológico en la pasión amorosa: idealización del otro, juegos de seducción, celos, alternancia de tristeza y euforia, esperanza y desilusión... Muchas relaciones amorosas comienzan por un prelude de tipo pasional antes de evolucionar hacia un conocimiento profundo del otro, una amistad complementada con la complicidad, para que el amor sea duradero y feliz.

Es cierto que en toda relación afectiva hay una dimensión dual de amor egocéntrico y amor altruista: se está a la vez atento a uno mismo, a través del amor que se da y se recibe, y se está también preocupado por el otro, por su placer, su felicidad, su realización personal. Ambos aspectos se entremezclan de manera diversa. El amor es mucho más fuerte y esplendoroso cuando los amigos/cónyuges se quieren en la reciprocidad de un amor fuertemente altruista. Pero no debemos sentirnos infelices por querer dar a los demás más de lo que podemos. Montaigne condenaba el espíritu de sacrificio de muchos cristianos y recordaba la necesidad de no sobrepasar las fuerzas de la naturaleza al querer amar o ayudar a los demás: «Quien renuncia a su propio vivir sano y alegre para servir a otros toma a mi entendimiento mal partido y desnaturalizado». <sup>6</sup>

La mayoría de los pensadores modernos consideran que el hombre es visceralmente egoísta y que sólo actúa, incluso cuando parece desinteresado, en su propio interés. Es la tesis de Thomas Hobbes o de Adam Smith, retomada por Freud. Esta concepción pesimista de la naturaleza humana quizá es herencia del dogma cristiano del pecado original según el cual la naturaleza humana, fundamentalmente corrupta, sólo se puede restaurar por la gracia divina. ¡Quitemos a Dios y sólo subsiste el pesimismo! Esta tesis se basa, sin embargo, en una verdad ya evocada anteriormente: existe un núcleo de egoísmo que nos inclina a actuar según nuestra naturaleza para conquistar nuestros anhelos y realizar nuestras acciones: el generoso goza regalando a los demás del mismo modo que el avaro acaparando para sí. Pero existe otra ley del corazón humano, al parecer igual de universal, ignorada por esos pensadores pesimistas: al actuar por la felicidad de los demás, también somos felices.

Numerosos estudios científicos han mostrado, en efecto, que existe un vínculo entre felicidad y altruismo: las personas más felices son las más abiertas a los demás, y se sienten igualmente interesadas, o quizá más, por el destino de los demás que por el suyo propio. <sup>7</sup> No existe oposición entre amor a uno mismo y amor a los demás, entre ser feliz y hacer felices a los demás. Más bien al contrario: preocuparnos por los demás reduce el egocentrismo, que es una de las causas principales de la infelicidad.

Aunque el término «altruismo» fue acuñado en el siglo XIX por Auguste Comte, lo que abarca –amor/generosidad– y su relación directa con la felicidad fueron ya analizados por la mayoría de los sabios, los místicos y los filósofos. Platón señala en el *Gorgias* que «el hombre más feliz es el que no tiene en el alma ninguna señal de maldad». El apóstol Pablo refiere esta palabra de Jesús, curiosamente ausente de los *Evangelios*, a pesar de que expresa su quinta esencia: «Hay más dicha en dar que en recibir».<sup>8</sup> El filósofo de la Ilustración Jean-Jacques Rousseau afirma: «Sé y siento que hacer el bien es la felicidad más auténtica que el corazón humano pueda saborear».<sup>9</sup> En la actualidad, Matthieu Ricard, haciéndose eco de la tradición más que bimilenaria del budismo, concluye su última obra, *Plaidoyer pour l'altruisme*, con estas palabras: «La verdadera felicidad es indisociable del altruismo, pues este participa de una bondad esencial que va acompañada del profundo deseo de que cada cual pueda desarrollarse plenamente en la existencia. Es un amor que se entrega y que procede de la sencillez, de la serenidad y de la fuerza inmutable de un corazón bondadoso».<sup>10</sup>

En contra de la doctrina del pecado original, comparto plenamente la opinión de Matthieu Ricard y del budismo de que el fondo de la naturaleza humana es bueno y de que nuestro corazón está hecho para desarrollarse plenamente en el amor y la generosidad. Cuando cometemos actos negativos, inspirados por el odio, la ira o el miedo, a menudo tenemos la impresión de estar fuera de nosotros mismos: ¿acaso no se dice de una persona arrebatada que está «fuera de sí», «desquiciada»?

A la inversa, cuando realizamos acciones positivas, motivadas por la bondad, el altruismo, la empatía, nos sentimos plenamente nosotros mismos. Eso ocurre porque nuestra naturaleza está fundamentalmente inclinada hacia el altruismo. Las reacciones a las vicisitudes de la vida son las que provocan miedo, ira e incluso odio. Para evitarlos, es fundamental el trabajo sobre uno mismo, reflexionar sobre nuestros pensamientos, nuestras emociones. Pero nada se equipara a la experiencia de ser amado. El amor/la generosidad cura muchas heridas de la vida: no sólo cuando nos sentimos queridos, sino también cuando descubrimos los tesoros de bondad ocultos en nuestro propio corazón. Entonces podemos acceder al extraordinario círculo virtuoso de la vida: cuanto más ayudamos a los demás, más felices somos; cuanto más felices somos, más deseamos ayudar a los demás.

## EL CONTAGIO DE LA FELICIDAD

Todo hombre y toda mujer deberían pensar continuamente en esto: que la felicidad, y me refiero a la que se conquista para sí, es la ofrenda más bella y más generosa.<sup>1</sup>

ALAIN

EN LA PRIMAVERA DE 2013 participé en una mesa redonda en los encuentros de Fez, en Marruecos, organizados por Faouzi Skali. El tema era la felicidad. Tras mi intervención, André Azoulay, consejero del rey Mohamed VI, tomó la palabra. Este hombre justo es judío y está comprometido firmemente, desde siempre, con el diálogo palestino-israelí. Manifestó su escepticismo en cuanto a la consecución de la felicidad individual en un mundo marcado por tantos sufrimientos y dramas. Sin formularla de ese modo, planteaba una pregunta que me ha obsesionado desde hace tiempo: ¿Se puede ser feliz en un mundo infeliz? Contesto sin dudar: sí, cien veces sí. Porque la felicidad se contagia. Cuanto más felices somos, más felices hacemos a los seres que nos rodean. ¿De qué serviría renunciar a la felicidad, por empatía o por compasión por los que sufren, puesto que no los ayuda en nada? Lo que cuenta no es negarse a ser feliz, sino actuar y comprometerse para que el mundo sea mejor, y no edificar la propia felicidad a costa de la de los demás. Lo escandaloso sería, por ejemplo, construir un imperio financiero y no compartir nada, o casi nada, de esa fortuna. Sería basar el propio éxito sobre la desgracia de otros. Sería, en menor medida, no preocuparse por el bien común. Pero si ponemos nuestro éxito o nuestra prosperidad al servicio del prójimo, si con nuestra felicidad también aportamos felicidad a los demás, consideraremos entonces que ser feliz es un deber moral. André Gide, en *Los alimentos terrenales*, lo expresa muy bien: «Hay en este mundo tal inmensidad de miseria, desamparo, carencia y horror que, si el hombre feliz pensara en ello, se avergonzaría de su felicidad. Y, sin embargo, el que no sabe ser feliz no puede hacer nada por la felicidad de otros. Siento en mí la imperiosa obligación de ser feliz. Pero toda felicidad me parece odiosa, sobre todo la que se obtiene a costa de los demás y por unas posesiones de las que se les priva».<sup>2</sup>

Algunos estudios científicos confirman claramente que la felicidad es contagiosa. «La felicidad es como una onda de choque», afirma Nicholas Christakis, profesor de sociología en la Universidad de Harvard y autor de un estudio realizado durante veinte años sobre cerca de cinco mil individuos. «La felicidad de la gente depende de la

felicidad de aquellos con quienes se conectan. Esto nos lleva a considerar la felicidad como un fenómeno colectivo», confirma el estudio, que incluso puntualiza –algo que nos hace sonreír ligeramente– que «cada amigo feliz aumenta en un 9 % nuestra probabilidad de ser felices, mientras que cada amigo infeliz disminuye nuestro capital de felicidad en un 7 %». <sup>3</sup> Pues si nuestra felicidad contribuye a la de otros, recíprocamente la desgracia también es contagiosa.

Todos podemos experimentar ese contagio de la felicidad a través del cine o desde el prisma de los medios de comunicación. Cuando, por ejemplo, vemos en la televisión a un deportista exhibir su alegría tras haber logrado un triunfo, nosotros también nos emocionamos, aunque no nos ataña especialmente. Jamás olvidaré el alborozo que se apoderó de Francia entera tras la final del mundial de fútbol de 1998: los desconocidos se abrazaban en la calle y todas las barreras sociales cayeron en sólo algunas horas, arrastradas por la impetuosa corriente de esa alegría compartida. También nos emocionamos, a veces hasta las lágrimas, cuando vemos en la televisión la felicidad absoluta de un padre o de una madre al encontrar a su hijo desaparecido, o la de los familiares de un rehén liberado, que lo abrazan tras años de separación, o de un niño gravemente enfermo que se cura de pronto.

Sin embargo, hay quien se siente molesto por la felicidad de otros, sobre todo si es alguien competitivo. Puede llegar a alegrarse de los disgustos o de los fracasos de las personas en quienes ve a unos rivales en el plano profesional o afectivo. Para los biólogos, esta actitud, más frecuente de lo que creemos, ha constituido una ventaja adaptativa a lo largo de la evolución: la eliminación de un rival facilitaba la propia supervivencia del individuo o le permitía obtener un acomodo mejor en el seno del grupo. El budismo explica que este espíritu de rivalidad es un veneno que envuelve en una espiral negativa esa felicidad que depende de la infelicidad de los demás: soy feliz cuando el otro fracasa, desgraciado cuando el otro triunfa. Demuestra que una de las claves de la serenidad consiste en dejar de compararse con los otros, en abandonar el espíritu de rivalidad, en intentar superar la envidia y los celos. El mejor antídoto para lograrlo es aprender a alegrarse de la felicidad de los demás.

## FELICIDAD INDIVIDUAL Y FELICIDAD COLECTIVA

Cuanto más persigue el hombre lo que le es más útil para sí mismo, tanto más útiles son los hombres entre sí.<sup>1</sup>

BARUCH SPINOZA

«PREFERIMOS SER FELICES a ser sublimes o salvados»,<sup>2</sup> escribe Pascal Bruckner en su ensayo crítico sobre la búsqueda moderna de la felicidad. Según él, esta empieza en el Siglo de las Luces con la modernidad occidental que sustituye la búsqueda religiosa del paraíso celestial por la de la felicidad terrenal. «El paraíso terrestre es donde yo estoy», afirma Voltaire en 1736, en su poema «El mundano».

Si bien el agnosticismo occidental ha sustituido la búsqueda de la beatitud celeste por la felicidad terrena, no es exacto afirmar que la felicidad sea «un valor occidental e históricamente fechado»<sup>3</sup> y que supuestamente se haya desarrollado en la época moderna. Alcanzar la felicidad aquí en la Tierra es un anhelo universal anterior incluso al nacimiento de la teología cristiana, que había situado la felicidad suprema en el más allá. Hallamos ya su expresión escrita en un relato que data del III milenio antes de nuestra era: el *Poema de Gilgamesh*, uno de los textos más antiguos de la humanidad, que denuncia la desmesura propia del anhelo de inmortalidad y valora la búsqueda en este mundo de una felicidad a nuestra medida. También en el Egipto antiguo se perseguía la felicidad aquí y en el más allá, y el concepto de felicidad terrenal está muy presente en la Biblia hebrea. Hemos visto a lo largo de este texto que la búsqueda de la felicidad individual y terrenal está igualmente documentada en los filósofos de la Antigüedad: Aristóteles, Epicuro y los estoicos sobre todo. Existe también en las grandes civilizaciones asiáticas, tanto en la India como en la China, y constituye la esencia misma de la doctrina budista.

En suma, aunque Pascal Bruckner tiene razón al insistir en lo que supuso la ruptura de la edad moderna, parece olvidar que el propio advenimiento del mundo cristiano constituye una colosal ruptura con la mayoría de las sabidurías antiguas que predicaban una búsqueda de la felicidad individual y terrenal. El afán moderno del perfeccionamiento a través del trabajo sobre uno mismo ha sustituido ciertamente la búsqueda cristiana de la santidad por el ascetismo y la gracia, pero coincide también, más allá de los dos milenios de cristianismo, con la conquista de la sabiduría de los filósofos de la Antigüedad, y converge con la del Oriente. Aunque existe una diferencia

entre el anhelo de felicidad en nuestros tiempos y el de los filósofos de la Antigüedad, no reside en la conquista de la felicidad individual aquí y ahora, sino en algo distinto: la separación del bien individual y el bien común.

Para los sabios de la Antigüedad, en efecto, al igual que para las sabidurías orientales, la felicidad en solitario no existe. Puesto que los griegos consideraban la armonía política como superior al equilibrio individual, era inconcebible para ellos que se pudiera ser feliz sin participar de manera activa en el bien de la *polis*. Los estoicos asocian la felicidad del sabio a su compromiso, a su civismo, con los que participa en el mantenimiento del orden del mundo. La felicidad individual preconizada por Platón, Aristóteles, Confucio y Buda no se concibe más que desde una visión holística en la que el individuo no está separado del grupo, de la comunidad, de la urbe. Por un lado, porque la espiritualidad o la filosofía implica un esfuerzo común, una transmisión, una ayuda mutua, y se practica esencialmente en grupo: *sangha* budista, dirección espiritual estoica, amistad epicúrea. Por otro lado –entre los griegos principalmente–, porque el bien común se percibe como algo superior a la felicidad individual y exige que cada cual actúe por el bien de todos. Así, Aristóteles afirma claramente: «Aunque exista identidad entre el bien del individuo y el de la *polis*, aprehender y salvaguardar el bien de esta es una tarea más importante y más perfecta».<sup>4</sup>

Los filósofos del siglo XVIII y los fundadores de nuestras primeras repúblicas coinciden plenamente con este punto de vista. La felicidad individual prometida por los panegiristas del Siglo de las Luces, y que figura en la Declaración de Independencia de Estados Unidos, se enmarca en un proyecto más amplio de felicidad colectiva. Mejora del bienestar individual y mejora de la sociedad van parejas. Los siglos XVIII y XIX estuvieron marcados por la arraigada creencia en el progreso de las sociedades humanas mediante el ejercicio de la razón, la ciencia, la educación, el derecho. La emancipación del individuo y su anhelo de felicidad personal iban acompañados entonces por los grandes ideales republicanos de libertad, igualdad y fraternidad, y todos aspiraban a un mundo mejor, pese a que el interés obtuso de las naciones y sus intenciones expansionistas desembocaran en los terribles conflictos del siglo XX.<sup>5</sup> No por ello han desaparecido los grandes ideales colectivos, y, al acabar la Segunda Guerra Mundial, la voluntad de cambiar el mundo galvanizaba aún a cientos de millones de individuos. Los comunistas creían en una sociedad ideal y combatían por su advenimiento. Desde el doctor Schweitzer al abad Pierre, los cristianos sociales se comprometían para mejorar la condición de sus semejantes, y los hippies de la «contracultura» agitaban la bandera de «*Peace and Love*».

El consumo de masas y la revolución de las costumbres de finales de la década de 1960 marcaron un profundo giro. Asistimos entonces a una ampliación acelerada de las libertades individuales en el marco de una sociedad presa de un consumismo exacerbado. Cada vez más preocupados por sí mismos y por satisfacer sus deseos, los

individuos dedican la mayor parte de sus esfuerzos a aumentar su confort material y lograr el éxito social. En este auge de una nueva forma de individualismo se perfila una profunda cesura: el vínculo entre felicidad individual y bien común se rompe en el seno de nuestras sociedades modernas, particularmente en Francia. En su obra *La era del vacío*,<sup>6</sup> Gilles Lipovetsky analizó espléndidamente esta segunda revolución individualista. Mientras que el ciudadano que surge de la primera revolución (advenimiento de la modernidad) estaba aún impregnado de grandes ideales colectivos y de un vivo interés por la cosa pública, el individualismo contemporáneo se reduce al narcisismo. Cada cual está únicamente preocupado por la consecución de su placer inmediato, su éxito personal y la defensa de sus intereses. El egocentrismo, la indiferencia hacia los demás y hacia el mundo se han convertido en norma para muchos. En las novelas de Michel Houellebecq hallamos una acertada descripción de ese individualismo narcisista: sus personajes son apáticos, egoístas, frustrados, cínicos, adeptos de un hedonismo sin alegría, de un narcisismo hastiado. La consigna de ese tipo de individualismo podría ser: «El que venga detrás que se las apañe». Con esa ansiedad de poseer cada vez más, somos sin embargo conscientes de los límites y de los riesgos de la lógica mercantil que gobierna el mundo; y, convencidos como estamos de que no sirve de nada actuar por todos, de que estamos atrapados en unas lógicas mortíferas que nos superan, confrontados a nuestros miedos y a nuestra impotencia, sólo nos queda dar rienda suelta a nuestros deseos pulsionales en una suerte de nihilismo pasivo. En esto, la situación del hombre contemporáneo es inédita.

No obstante, aunque esos comportamientos sigan siendo dominantes, asistimos desde hace unos diez años al nacimiento de lo que yo denominaría la «tercera revolución industrial». En efecto, algo empezó a cambiar a finales de la década de 1990 y principios de 2000 con el auge de la democratización del desarrollo personal, de las espiritualidades orientales o de la filosofía como sabiduría, pero también con el nacimiento del movimiento altermundialista y la aparición de los foros sociales, la conciencia ecologista o la irrupción de numerosas iniciativas de solidaridad a escala planetaria, tales como el microcrédito, la financiación solidaria o, ya más recientemente, el movimiento de los Indignados. Estas distintas corrientes revelan la necesidad de volver a dar un sentido tanto a la vida personal, por medio de la introspección y un replanteamiento existencial, como a la vida común, por medio de una recuperación de los grandes ideales colectivos.

De hecho, estos dos objetivos están a menudo vinculados, pues con frecuencia las mismas personas que intentan ahondar en un autoconocimiento psicológico y espiritual son sensibles a la ecología y se comprometen en asociaciones humanitarias o participan en acciones ciudadanas. La época de la separación entre el militante político o humanitario exento de cualquier preocupación de orden espiritual y el meditador *new age* únicamente atento a mejorar su karma ha sido en gran medida superada. Para muchos, las preocupaciones espirituales y las planetarias, las que atañen a uno mismo y las relativas al mundo, están entrelazadas. Ciertamente se trata aún de una corriente

minoritaria. El individualismo narcisista y la ideología consumista siguen siendo un valor en alza en Occidente. Pero estas «débiles señales» aparecidas por todo el mundo constituyen una alternativa coherente a las lógicas destructivas, demuestran que la búsqueda de la felicidad individual no está obligatoriamente dissociada de su inscripción en lo colectivo y de la preocupación por el bien común.

Ambas corren parejas. Hemos visto anteriormente cómo la felicidad individual es contagiosa. Los pensadores utilitaristas anglosajones que recomendaban «el máximo de felicidad para el máximo de personas» (Bentham) también señalaron que nadie sería duraderamente feliz en un mundo peligroso donde la seguridad de los bienes y de las personas no estuviera garantizada. Esto sólo puede ocurrir en una sociedad donde la gente es feliz. El interés de cada individuo reside así en la felicidad de todos.<sup>7</sup>

## ¿PUEDE HACERNOS INFELICES LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD?

Sólo existe un deber: ser feliz.<sup>1</sup>

DENIS DIDEROT

PASCAL BRUCKNER ES MUCHO más convincente al denunciar «el imperativo de la felicidad», que causa estragos en nuestras sociedades actuales, y muestra cómo desde finales de la Segunda Guerra Mundial la búsqueda de la felicidad se ha ido transformando progresivamente en una conminación a ser feliz. El «derecho» a la felicidad se ha convertido, pues, en un deber y, de pronto, en una carga. El hombre moderno está «condenado» a ser feliz y «y si no lo consigue, sólo se lo reprochará a sí mismo» [...] Somos probablemente las primeras sociedades en la historia que hacen que la gente sea infeliz por no ser feliz. [...] La dramatización laica del éxito y del fracaso es el corolario de la dramatización cristiana de la salvación y la perdición».<sup>2</sup>

En realidad, la obsesión por la felicidad suele ser un obstáculo a esta. En primer lugar, porque la sociedad mercantilista nos atrae con el señuelo de falsas promesas de felicidad asociadas al consumo de objetos, al aspecto físico y al éxito social. Los que sucumben a él pasarán de los deseos satisfechos a nuevos deseos no satisfechos, y así irán de frustración en frustración. Además, el hedonismo contemporáneo se practica a menudo al precio de una costosa ascesis. La felicidad, como antaño la salvación, hay que merecerla. El sociólogo alemán Max Weber demostró que la reforma protestante «sacó del monasterio el ascetismo cristiano y la vida metódica para insertarlos en el seno de la vida activa en el mundo».<sup>3</sup> Lo sagrado se escribe a partir de entonces al son de lo profano: la disciplina observada por los monjes para garantizar su salvación se fue transformando poco a poco en otra forma de constreñimiento: el que cada cual se autoimpone para acceder a la felicidad. Ascesis del agente de bolsa que trabaja día y noche para enriquecerse, figura ultramoderna del emprendedor capitalista puritano descrito por Weber. Ascesis del corredor maratoniano, del asiduo adepto de los gimnasios, de los deportistas de alto nivel (el ejercicio físico moderno se asemeja a menudo a los ejercicios espirituales de la Antigüedad). Y, sencillamente, ascesis de los padres que deben hacer malabarismos entre unos oficios absorbentes, los hijos, el ocio, los amigos, y acaban agotados por querer realizar tantas cosas a la vez.

Por último, algunas encuestas realizadas en Estados Unidos han revelado que la infelicidad proviene a menudo de fijarse objetivos demasiado difíciles que nunca se llegan a cumplir... ¡empezando por el de querer ser muy feliz! Vienen a confirmar los trabajos del investigador francés Alain Ehrenberg sobre «el cansancio de ser uno mismo». A caballo entre la historia de la psiquiatría y la sociología de los modos de vida, la obra de Ehrenberg ha demostrado que las numerosas formas de la depresión que hoy afectan al hombre occidental (cansancio crónico, insomnio, ansiedad, estrés, indecisión...) constituyen el precio que hay que pagar por el doble imperativo de autonomía y autorrealización. Auténtica «enfermedad de la responsabilidad», la depresión es el síntoma del individuo liberado de las tutelas religiosas y sociales que quiere, sin embargo, cumplir con el imperativo moderno de realizarse a sí mismo: «En 1800 –escribe el sociólogo–, la cuestión de la persona patológica surge junto con el binomio locura-delirio. En 1900 se transforma con los dilemas de la culpa que desgarran al hombre, inquieto por sus intentos de liberarse. En el año 2000, las patologías son las de la responsabilidad del individuo que se ha independizado de la ley de los padres y de los antiguos sistemas de obediencia y cumplimiento de las normas externas. La depresión y la adicción son como la cara y la cruz del individuo soberano».<sup>4</sup> Este análisis se aplica perfectamente a la moderna conminación a la felicidad que puede hacer a los hombres infelices.

Ahora bien, ¿es motivo para no intentar ser feliz? La actitud justa, para conseguirlo, ¿consiste acaso en no esperar nada, no desear nada? ¿Dejar que la vida actúe sin que nos fijemos unos objetivos, sin perseguir ningún ideal? Podemos, en efecto, ser felices sin plantearnos jamás la cuestión de la felicidad, y, a veces, incluso planteárnosla puede complicarnos la existencia. Una amiga brasileña me confesó que había vivido durante mucho tiempo con despreocupación y estaba satisfecha de esa vida. Y un buen día, una amiga le hizo la siguiente pregunta: «¿Eres feliz?». Al planteársela, llegó a la siguiente conclusión: «Nunca me había hecho esa pregunta y de pronto perdí la alegría de vivir pues esa cuestión me atormentó...».

A su vez, como nos recuerda el filósofo inglés David Hume, «el máximo objetivo de cualquier actividad laboriosa del hombre es alcanzar la felicidad. Con ese fin se inventaron las artes, las ciencias cultas, las leyes reglamentadas y las sociedades modeladas por la mayor sabiduría de patriotas y legisladores».<sup>5</sup> Toda la historia está hecha de sueños o utopías inventadas por los individuos y las sociedades. Gracias a que los hombres desearon una vida mejor e hicieron lo imposible por lograrlo, se realizaron los grandes progresos de la humanidad. Lo mismo ocurre con nuestra vida personal: porque queremos progresar, ser más felices, nuestra vida mejora y nos procura cada vez más satisfacción. La obsesión por la felicidad o la búsqueda de una felicidad demasiado perfecta a veces produce el resultado contrario. El arte de la felicidad consiste, pues, en no fijarse objetivos demasiado difíciles, inalcanzables, agobiantes. Conviene graduarlos, ir consiguiéndolos por etapas, perseverar con serenidad, sabiendo a veces aflojar las

riendas y aceptar los fracasos y los reveses de la vida. Es lo que Montaigne y los sabios taoístas chinos comprendieron y explicaron: dejar que se ejercite nuestra atención sin esfuerzo; jamás afrontar una situación con vistas a forzarla; saber actuar y no actuar. En pocas palabras, esperar la felicidad y perseguirla siendo a la vez flexible, paciente, sin expectativas desmesuradas, sin crispación, con una constante apertura de corazón y de mente.

## DEL DESEO AL HASTÍO: LA FELICIDAD IMPOSIBLE

La vida, pues, oscila como un péndulo, de derecha a izquierda, del sufrimiento al hastío.<sup>1</sup>

ARTHUR SCHOPENHAUER

EL OBJETIVO DE LA SELECCIÓN NATURAL es la supervivencia de la especie, no la felicidad de los individuos. Para adaptarnos y sobrevivir, hemos desarrollado tres capacidades que pueden ser, a la vez, unos obstáculos a la felicidad individual:

La *costumbre* es una cualidad adaptativa que permite soportar algo que es penoso y repetitivo. Presenta, no obstante, dos inconvenientes: podemos acostumbrarnos a una desgracia y dejar de buscar la felicidad; a la inversa, podemos acostumbrarnos al bienestar y dejar de ser conscientes de nuestra felicidad.

Para preservarnos mejor de los peligros, este fenómeno se acentúa, pues tomamos más conciencia de los *hechos negativos* que de los positivos. Nuestro cerebro está concebido para detectar los problemas y concentrarse en ellos en lugar de detenerse en lo positivo.

Por último, la *insatisfacción* nos lleva a buscar sin cesar algo mejor y algo más. El ser humano siempre ha querido mejorar su destino. Pero esta cualidad adaptativa puede constituir un obstáculo a la felicidad si nos mostramos perpetuamente insatisfechos.

Insistamos en este último aspecto –quizás el más importante–, que ha retenido la atención de los filósofos que reflexionaron sobre la felicidad. Cuando saciamos una necesidad o un deseo, sentimos ciertamente una satisfacción real: tengo hambre y me siento feliz de comer; un niño quiere un juguete y está satisfecho cuando lo posee, o un empleado está contento cuando le llega ese ascenso largo tiempo esperado. Son satisfacciones efímeras, pues enseguida surgen nuevos deseos. «Mientras el objeto de deseo está lejos de nosotros, nos parece superior a todo lo demás; en cuanto lo poseemos, ya estamos deseando otra cosa, e incluso la propia sed de vida nos mantiene siempre en vilo», es precisamente lo que observa el filósofo romano Lucrecio, siguiendo los pasos de Epicuro.<sup>2</sup> El ser humano es un perpetuo insatisfecho que va de deseo en deseo.

Podemos, pues, identificar, como hace Kant, la verdadera felicidad, es decir, una felicidad profunda, duradera y global, como la satisfacción de nuestros deseos y anhelos: «La felicidad es la satisfacción de nuestras inclinaciones, tanto en extensión, es decir, en multiplicidad, como en intensidad, es decir, en grado, y en protensión, es decir, en duración».<sup>3</sup> Una felicidad así no puede existir, evidentemente, y Kant concluye, con toda lógica, que la felicidad en este mundo es inaccesible. Como hemos visto, él sitúa la felicidad, al igual que Platón, en el más allá. Para las almas nobles y rectas, la verdadera felicidad seguirá siendo la esperanza; no hay que perseguir la felicidad, sino hacerse digno de ella mediante la acción virtuosa o la santidad de la vida.

Schopenhauer coincide con el escepticismo kantiano respecto de la felicidad terrenal: «La satisfacción de cualquier deseo no puede procurar un contento duradero e inalterable. Es como la limosna que se da a un mendigo: le salva la vida hoy para prolongar su vida hasta mañana. Mientras nuestra conciencia esté llena por nuestra voluntad, mientras estemos sometidos a la impulsión del deseo, a las esperanzas y miedos continuos que este crea, mientras estemos sujetos a querer más, no habrá para nosotros felicidad duradera ni descanso».<sup>4</sup> Pero, a diferencia de Kant, Schopenhauer no cree en una bienaventurada vida eterna en el más allá. El corolario es un pesimismo radical, teniendo en cuenta que, como observa el filósofo, cuando todos nuestros deseos están satisfechos, incluso con moderación, ¡nos volvemos indiferentes! El tormento del deseo nos hace sufrir, la calma que sigue a la satisfacción de este nos sumerge en el tedio: «La vida, pues, oscila, como un péndulo, de derecha a izquierda, del sufrimiento al hastío».<sup>5</sup> La felicidad es para él un fin inaccesible. Sólo se disfruta, y de manera imperfecta, en la actividad creadora, que es fuente constante de novedad para el artista. Y concluye que sólo puede ser aprehendida de manera negativa: la satisfacción o el contento no son más que el cese de un dolor o de una privación. Con la experiencia, afirma Schopenhauer, «dejamos de buscar la felicidad y el placer, y sólo nos preocupa huir cuanto podamos del dolor y del sufrimiento. [...] Vemos que lo mejor que hallamos en el mundo es un presente sin sufrimiento que nos sea posible soportar serenamente».<sup>6</sup>

Para muchos pensadores modernos, la definición de la felicidad se detiene ahí: un instante de tregua entre dos momentos de sufrimiento. Como, por ejemplo, para Freud: «Lo que denominamos felicidad, en el sentido más estricto, resulta de una satisfacción más bien súbita de las necesidades que han alcanzado una alta tensión, y no es posible, por su naturaleza, más que en forma de fenómeno episódico».<sup>7</sup>

En el fondo, la definición de la felicidad que dan Kant, Schopenhauer o Freud sigue estando en consonancia con el funcionamiento de nuestro ego: que el mundo se pliegue a nuestros deseos. De ahí su carácter ilusorio. Pero desdeña la capacidad de nuestra mente para abandonar ese modo de funcionamiento y desear «lo que es». La mente así iluminada incita a la voluntad a amar la vida tal como es, no tal como desearíamos que fuera. Allí reside el extraordinario reto de la sabiduría, ya sea de Oriente o de Occidente.

## LA SONRISA DE BUDA Y DE EPICTETO

Lo que atormenta a los hombres no es la realidad, sino las opiniones que se forman de ella.<sup>1</sup>

EPICTETO

No son las cosas las que te atan, sino tu apego a ellas.<sup>2</sup>

TILOPA

YA SEA EN LA INDIA O EN GRECIA, algunos sabios afirman haber hallado una salida al callejón en el que se halla el hombre que busca adaptar el mundo a sus deseos: invirtiendo la problemática, el sabio intenta adaptar sus deseos al mundo. Aspira a dominarlos, limitarlos, neutralizarlos para ajustarlos a la realidad. Así estará satisfecho con su vida, con independencia de los hechos exteriores que lo afecten. En otras palabras, la felicidad del sabio ya no depende de unos acontecimientos que siempre son aleatorios y emanan de un mundo que le es exterior (salud, riqueza, honores, o reconocimiento), sino de la armonía de su mundo interior. Es feliz por haber sabido encontrar la paz en sí mismo. En vez de querer cambiar el mundo, el sabio concentra sus esfuerzos en cambiarse él. Su felicidad es inmanente: se realiza aquí, en el mundo tal como es, en lo más íntimo de sí mismo.

La felicidad se vuelve posible gracias a esa inversión de los términos. El obstáculo a la felicidad no es la realidad, sino la representación que tenemos de ella. Una misma realidad puede ser percibida de modo diferente por dos personas: una se alegrará de ella, la otra se sentirá desgraciada. Un individuo determinado percibirá una enfermedad grave como un terrible golpe de suerte, mientras que otro, más allá del dolor presente, verá en ella la ocasión de cuestionarse a sí mismo, cambiar tal o cual aspecto de su vida, y no perderá su paz interior. Ante una agresión, algunos sentirán odio, deseo de venganza, mientras que otros no tendrán ningún resentimiento: «¿A cuántas malas personas mataría? Son infinitas, como el espacio. Mientras que si mato al espíritu del odio, todos mis enemigos mueren a la vez», escribe el sabio budista Santideva en su obra *La marcha hacia la luz*. Y el sabio estoico Epicteto afirma, a modo de eco: «Recuerda que lo que te hace daño no es que te insulten o te golpeen, sino la opinión que tienes sobre que te insulten o te golpeen. Por ello, si alguien te ha hecho enfadar, has de saber que tu propia opinión es responsable de tu enfado».<sup>3</sup>

De hecho, siempre me ha sorprendido el gran parecido entre el budismo y el estoicismo. Recientemente también me ha intrigado el que existe entre las sabidurías, más flexibles y a escala humana, de Montaigne con los sabios taoístas Lao-Tse y Chuang-Tse, o también entre esas, alegres y no dualistas, de Spinoza y de la doctrina *advaita vedanta* de la India, tal como ha sido vivida, por ejemplo, en la época contemporánea por la sabia Ma Anandamayi.

Estos tres grandes caminos de sabiduría –transmutación del deseo, acompañamiento flexible de la vida, liberación alegre del yo– que encontramos tanto en Oriente como en Occidente, son los que querría evocar en los tres capítulos siguientes para responder al pesimismo de los modernos. ¿Cómo alcanzar la felicidad profunda que promete la sabiduría? La primera vía, propuesta por el budismo y el estoicismo, es sin duda la más radical: pretende afrontar la raíz del problema proponiendo eliminar la sed, el apego a lo material.

La sabiduría estoica nace en Atenas en un contexto de crisis política y religiosa que se asemeja a la que atravesamos actualmente en Europa. Desestabilizadas por las conquistas de Alejandro Magno, las ciudades griegas pierden el sentimiento de superioridad que tienen respecto del resto del mundo, además de verse influidas por un poderoso auge de la razón crítica que contribuye a disminuir la autoridad de la religión tradicional. Surge la necesidad de un nuevo lenguaje religioso, más acorde con los progresos de la razón, y así es como aparecen unas escuelas de sabiduría que, bien dejan de lado a los dioses antropomórficos (Epicuro), bien los sustituyen por la figura de un Dios único accesible por medio de la razón (Aristóteles) o incluso por una concepción panteísta e inmanente que identifica lo divino con el cosmos. Esta última visión es la de los estoicos.

El nombre de esta nueva escuela proviene del término griego *stoa*, el pórtico desde el que enseñaba el fundador, Zenón de Citio (aproximadamente del 335 al 264 a.C.). Sencillo comerciante originario de Chipre, Zenón se convierte en el «estoico», «el hombre del pórtico». Rompiendo con el carácter aristocrático de las enseñanzas de Platón o de Aristóteles y entroncando con la figura socrática, Zenón intentó que la filosofía descendiera a la calle. Despreciado por las elites intelectuales por no ser griego, muy pronto se ganó al pueblo por la fuerza de su palabra y la sencillez de su modo de vida. Dirigiéndose a todos –ciudadanos, esclavos, hombres y mujeres, griegos y metecos, cultos y analfabetos –, fundó una escuela que ejercería una enorme influencia en el conjunto del mundo griego y romano durante más de siete siglos.

Lo esencial de la doctrina estoica lo sentó por escrito el principal discípulo de Zenón, Crisipo, a mediados del siglo III antes de nuestra era. ¿Cuáles son sus líneas maestras?

La primera idea central es que el mundo es uno (todo es a la vez materia, espíritu, divinidad) y puede concebirse como un gran cuerpo vivo que responde a las mismas leyes de la naturaleza y que está repleto de correspondencias (hoy se diría de conexiones). La segunda idea consiste en que el mundo es racional: el logos (razón) divino subyace en él por completo, y cada ser humano participa, a través de su logos personal, en el logos universal. La tercera es que existe una ley de la necesidad inmutable, de la causalidad universal, que determina el destino de los individuos. La cuarta, por último, afirma la bondad del mundo: todo lo que ocurre sucede por el bien de todos los seres (dada la extraordinaria complejidad del cosmos y de la vida), aunque no tengamos conciencia de ello y vivamos con la sensación de un mal aparente. De tal concepción del mundo se deriva que la felicidad del hombre reside en aceptar lo que es, mostrando una actitud de adhesión al orden cósmico.

Epicteto vivió en Roma en el siglo I de nuestra era. Junto con Séneca y Marco Aurelio es, sin lugar a dudas, uno de los mejores vulgarizadores de la sabiduría estoica y un modelo del sabio perfecto, venerado en vida como tal por numerosos discípulos. Antiguo esclavo convertido en filósofo, cojo, humildemente vestido, vivía en una modesta casucha y enseñaba el desapego de lo material a hombres y mujeres de cualquier condición. Exiliado de Roma cuando tenía cuarenta años por un edicto de Domiciano –que era hostil a todos los filósofos–, se refugió en Nicópolis y allí fundó una escuela. Al igual que Sócrates, Jesús o Buda, decidió no escribir nada él mismo. Pero su discípulo Arriano resumió sus enseñanzas en un breve manual que expresa la quintaesencia de la filosofía estoica: dominarse y soportar la adversidad distinguiendo lo que depende de uno mismo –aquello sobre lo que podemos actuar–, del resto, frente a lo cual no podemos hacer nada.

Epicteto parte de dos ejemplos elocuentes para explicar mejor esta filosofía. Primero, el de la carreta a la que está atado un perro. Si el animal se resiste, se verá obligado, de todas formas, a seguir a la carreta tirada por un vigoroso caballo, y sufrirá terriblemente por el esfuerzo para evitar lo inevitable. Pero si acepta su situación, se adaptará al movimiento y a la velocidad del vehículo, y llegará a buen puerto sin cansancio ni sufrimiento. Lo mismo ocurre con el ser humano cuya voluntad debe formar un todo con la necesidad del destino. No está en nuestra mano elegir lo que no depende de nosotros (nuestro cuerpo, los bienes exteriores o los honores), aunque sí lo está aceptar la realidad tal como es y cambiar lo que depende de nosotros: opiniones, deseos o aversiones. Para explicarlo mejor, Epicteto utiliza de nuevo un ejemplo con la imagen de un actor: este no elige ni el papel que ha de interpretar –a un mendigo o a un noble, a un hombre enfermo o a otro rozagante de salud– ni la extensión de la obra, pero es totalmente libre en su interpretación: puede actuar bien o mal; actuar con placer si el papel le conviene o con reticencia o desagrado si no le gusta. «No esperes que los hechos acontezcan como tú deseas, decide querer lo que acontece y serás feliz»,<sup>4</sup> concluye el filósofo. Y sigue citando más ejemplos sobre la actitud que hay que adoptar cuando

estamos disgustados o afectados por acontecimientos exteriores: «Ante lo que te sucede, piensa en entrar en ti mismo, y busca qué facultad posees para hacerle frente. ¿Ves a un hermoso joven o a una hermosa joven? Encuentra en ti la templanza. ¿Sufres? Encuentra la resistencia. ¿Te insultan? Encuentra la paciencia. Ejercitándote así, dejarás de ser el juguete de tus representaciones».<sup>5</sup>

La sabiduría estoica considera que el deseo afecta al alma y la somete: es una «pasión». Los estoicos sustituyen el deseo por la voluntad, movida por la razón (logos), que transforma nuestros ciegos deseos en movimientos voluntarios y pensados. El deseo instintivo, totalmente orientado hacia el placer, se descarta en beneficio de la voluntad lúcida y racional que conduce a la felicidad, puesto que concebida de ese modo sólo engendra actos virtuosos y elimina los deseos que perturban la tranquilidad del alma. El estoicismo es, pues, una filosofía voluntarista, que exige un perfecto autodomínio. En realidad, los estoicos no pretenden aniquilar los deseos, sino convertirlos en voluntad sometida a la razón.

Los dos objetivos perseguidos por la sabiduría estoica son la imperturbabilidad del alma (ataraxia) y la libertad interior (autarquía). Como ya hemos visto, esta última consiste en casar nuestra voluntad al orden cósmico: soy libre cuando quiero lo que me sucede por necesidad. Así, dejo de quejarme, de luchar conmigo mismo, de estar resentido, y, por el contrario, me alegro de todo y conservo en cualquier circunstancia mi paz interior.

Para lograrlo, los estoicos analizaron con una fineza psicológica extraordinaria las numerosas pasiones humanas: censaron setenta y seis, distribuidas en treinta y un deseos (de los cuales seis eran cóleras), veintiséis penas, trece miedos y seis placeres. Y, sobre todo, practicaban ejercicios espirituales. El más conocido es la atención (*prosoché*) que permite a cada instante adoptar la actitud apropiada en cuanto surge un acontecimiento exterior o una emoción interior. «Vivir el presente» es uno de los principales preceptos de la práctica estoica que enseña a evitar cualquier huida hacia el pasado o evasión hacia el futuro, a alejar tanto los temores como las esperanzas, a concentrarse en el instante, donde todo es soportable y transformable, en lugar de dejarse invadir por el miedo, la angustia, la cólera, la pena o el deseo, suscitados por nuestra imaginación.

Otro ejercicio importante, que parece en cierto modo contradictorio con el anterior, es el de anticipar los acontecimientos desagradables –la *præmeditatio malorum*, de la que habla Cicerón–; consiste en representarse un hecho desagradable potencial con el fin de «desdramatizar» por adelantado la situación a través de la reflexión y de prepararse para tener la actitud más apropiada si llegara a producirse.

Los estoicos preconizan también el examen de conciencia cotidiano, con objeto de medir los progresos realizados cada día, y la meditación. Esta se concibe fundamentalmente como «rumia», como memorización de la doctrina para no estar desprevenido cuando surja un conflicto o un episodio que desagrada. Es el motivo por el cual el estoicismo tardío –grosso modo, el de la Roma imperial– se desinteresó bastante

de los fundamentos teóricos de la escuela, en beneficio de los consejos prácticos que ayudan a vivir y que los discípulos repetían incansablemente. Así, en el estoicismo romano abundan los manuales, pensamientos, entrevistas, cartas o máximas que proponen sentencias breves y elocuentes destinadas a apoyar a los principiantes. Ya se trate del *Manual* o de las *Entrevistas* de Epicteto, las *Cartas* de Cicerón o de Séneca, los *Pensamientos* de Marco Aurelio, estos textos han llegado con éxito a la posteridad en la medida en que pueden ser comprendidos y utilizados en un marco teórico distinto del propuesto por el estoicismo. De los Padres de la Iglesia a Schopenhauer, pasando por Montaigne, Descartes o Spinoza, las sentencias estoicas no han cesado nunca de alimentar la doctrina cristiana y la tradición filosófica occidental.

Algunos siglos antes del nacimiento del estoicismo, surgía en la India otra sabiduría que sostiene casi el mismo discurso: el budismo. Antes de pasar a tratar los asombrosos parecidos entre estas dos grandes corrientes de sabiduría, veamos los fundamentos de este último y cómo plantea la cuestión de la felicidad.

Siddharta Gautama vivió en el siglo VI antes de nuestra era. Su padre era el jefe de un modesto clan del norte de la India y él disfrutó de una infancia protegida. Se casó, tuvo un hijo y, hacia la edad de treinta años, se cruzó con cuatro personas que cambiaron su vida: un enfermo, un anciano, un asceta y un muerto. De pronto tomó conciencia de que el dolor es el sino de la humanidad, y de que nadie, rico o pobre, escapa a él. Entonces, abandonó el palacio de su padre, a su familia, y marchó en busca de una vía espiritual que le permitiera salvarse de esa condición sufriente. Tras haber vagado durante cinco años por los bosques, dedicado a prácticas ascéticas extremas, se sentó al pie de una higuera y entró en una meditación profunda. Fue entonces, según la tradición budista, cuando alcanzó el Despertar: la plena comprensión de la naturaleza de las cosas y un estado de liberación interior. A continuación fue al Parque de las Gacelas, cerca de Benarés, donde se reunió con cinco antiguos compañeros ascetas y les impartió una larga enseñanza: el famoso «Sermón sobre la puesta en movimiento de la rueda del *dharma*», que expresa la quintaesencia de su doctrina.

Su enseñanza se resume en cuatro frases lapidarias (las Cuatro Nobles Verdades) construidas a partir de la palabra *dukkha* que se puede traducir como «sufrimiento», que no debemos interpretar según la acepción de dolor pasajero sino como una infelicidad duradera asociada a la fragilidad interior que nos vuelve receptivos y vulnerables a cualquier hecho exterior desagradable: la enfermedad, la pobreza, la vejez o la muerte.

¿Qué nos dice, pues, Buda? La vida es *dukkha*. El origen de la *dukkha* es la sed, entendida en el sentido de deseo/apego. Existe un medio de suprimir esa sed, y ese medio es el Noble Sendero Óctuple o sendero de los ocho elementos justos. Cada una de estas formulaciones, que constituyen la base común del budismo en sus distintas escuelas, merece ser explicitada brevemente.

La primera verdad constata la insatisfacción. Es el síntoma de la enfermedad que Buda enuncia en siete experiencias: el nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, estar unido a lo que no amamos es sufrimiento, estar separado de lo que amamos es sufrimiento, no saber lo que deseamos es sufrimiento, los cinco agregados del apego son sufrimiento. Dicho de otro modo, el sufrimiento está omnipresente. Reconocer el principio primigenio de la insatisfacción es admitir la imposibilidad de someter el mundo a nuestros deseos. Esta constatación, lúcida y objetiva, es el primer paso en la Vía.

La segunda verdad es un diagnóstico sobre la causa del sufrimiento: el deseo, la sed, la avidez, el apego. Según Buda, son los que encadenan al ser al *samsara*, la ronda incesante de muertes y renacimientos, que a su vez es tributaria de la ley universal de la causalidad que rige el cosmos: el karma (cada acto produce un efecto).

La tercera verdad afirma que la sanación es posible: el hombre, para saciar completamente esa sed, ha de renunciar a la tiranía del deseo/apego y liberarse de ella.

La cuarta verdad suministra el remedio: es el «Sendero Óctuple», que conduce al cese del sufrimiento, es decir, al nirvana (estado de felicidad absoluta asociado a la extinción de la sed y al conocimiento de la verdadera naturaleza de las cosas). Los ocho componentes del sendero son la comprensión justa, el pensamiento justo, la palabra justa, la acción justa, el medio de existencia justo, el esfuerzo justo, la atención justa y la concentración justa. Corresponden tradicionalmente a tres disciplinas: la conducta ética, la disciplina mental y la sabiduría. Al reiterar el término «justo», Buda define lo que se denomina la «Vía del medio». Se cuenta que fue así como inició su primer sermón: «El monje debe evitar dos extremos. ¿Cuáles? El apego a los placeres de los sentidos, lo que es bajo, vulgar, terrenal, innoble, y que engendra malas consecuencias; y entregarse a las mortificaciones, lo que es penoso, innoble y engendra malas consecuencias. Evitando esos dos extremos, ¡oh monjes!, Buda ha descubierto la vía del medio, que procura la visión, el conocimiento, y conduce a la paz, a la sabiduría, al despertar y al nirvana».

Para comprender cómo el hombre accede a esa sabiduría última, hay que entender lo que es el «sí mismo», o sea, el principio que produce y acumula karma (la ley de causalidad de todas nuestras acciones), que se adentra en la rueda del *samsara* y que, un día, en esta vida o en la otra, se liberará quizá para acceder al nirvana. Buda ha definido el sí mismo como una combinación siempre en movimiento de cinco agregados que fluyen constantemente y que son los siguientes: el agregado del cuerpo (o de la materia), el de las sensaciones, el de la percepción, el de la formación de la mente (emociones, pulsiones, voluntades), y, por último, el de la conciencia. Contrariamente al hinduismo, Buda niega la existencia de un sí mismo permanente, el *atman* –una suerte de equivalente oriental del alma–, en el que sólo ve una proyección mental. Predica, en cambio, la doctrina del *anatman*, el «no sí mismo».

Ahora bien, la actividad de nuestro ego se apodera de esos agregados para que tengamos la ilusión de una identidad estable, de un yo permanente. La práctica budista aspira precisamente a desembarazarnos de esa ilusión, a «liberar el ego», a acceder así a la comprensión de la naturaleza última de la mente: un estado luminoso de puro conocimiento que escapa a todo condicionamiento, que la tradición budista del Mahayana (Gran Vehículo) denomina «la naturaleza de Buda».

El *samsara* no es, pues, una condición objetiva de la realidad: el mundo no es en sí sufrimiento, pero, debido a nuestra ignorancia, estamos en el *samsara*, es decir, en una percepción errónea de la realidad, asociada al yo y al apego. El conocimiento de la verdadera naturaleza de las cosas libera la mente de los errores de percepción y de las emociones negativas. Esta liberación consiste en tomar conciencia de nuestra verdadera naturaleza, la del Buda que duerme en nosotros y que debemos poner en práctica.

Al descubrir por la experiencia del Despertar esa verdadera naturaleza de la mente, podemos dejar de obedecer al ego y acceder así a una felicidad estable, permanente, puesto que el deseo insaciable que produce el sufrimiento está asociado al funcionamiento del ego. La tradición budista utiliza la palabra del sánscrito *sukha* para designar la felicidad en el sentido al que me refiero aquí: paz y armonía profunda de la mente que se ha transformado y que ya no está sometida a los acontecimientos agradables o desagradables de la vida.

Del mismo modo que para los estoicos, sería reductor afirmar que el budismo conmina a renunciar a todo deseo. El deseo que se propone abolir es el que crea apego (*tanha* en sánscrito), mientras que sí fomenta el deseo noble de mejorar, progresar en la vía de la compasión, del impulso hacia el bien (*chanda* en sánscrito).

La lista de puntos en común entre estas dos corrientes de sabiduría de Oriente y Occidente es larga.<sup>6</sup> Una y otra establecen que el dolor está asociado a la agitación, al trastorno de la mente, y proponen una vía que conduce a la verdadera felicidad, asimilada aquí también a una paz interior profunda y alegre, a la serenidad, al descanso de la mente. Invitan a los individuos a transformarse ellos mismos a través de un conocimiento y un esfuerzo interior, a adoptar una conducta ética justa que promueva un equilibrio de vida entre los extremos. Proponen un análisis muy atinado de las emociones y de los sentimientos, y gran cantidad de ejercicios espirituales con el fin de controlar las pasiones, desarrollar la agudeza y el dominio de la mente, para dejar de ser manipulados por las representaciones que nos hacemos.

Sus semejanzas no se reducen sólo a la psicología humana y a la aproximación espiritual. Sorprenden por su comprensión filosófica del mundo. Ambas corrientes de sabiduría tienen un concepto cíclico del mundo: el universo experimenta continuamente fases de nacimiento, muerte y renacimiento. Ambas insisten también en el movimiento y la impermanencia de todas las cosas (los estoicos se basan en la doctrina del devenir de Heráclito según el cual todo fluye, no podemos bañarnos dos veces en el mismo río...); en la unidad del hombre y del mundo y en la presencia en el hombre de una dimensión

cósmica (divina para los estoicos) que constituye su verdadera naturaleza: aquí la naturaleza de Buda; allí, el logos. Creen que las cosas suceden por necesidad, por la ley de causalidad universal (karma o destino). Pero también declaran que la libertad es posible, gracias a la introspección y a una justa representación de las cosas. Quizá sea en este último punto donde resida la diferencia más notable entre estoicos y budistas: estos, como hemos visto, niegan la sustancia del sí mismo, mientras que los estoicos sostienen la idea de un principio individual permanente aunque este, el logos, no es en definitiva más que una parcela del logos universal al que se unirá el individuo tras la muerte.

En Occidente se ha reprochado a menudo al budismo y al estoicismo el hecho de ser unas escuelas de la pasividad, concentradas en el cambio individual, no suficientemente en el cambio social. Se trata de una visión superficial que desconoce el impacto histórico y determinante que tuvieron ambas filosofías sobre el destino del mundo. Al negarse a distinguir a los individuos según su pertenencia a una familia, a un clan, a una sociedad o a una religión, y considerar, en cambio, que cualquier ser humano puede alcanzar el Despertar o la ataraxia a través de un trabajo interior sobre sí mismo, introdujeron una extraordinaria revolución de los valores. Para estas escuelas, lo que es digno no es el rango social sino la virtud. A quien conviene admirar e imitar no es al monarca ni al aristócrata, ni siquiera al sacerdote, sino al sabio, es decir, a quien ha conseguido convertirse en amo de sí mismo. Ambas demostraron que el individuo no es más que un engranaje en el seno de la comunidad, y al insistir en una dignidad igual para todos los humanos, dotados de la misma naturaleza fundamental, fundaron la idea de un hombre universal, más allá de las culturas, y aportaron al mundo una visión social profundamente subversiva.

El budismo, lógicamente, refutó el sistema de castas, lo que le valió su prohibición en la India. En cuanto al estoicismo, al proclamar la igualdad ontológica de todos los humanos, portadores del mismo logos, hizo saltar las trabas aristocráticas del pensamiento griego y preparó el terreno al igualitarismo y al universalismo cristiano y, posteriormente, moderno.

«Si la facultad de pensar es común a todos –escribe en este sentido Marco Aurelio–, entonces la razón [logos] nos es igualmente común y, por ella, somos unos seres razonables. Si es así, esta razón nos es igualmente común y nos dicta nuestro deber. Si es así, la ley también nos es común. Si es así, somos ciudadanos. Si es así, somos miembros iguales de una comunidad. Si es así, el universo es en cierto modo una ciudad, pues, ¿de qué otra comunidad puede ser ciudadana la raza humana en su conjunto?»<sup>7</sup>

Más de dos mil años antes de la Declaración Universal de los Derechos del Hombre, los estoicos inventaron el cosmopolitismo, idea según la cual todos los seres humanos son ciudadanos del mundo, e iguales en derechos. Y el budismo es ciertamente la sabiduría de Oriente mejor preparada para entender ese mensaje, pues es consustancial a ella.

Estos estrechos parentescos entre budismo y estoicismo, y su modernidad, explican por qué estas dos grandes sabidurías siguen aún interesándonos, casi dos mil quinientos años tras su aparición. A su vez, podemos considerarlas como los mejores antídotos contra el individualismo narcisista de nuestra época, pues si bien exhortan al individuo a la libertad y a la autonomía, no lo hacen a través de la satisfacción de todos sus deseos, sino de manera radicalmente inversa, a través del autodomínio y el desapego. Mientras ahora se preconiza la libertad del deseo, ellas nos enseñan a liberarnos del deseo. Método saludable, de los más difíciles de poner en práctica, sin duda. Los estoicos eran conscientes del carácter casi sobrehumano de la sabiduría a la que aspiraban, y no por ello desistían de su afán de conseguirla, como si fuera una norma permanente de sus acciones.

## LA RISA DE MONTAIGNE Y DE CHUANG-TSE

Nuestra mayor y más gloriosa obra de arte es vivir convenientemente.<sup>1</sup>

MONTAIGNE

La risa de quien ha alcanzado la felicidad no necesita un por qué.<sup>2</sup>

CHUANG-TSE

LA VÍA PROPUESTA POR EL BUDISMO y el estoicismo para alcanzar la sabiduría es ardua. La felicidad, la paz interior, la serenidad llegan con la supresión de los deseos o con su conversión en una voluntad racional. Y no es una tarea sencilla. También es un camino que puede ser muy largo: ¡la tradición budista explica que se requieren varias vidas para pretender acceder al Despertar! Puesto que ignoramos en qué fase de esa ruta kármica secular nos hallamos, y, al no vernos obligatoriamente destinados a orientar nuestra vida hacia esa sabiduría última, consideremos otro camino más accesible hacia la felicidad. Una vida de dimensiones más humanas, que valore más los placeres sencillos de la vida, sin por ello renunciar al principio fundamental de la sabiduría según el cual el hombre debe aprender a ajustar sus deseos al mundo y no a la inversa.

Otros sabios de la Antigüedad también propusieron una solución menos radical que la del budismo y el estoicismo, que tiene en cuenta el carácter bueno y natural de la mayoría de los deseos humanos. Como ya hemos evocado, es la vía de los placeres moderados preconizada por Aristóteles y Epicuro. Los placeres son buenos en sí, sólo es necesario regularlos a través de la razón: entonces, el Bien supremo, la felicidad, se asimila a un estado de placer duradero. En una perspectiva bastante similar, un escritor y pensador francés del siglo XVI, Michel de Montaigne, abrirá un camino de sabiduría alegre, modesto, conforme a la naturaleza de cada cual, que encuentra un sorprendente eco en los sabios chinos taoístas, en particular en Chuang-Tse, principal fundador del taoísmo filosófico, junto con Lao-Tse.

Se podría resumir esa sabiduría en pocas palabras: nada hay más valioso que la vida, y para ser feliz basta con aprender a amar la vida, a disfrutarla con mesura y suavidad, según cada naturaleza. Chuang-Tse y Montaigne también tienen un rasgo en

común: el humor. Estos dos escépticos se burlan de los dogmáticos, les gusta contar anécdotas pintorescas, ridiculizan a las personas suficientes, y saben reírse de sí mismos y de sus semejantes.

Descendiente de negociantes bordeleses, Pierre Eyquem se convierte en 1519 en señor de Montaigne, del castillo y de las propiedades que adquirió su abuelo. Allí nace en 1533 Michel, que llevará así el apellido de Montaigne. Pierre se convirtió en alcalde de Burdeos cuando Michel tenía veintiún años. Dotado de un carácter amable y animado, el joven empieza la carrera de Derecho y será consejero en el parlamento de Burdeos donde conoce a Étienne de La Boétie, el gran amigo de su vida, que fallecerá prematuramente cinco años después de haberse conocido. Se casa a la edad de treinta y dos años con Françoise de la Chassaigne, que le dio seis hijas, de las que sólo una sobrevivirá: Léonore. A la muerte de su padre, Michel se convierte en propietario y señor de Montaigne. Con treinta y ocho años se retira a su castillo para emprender la redacción de sus *Ensayos*, publicados nueve años después, en 1580. Ese mismo año emprende un viaje de catorce meses por Alemania e Italia de donde regresa para convertirse en alcalde de Burdeos, cargo al que es elegido en su ausencia. Aunque será reelegido, renunciará a él en 1585 para dedicarse a la reedición de sus *Ensayos*, sobre los cuales trabajó hasta su muerte, en 1592, a la edad de cincuenta y nueve años.

Esta vida en apariencia apacible se desarrolla en un contexto histórico particularmente violento y agitado –epidemias, hambrunas, guerras de religión– que ejerce una honda influencia sobre su pensamiento.

Montaigne ha leído a la mayoría de los sabios de la Antigüedad, sobre todo a los estoicos que cita a menudo. Sin embargo, y lo dice con claridad, se siente absolutamente incapaz de seguir la vía que ellos trazan, al menos en su radicalidad. También expresa su admiración por Sócrates, aunque afirma que él habría salido huyendo sin dudarlo antes que obedecer a la ley inicua que lo condenaba a morir: «Si [las leyes] me amenazaran aunque sólo con la punta de un dedo, me iría sin pensarlo a buscar otras, fuere donde fuese».<sup>3</sup> Para Montaigne, los sabios son admirables, y necesitamos su ejemplo para que nos muestren el ideal de la sabiduría, pero no son imitables por todos. Su posición sobre esta cuestión, como sobre muchas otras, no dejó de progresar, tal como se percibe en la evolución de su pensamiento en los *Ensayos*, la única obra que escribió y que condensa en tres tomos su vida y sus reflexiones sobre sí mismo, el mundo, la sociedad, los hombres y las bestias, la vida y la muerte. Escrito en el francés de la época, no siempre es fácil su lectura, a pesar del extraordinario sabor del idioma. Sin embargo, encierra tesoros de sabiduría y de humanidad.

La relación que mantiene Montaigne con la muerte ilustra bien su pensamiento. Inspirado por una fórmula de Cicerón,<sup>4</sup> titula el capítulo XX del tomo I de los *Ensayos* «De cómo filosofar es aprender a morir», y en él imparte una lección perfecta de

filosofía estoica, en contra de lo que opina el pueblo —«no tengamos siempre en la mente a la muerte»—, para que nos acostumbremos a ella y no la temamos cuando llegue. Pero, al final de su vida, cuando redacta el capítulo XII del Libro III, confiesa que, pensándolo bien, prefiere no tener, tal como los campesinos a los que observa, ningún pensamiento de la muerte. La muerte no es en definitiva más que el «último extremo», el «final» de la vida, no su «finalidad» ni su «objeto». En pocas palabras, la vida es demasiado valiosa para que pensemos en algo distinto de ella.

Montaigne admira a Cristo tanto como a Sócrates, aunque considera el ideal evangélico excesivamente elevado: reconoce que es incapaz de dar su vida, ni siquiera sus bienes, ni compadecerse permanentemente del sufrimiento del prójimo. Su búsqueda está encaminada hacia una sabiduría a su alcance, a la medida de sus fuerzas. «No soy filósofo», escribe. «Los males me afectan según lo que pesen».<sup>5</sup> Intenta evitar los disgustos, las polémicas inútiles, las situaciones delicadas, las complicaciones. Se esfuerza por no pensar en lo que le desagrada, en no obsesionarse con las preocupaciones, y opta por disfrutar de los placeres menudos de la vida y por no considerar, mientras puede, más que lo que lo alegra.

Montaigne practica esta sabiduría de lo cotidiano tanto en el ámbito personal como en el profesional. En política, maneja el arte del compromiso, evita la confrontación y considera que su papel consiste más en establecer acuerdos que en hacer promesas o querer alterar el orden de las cosas. Tanto en la vida íntima como en la política, tiene muy claro que conviene evitar las grandes pasiones, las que desestabilizan la mente, conducen a la ilusión de lo ilimitado y a las acciones extremas.

Si Montaigne preconiza una vía modesta y limitada es porque busca una sabiduría a su medida, es decir, *conforme a su naturaleza*, a lo que es, él, Michel de Montaigne. Estamos, sin duda, ante lo más original y lo más profundo de su pensamiento. Pues lo que reprocha a las grandes escuelas de la Antigüedad no es sólo el carácter casi inaccesible de su ideal, sino también el sistematismo de su doctrina, destinada a aplicarse a todos. Montaigne está convencido de que cada individuo debe encontrar por sí mismo la vía de la felicidad que le conviene, en función de lo que es, de su carácter, su sensibilidad, su constitución física, sus fuerzas y flaquezas, anhelos y sueños. Basa esta crítica del dogmatismo de las grandes escuelas filosóficas en un profundo escepticismo heredado de los griegos, especialmente del pirronismo. En la «Apología de Raimundo Sabunde», el capítulo más largo y estructurado de los *Ensayos*,<sup>6</sup> Montaigne expone sus dudas sobre la capacidad de la razón humana para alcanzar las verdades universales, para hablar de Dios o pretender descifrar el enigma de la naturaleza.

Empieza por burlarse de la pretensión humana de arrogarse un lugar central en la naturaleza, y afirma que lo único que nos hace superiores y diferentes de los animales es nuestra soberbia: «Si nos consideramos superiores a los demás animales no es por un auténtico discurso sino por el orgullo loco y la porfía».<sup>7</sup> Los amantes de los animales leerán con júbilo las numerosas páginas que dedica a la sensibilidad de éstos, a su

memoria, sus pasiones; también a su inteligencia, bondad y sabiduría. Luego pasa a criticar el saber técnico y la ciencia, empezando por constatar que no son de ninguna utilidad para brindarnos la felicidad: «En mis tiempos, vi a cientos de artesanos y de campesinos más sabios y más felices que los rectores de la universidad, y a aquellos me gustaría parecerme».<sup>8</sup> Luego intenta demostrar la incapacidad esencial de la razón humana para aprehender a Dios, el mundo, la verdad y el bien. Montaigne afirma tener fe y creer en Dios, aunque está convencido de que esa fe sólo puede ser fruto de una revelación divina en el corazón de cada hombre. Lo que se ha dicho y se dirá de Dios en la metafísica de las filosofías o en la escolástica de los teólogos no son más que vanas palabras que resultan de la proyección de nuestras cualidades y pasiones humanas sobre una «potencia incomprensible».

Lo mismo ocurre con los filósofos que pretenden descifrar las leyes de la naturaleza: el mundo escapará siempre a nuestro entendimiento, y ningún sistema filosófico podrá dar cuenta de su complejidad y de su armonía. Por lo demás, subraya Montaigne, si los grandes pensadores no dejan de contradecirse sobre Dios, el mundo, la Verdad o el Bien, es porque todo ello sigue siendo inaccesible a la razón humana.

¿Debemos, entonces, renunciar a pensar y a filosofar? En absoluto, pues Montaigne se niega a encerrarse a la manera de Pirrón en un escepticismo radical. Él prefiere buscar un equilibrio entre dogmatismo y escepticismo, tal como lo expresó con acierto el filósofo Marcel Conche en un ensayo sobre Montaigne: «Con los escépticos, conviene suspender el juicio en relación con las cosas en sí y renunciar a expresar el ser de lo que sea. Con los dogmáticos, hay que intentar juzgar y vivir de la vida de la inteligencia. No seremos escépticos, pues nos formaremos una opinión y no dudaremos en darla; no seremos dogmáticos, pues no pretendemos expresar la verdad sino sólo lo que para nosotros, en un momento dado, tiene la apariencia de una verdad».<sup>9</sup>

Montaigne no reprocha, pues, a los filósofos que expresen su opinión: esta, por el contrario, nos es valiosa y nos incita a reflexionar. Lo que les reprocha es que atribuyan a su reflexión la apariencia de una verdad absoluta. Pues sólo podemos pensar el mundo o a Dios a partir de nosotros mismos y de las contingencias de nuestra vida. Por ello, el filósofo no alcanzará jamás unas certidumbres. Sólo transmitirá íntimas convicciones. Dicho de otro modo, una filosofía expresa, primero y ante todo, lo que ve, siente y piensa un hombre en una sociedad determinada y en un momento preciso de la historia. Un hombre de temperamento pesimista producirá una filosofía marcada por el sello del pesimismo, y un optimista tenderá a mirar al hombre y el mundo con optimismo.

La impostura consiste en erigir en sistema universal una filosofía y visión del hombre, del mundo o de Dios que es particular. Dos siglos antes de Immanuel Kant, Montaigne mata a la metafísica. Por ello, se entiende mejor el objetivo al que aspira en los *Ensayos*: expresar un pensamiento vivo, flexible, al hilo de las experiencias cotidianas, subjetivo, en las antípodas de cualquier pretensión dogmática. En esto es

quizá el primero de los pensadores modernos, y Nietzsche no se equivocó: «Que un hombre como Montaigne haya escrito hace que verdaderamente la alegría de vivir en este mundo se haya visto aumentada».

Inspirándose en la célebre confesión socrática «Sólo sé que no sé nada», Montaigne eligió como máxima «¿Qué sé?» y como emblema una balanza, símbolo del equilibrio y de la suspensión escéptica del juicio. Al recordar que las cosas «tienen cien miembros y rostros»,<sup>10</sup> intenta multiplicar los puntos de vista, distanciar su mirada, ponerse en el lugar del otro. Por ese motivo, le gusta tanto observar, escuchar, viajar. Sus periplos y sus encuentros con individuos de otras culturas y de ambientes muy diversos no hacen más que confirmar su relativismo: todo es percibido en función del punto de vista de quien lo observa o lo experimenta. Nuestros valores nos sirven a nosotros, pero ¿les sirven a los demás? Lo mismo diríamos a escala de los pueblos.

A Montaigne le sorprendió profundamente el modo en que trataron a los indios del Nuevo Mundo. No sólo por la violencia con que fueron sometidos, sino por la condescendencia y el desprecio con que se referían a sus costumbres, creencias y ritos. Aunque es cristiano, Montaigne considera que la religión no es más que la expresión de una cultura, al igual que la lengua o el modo de vida: «Recibimos nuestra religión a nuestra manera y por nuestras manos, y no de otro modo se reciben las demás religiones. [...] Otra región, otros testigos, similares promesas y amenazas podrían imprimir por igual vía una creencia contraria. Somos cristianos del mismo modo que somos del Périgord o alemanes».<sup>11</sup>

No contento con resaltar la relatividad de los valores y de las religiones, Montaigne va aún más lejos y afirma a propósito de los indios del Nuevo Mundo –de los cuales tuvo la oportunidad de ver algunos pobres ejemplares exhibidos como bestias extrañas en el Tribunal– que estos «salvajes» a los que se pretende civilizar serían más bien aptos a prodigarnos sus enseñanzas a nosotros. Le asombra su naturalidad: mientras que nuestras costumbres nos han alejado de la naturaleza, esos hombres y mujeres viven cerca de ella, son sencillos, espontáneos, auténticos, y, en definitiva, felices. Montaigne hace una comparación feroz, aunque justa, entre los ciudadanos europeos, a los que no les falta nada pero siempre están insatisfechos, y esos «salvajes» que, viviendo según sus necesidades «naturales y básicas», tal como las evoca Epicuro, están siempre alegres. Al hablar de los indígenas brasileños, constata que, para ellos, «todo el día consiste en bailar» y que «siguen viviendo en ese feliz estadio en el que sólo desean satisfacer lo que sus necesidades naturales les ordenan».<sup>12</sup>

Precisamente, comparándonos con ellos, dice, es como comprobaremos hasta qué punto, a pesar de la importancia de nuestra religión, de nuestros conocimientos, de nuestro confort material, estamos «desajustados», sin capacidad para ser felices según el orden natural. Buscamos constantemente nuestra felicidad, proyectándonos en el mundo

exterior y material, pero esta sólo se halla en nosotros mismos, en la satisfacción profunda que nos procuran los placeres sencillos de la vida que, en su mayoría, no cuestan nada.

Lo que importa, pues, es conocerse a uno mismo, en el sentido de conocer su propia naturaleza: ¿qué es lo bueno para mí?, se pregunta Montaigne. Su filosofía surge de lo que siente, de lo que ve, de lo que comprueba y experimenta en sí mismo. Por eso dicha filosofía le conviene, y también por esa razón nos conmueve: nos invita a hacer lo mismo, a reaprender a pensar a partir de nuestros sentidos, de nuestras experiencias, de la observación de nosotros mismos, no sólo a partir de las teorías aprendidas (el pensamiento de otros), de nuestras costumbres y de los prejuicios de la sociedad en la que vivimos.

Aquí llegamos a un punto crucial del pensamiento de Montaigne: su concepto de la enseñanza. Denuncia la voluntad de los educadores de querer «llenar el seso» de los niños enseñándoles todo tipo de conocimientos que poco les ayudarán a vivir bien. El verdadero proyecto educativo debería consistir en enseñar al niño a desarrollar su *juicio*. Pues lo esencial para llevar una vida buena es saber discernir y juzgar. La formación del juicio es indisoluble del autoconocimiento: un educador debe enseñar al niño a hacerse una idea de las cosas a partir de sí mismo, de su sensibilidad, de su propia experiencia.

Esto no significa que debemos renunciar a transmitirle unos valores esenciales a la vida en común, como la buena fe, la honradez, la lealtad, el respeto del otro, la tolerancia. Conviene ayudar al niño a medir la importancia de esas virtudes a partir de su propia experiencia, de su manera de ver. Enseñándole a conocerse con una mente a la vez abierta y crítica, le ayudamos a formarse un juicio personal que le permita elegir en la vida lo que más conviene a su naturaleza. En síntesis, la educación debe enseñar a pensar bien para vivir mejor, algo que, como ya hemos evocado, es la función principal de la filosofía, tal como la entendían los maestros de la Antigüedad. En lugar de una cabeza «bien llena», objetivo educativo de su tiempo –¡también podríamos decir del nuestro!–, Montaigne prefiere una cabeza «bien hecha»; más que la cantidad de saber, la calidad de juicio: «Había que averiguar quién es sabio del mejor modo y no quién es más sabio. Sólo trabajamos para llenar la memoria y dejamos el entendimiento y la conciencia vacíos». <sup>13</sup>

«Debemos extender la alegría y reducir al máximo la tristeza»: <sup>14</sup> en esas palabras se resume el programa de vida según Montaigne. Programa de una aparente sencillez, hacia el que nuestra naturaleza nos inclina espontáneamente, aunque pocos hombres llamados «civilizados» siguen –nos recuerda–, pues tienden más a complicar la existencia y volverla penosa, bien por una vida desajustada, esclavos de unos deseos jamás satisfechos, bien, a la inversa, por una conciencia moral y religiosa pervertida que les impone una carga demasiado pesada de llevar.

Para aumentar la alegría y atenuar la tristeza, se deben cumplir dos condiciones: aprender a conocernos a nosotros mismos y ajustar nuestro juicio para discernir lo que es mejor para nosotros sin perjudicar a los demás. Como buen epicúreo, Montaigne intenta ser lo más feliz que puede (según su naturaleza), probando los buenos placeres que la vida le dispensa cotidianamente: pasear a caballo, saborear una buena comida o ver a sus amigos. Pero insiste en dos puntos ya mencionados: la necesidad de tomar conciencia de la felicidad que tenemos, dedicar tiempo a apreciarla, a disfrutarla lo más intensamente posible; y la calidad de atención que debemos dar a cada una de nuestras experiencias: «Cuando bailo, bailo; cuando duermo, duermo».<sup>15</sup>

A la vez que saborea los placeres de la existencia, Montaigne se esfuerza cuanto puede en evitar las penas. Huye de los sufrimientos eludibles, e intenta, como hemos visto, llegar a compromisos que simplifiquen la vida social y la hagan más agradable, en lugar de fomentar las divisiones y envenenar los problemas en nombre de grandes pasiones o principios políticos.

A veces, en su vida privada, tuvo que pasar por duras pruebas. Ante los problemas de salud, es partidario de la sabiduría típicamente estoica de la aceptación, y, puesto que considera que la enfermedad forma parte del orden natural de las cosas, recomienda dejar que el propio cuerpo haga el proceso de reparación y evitar cuidarlo por medios distintos de los que propone la naturaleza. También es verdad que la medicina de su época era bastante poco recomendable... Perdió a cinco de sus seis hijas «aunque no sin pena, al menos sin enojo»,<sup>16</sup> afirma sin pestañear, pues, una vez más, considera que esos duelos forman parte del orden natural de las cosas y que no sirve de nada lamentarse sobre su suerte.

También es el motivo por el cual condena cualquier idea de «sacrificio» y se niega a compartir el sufrimiento de otros. Ya hay bastante sufrimiento, dice, como para añadir el suyo al de los demás. Ayudar a los otros, sí, mas no en perjuicio propio. Actuar con valentía, mas no sobrestimar nuestras fuerzas.

Toda la sabiduría de Montaigne se resume en una especie de enorme «sí» sagrado a la vida. Conocer y aceptar la propia naturaleza para aprender a disfrutar mejor de la vida. Esquivar todo sufrimiento eludible, y soportar con paciencia las pruebas duras e inevitables, y, a la vez, intentar obtener placer de lo que nos contenta. Compensar la brevedad de la existencia por la calidad e intensidad de nuestras experiencias. Sólo así afrontaremos la muerte sin lamentos. «Principalmente, ahora —escribe al final de los *Ensayos*— que advierto la mía [vida] tan breve en el tiempo, quiero que aumente en peso; quiero detener la prontitud de su huida con mi prontitud en aprehenderla, y, por el vigor del uso, compensar la rapidez con que transcurre, a medida que la posesión del vivir es más corta debo convertirla en más profunda y más plena. [...] Así pues, amo la vida y la cultivo tal como a Dios le complació otorgárnosla.»<sup>17</sup>

Casi dos mil años antes, nació y se desarrolló en China una corriente filosófica que presenta unas similitudes asombrosas con el pensamiento de nuestro sabio perigordiano: el taoísmo. Dos personajes y dos obras están en el origen de esta corriente: Lao-Tse, considerado como el autor del *Tao-te-king*, y Chuang-Tse, autor de un libro que lleva su nombre.<sup>18</sup>

Cuenta la leyenda que Lao-Tse vivió hacia los siglos VI-V antes de nuestra era, y habría sido, pues, contemporáneo de Confucio. Archivista en la corte del Reino de Tchu, abandonó el país durante las revueltas políticas y, al cruzar la frontera, el guardián del paso de Han Ku le pidió que le dejara un escrito. Fue entonces, según la leyenda, cuando redactó el *Tao-te-king*, que comúnmente se traduce por *La vía y su virtud*. Compuesta por ochenta y un capítulos breves y rimados, la obra es de una extraordinaria profundidad y calidad poética, y constituye sin lugar a dudas uno de los grandes textos de la literatura mundial. La mayoría de los historiadores actuales opinan, sin embargo, que la existencia real de Lao-Tse no ha sido probada y que quizá la obra fue compuesta varios siglos más tarde y por varios autores.

La existencia de Chuang-Tse, que probablemente vivió a finales del siglo IV, es, en cambio, casi cierta. El libro que se le atribuye y que lleva su nombre es de otro género literario muy distinto, y deja traslucir la personalidad de su autor: irónico, escéptico, burlón, libertario. Más imponente que la de Lao-Tse, la obra está entrelazada con cuentos, anécdotas, parábolas, historietas, diálogos sabrosos, de una profundidad filosófica poco común en su mayoría. Para empezar, su forma nos evoca indiscutiblemente los *Ensayos* de Montaigne, aunque es probable que la obra fuese completada a lo largo de los siglos por discípulos suyos.

Originario del reino meridional de Chu, Chuang-Tse ocupó, al igual que Montaigne, una función administrativa antes de retirarse de la sociedad para escribir. Ambos manifiestan, en efecto, gran desconfianza hacia los que pretenden cambiar el mundo a través de la acción política. El escepticismo y el concepto cíclico de la historia los llevan más bien a considerar que es más importante conocerse a sí mismo y transformarse en consecuencia que querer transformar el mundo y la sociedad. En el *Chuang-Tse* hallamos la siguiente anécdota que dice mucho sobre el estilo de su homónimo autor: «Mientras Chuang-Tse pescaba en el río Pu, el rey de Chu envió a dos emisarios para hacerle una propuesta: “Nuestro príncipe desearía encargarte que te ocupes de su territorio”. Sin alzar la mirada de su caña, y sin tan siquiera girar la cabeza, Chuang-Tse les contestó: “He oído decir que en Chu hay una tortuga sagrada que lleva muerta tres mil años. Vuestro rey conserva su caparazón envuelto en un paño en una cesta, en el gran templo de sus ancestros. Decidme si esa tortuga no hubiera preferido vivir arrastrando su cola en el fango”. “Habría preferido vivir arrastrando su cola en el fango”, contestaron los dos emisarios. “¡Marchaos! –dijo Chuang-Tse–, ¡yo también prefiero arrastrar mi cola en el fango!”».<sup>19</sup>

Otra semejanza significativa con Montaigne: el taoísmo nace en un contexto de luchas políticas violentas, el de los reinos que combaten entre sí antes de la unificación del Imperio chino en el año 221 a-C. (¡que perdurará hasta 1911!). En este periodo de desórdenes, los primeros grandes pensadores chinos intentan aportar respuestas a una crisis política y social profunda. Mientras que Confucio propone una vía ritual respetuosa de la tradición, que fomenta el compromiso político con vistas a crear un hombre y una sociedad virtuosos, LaoTse y Chuang-Tse son partidarios de una vía radicalmente inversa: la de una retirada de los asuntos de este mundo, la de un perfeccionamiento individual guiado por la observación de la naturaleza y por el temperamento de cada cual.

Los filósofos confucianos proponen también que la naturaleza sea el modelo de sabiduría, aunque no la consideran desde el mismo ángulo que los taoístas: para aquellos, la naturaleza humana está calcada sobre el orden celeste perfecto, inamovible, del que el emperador sería el centro y el modelo supremo sobre la Tierra. Los taoístas, en cambio, observan la naturaleza viva, móvil, diversa, aparentemente caótica de la Tierra, y proponen una sabiduría de la fluidez, la flexibilidad, el movimiento, la espontaneidad, que busca alcanzar la armonía no con un orden cósmico inamovible, sino con el bullicio propio de la vida. Confucio aspira a desarrollar la civilización instaurando un orden moral estable. Es precisamente lo que le reprochan Lao-Tse y sobre todo Chuang-Tse, pues, tanto ellos como Montaigne, preconizan un hombre liberado de los artificios de la cultura y de las costumbres, fiel a la espontaneidad de su propio carácter, a la escucha de su ser profundo, singular, que aspira a vivir en estrecha armonía con la naturaleza indescifrable y en constante movimiento.

Antes de pasar a describir los rasgos principales de la sabiduría taoísta, detengámonos brevemente en sus cimientos filosóficos y cosmológicos. El término Tao está bastante próximo del concepto budista de *dharma*, y significa camino, vía. Designa también el principio fundamental, la fuente, el origen, la raíz del mundo. Es el que ordena el universo y mantiene la armonía cósmica. El Tao es indefinible y escapa al entendimiento. Ningún vocablo, ninguna noción puede contenerlo, tal como lo expresa poéticamente Lao-Tse:

Tu ojo no lo vería  
Su nombre no tiene forma  
Tu oído no lo escucharía  
Su nombre no tiene ruido  
Tu mano no lo sujetaría  
Su nombre no tiene cuerpo  
Triple cualidad insondable  
Que se funde en la unidad.<sup>20</sup>

El Tao abarca, explícitamente también, la idea de transcurrir, fluir. Evoca la naturaleza en mutación permanente. Su faz tangible es el Taiji, el universo tal como lo percibimos, un gran organismo vivo, ajustado por una ley de causalidad universal. Todo es interdependiente, cada ser es una parcela de ese cosmos vivo y está vinculado a los demás seres. La medicina china se basa en esa concepción de un mundo donde macrocosmos y microcosmos están relacionados.

Sobre ese flujo permanente de la vida cósmica se ejercen dos fuerzas contrarias: el yin y el yang. Este expresa la dimensión masculina activa que brota, separa, organiza, conquista. Aquel expresa el principio femenino que acoge, une, diluye, calma. El yang es luz, emergencia de la vida, sol, día. El yin es sombra, desaparición/mutación de vida, frío, luna, noche. No hay que concebirlos como dos fuerzas antagonistas, sino como dos polaridades complementarias e indisociables. Se expresan en forma de un proceso: toda la vida se manifiesta y transcurre de manera dinámica a través de esta dialéctica del yin y del yang.

A diferencia del intelectualismo confuciano, el taoísmo niega toda posibilidad de sistematización del conocimiento: su filosofía está marcada por la impronta del escepticismo. Chuang-Tse es el gran «deconstructor»: antes que Montaigne, se burla de las escuelas filosóficas que pretenden decir la verdad y multiplican los diálogos de sordos. Rechaza cualquier idea de verdad unívoca y no cesa de recordar la necesidad de salir de la lógica binaria, la del tercero excluido (una cosa es o verdadera o falsa, es esto o lo otro). Para él, por el contrario, una cosa puede ser esto y lo otro. Por ese motivo, lejos de ser demostrativo, su razonamiento es circular, procede por un desajuste permanente de la mirada, por la adopción sucesiva de puntos de vista contradictorios. Es la razón por la cual le gusta expresar su pensamiento por boca de seres marginales, borrachos, gente simple o «descabellada», capaces de decir unas verdades más profundas y paradójicas que las de los intelectuales.

Pero, del mismo modo que Montaigne, también sabe afirmar, resolver, dar su opinión. A las certidumbres dogmáticas, opone sus íntimas convicciones, consciente de que siempre son provisionales e impugnables. No dice «no sé nada», sino «¿sé algo?».

El escepticismo de Chuang-Tse se expresa sobre todo en su deconstrucción del idioma: las palabras dicen imperfectamente la profundidad, la riqueza cambiante y bulliciosa de la realidad y de la vida. Inmovilizan la realidad al abarcar un punto de vista cultural determinado. Conviene, pues, desconfiar de las palabras, relativizarlas, incluso reírse de ellas. Chuang-Tse inventa con este fin fórmulas o historias aparentemente absurdas que pretenden desestabilizar la razón lógica. En este sentido, y varios siglos antes de la introducción del budismo en China y Japón, es verdaderamente el precursor de los famosos *koan* del budismo zen.

Para no dejarse aprisionar en el uso convencional del idioma y en las posturas intelectuales y culturales unidas a este –activismo, voluntarismo, creencia en la supremacía humana en el seno de la naturaleza–, conviene recuperar el sentido de la

observación, la sensibilidad, la experiencia, ponerse humildemente a la escucha de la vida, de la «melodía secreta» del universo que nos conecta con el mundo a través del corazón y la intuición. De ahí el interés que Chuang-Tse concede a los artesanos que ejercen su oficio con precisión y eficacia sin servirse del pensamiento: la mano hace lo que el intelecto no puede decir. Cita el ejemplo de un carnicero que cuenta cómo llegó, a lo largo de los años y gracias a su experiencia, a despiezar un buey con una increíble destreza, sin siquiera afilar la hoja de su cuchillo. Este entrenamiento, que consiste en saber situar las articulaciones del animal, le permitió adquirir pericia sin recurrir a las palabras ni a los conceptos.<sup>21</sup> Es lo que nos debería suceder a cada uno de nosotros: aprender a vivir, no mediante el conocimiento de un saber teórico, sino por la experiencia de la vida, por el entrenamiento del cuerpo y de la mente, con el fin de adquirir una sabiduría práctica. Una vez más, vemos que Chuang-Tse se anticipa a Montaigne en sus principios educativos al insistir en la necesidad de ir al encuentro de lo natural, lo espontáneo, el impulso vital, lo que la educación y la costumbre tienden a reprimir, cuando en realidad es lo más importante.

Accedemos aquí al núcleo mismo de la enseñanza de los sabios taoístas: la doctrina de la *no-acción*. Mientras que a nosotros nos enseñan a transformar el mundo y a actuar sobre él por la fuerza de nuestra voluntad, Lao-Tse y Chuang-Tse, en cambio, preconizan una sabiduría de la acogida, la receptividad, el abandono, la fluidez, el no-querer.

Quien quiera adueñarse del mundo y servirse de él está destinado al fracaso  
El mundo es un vaso sagrado  
Que no tolera que se apoderen y se sirvan de él  
Quien se sirve de él lo destruye  
Quien se apodera de él lo pierde<sup>22</sup>  
[...]  
La vía no actúa jamás, aunque todo esté hecho por ella.<sup>23</sup>

No se trata de pasividad, sino de aflojar la tensión. Estos preceptos no incitan al fatalismo, sino a la observación, la paciencia, la flexibilidad, tanto en la reacción como en la acción. No hay que «forzar» las cosas, sino acompañarlas. Chuang-Tse evoca a menudo el ejemplo del nadador, que avanza, no imponiendo su voluntad a la fuerza de la ola o de la corriente, sino acompañando su fluir: «Desciendo con los remolinos y subo a la superficie con la revesa. Obedezco al movimiento del agua, no a mi propio empeño. Así es como llego a nadar con tanta facilidad en el agua».<sup>24</sup>

Esta alegoría me ha recordado la que utiliza Montaigne, la del jinete que acompaña el movimiento de su caballo. Antoine Compagnon la resume perfectamente: «Una imagen habla de su relación con el mundo, la de la equitación, la del caballo sobre el que el jinete mantiene su equilibrio, su asiento precario. Asiento, esa es la palabra. El mundo se mueve, yo me muevo: soy yo quien debe hallar mi asiento en el mundo».<sup>25</sup> A Chuang-Tse le gustaba nadar, aunque no hay duda de que, si hubiera montado a caballo,

habría utilizado esa imagen que expresa del mejor modo la relación que se debe tener con el movimiento permanente del mundo. También pretende demostrar que los prejuicios intelectuales y todas las expresiones de nuestro ego –el miedo, la aprensión, el deseo de triunfar, la comparación con los demás– son los que nos producen infelicidad y perturban la fluidez de la vida. Una vez que se retiran las anteojeras, nos adaptamos de manera natural y justa al fluir de la vida y del mundo.

Para que prevalezca del mejor modo la filosofía del «no-actuar», Lao-Tse y Chuang-Tse van en contra de los valores sociales dominantes y afirman la supremacía del débil sobre el fuerte. Lao-Tse expresa esta idea recurriendo a la metáfora del agua:

No hay nada en el mundo más suave que el agua ni  
nada más débil que el agua  
Pero en cuanto a fuerza y dureza nada la supera  
Nada la sustituye  
Que la debilidad pueda con la fuerza  
Y la debilidad con la dureza  
No hay nadie bajo el Cielo que lo ignore  
Nadie que lo pueda practicar  
Tampoco el Sabio:  
Padecer las deshonras del reino  
Es ser el señor de los templos de la Tierra  
Soportar los males del reino  
Es ser el rey del universo  
Pues la verdad suena a mentira.<sup>26</sup>

Otra imagen utilizada con frecuencia es la del niño pequeño, totalmente incapaz de actuar y que, sin embargo, por su sola presencia, pone en movimiento a los adultos. Es el centro de la familia. Actúa sin actuar. Por ello el sabio debería tener como modelo no al hombre maduro, del que habla Confucio, sino al niño pequeño, tal como escribe Lao-Tse:

Hazte hondonada del mundo  
Ser hondonada del mundo  
Es fundir tu cuerpo con la virtud inmutable  
Es regresar a la niñez.<sup>27</sup>

Y Chuang-Tse nos refiere este breve diálogo: «NanPo preguntó a Niu-Yu: “A pesar de tu avanzada edad, has conservado la tez de un niño pequeño, ¿por qué?” “Porque – contesta Niu-Yu– he escuchado el Tao”».

La sabiduría de la «no-acción» conduce al *desapego*, es decir, a una profunda aceptación de la vida y de sus leyes: el nacimiento, el crecimiento, el declive, la muerte. Si el sabio no teme a la muerte es porque la considera parte de los ritmos naturales de la vida. Ante la muerte de sus seres queridos manifiesta un alejamiento que puede escandalizar a quienes lo rodean.

En el *Chuang-Tse* se narra esta historia: «Huei-Tse fue a dar el pésame a Chuang-Tse por su esposa, que había fallecido. Encontró a Chuang-Tse sentado en el suelo con las piernas cruzadas, cantando y marcando el ritmo en una escudilla. Huei-Tse le dijo: “¡Que no llores la muerte de quien fue la compañera de tu vida y quien cuidó de tus hijos, ya es mucho, pero que cantes y tamborilees en la escudilla, es demasiado!” “En absoluto –dijo Chuang-Tse–. En el momento de su muerte, me sentí afectado, por supuesto, durante un instante, pero al pensar en su comienzo, descubrí que originalmente ella no tenía vida; no sólo no tenía vida, sino que ni siquiera tenía forma; no sólo no tenía forma, sino que ni siquiera tenía aliento. Algo inasible y huidizo se transforma en aliento, el aliento en forma, la forma en vida, y ahora la vida, en muerte. Todo ello se parece a la sucesión de la primavera, el verano, el otoño y el invierno. En este momento, mi mujer yace plácidamente en la Gran Morada. Si me lamentase, con ruidosos sollozos, significaría que no entiendo el curso del Destino. Por ello, me abstengo”». <sup>28</sup>

Este ejemplo nos lleva también a Montaigne, que afirma no haber sentido «ningún enojo» al morir sus cinco hijas. Ambos muestran una profunda aceptación de la vida tal como es, y no tal como nos gustaría que fuese por nuestra propia voluntad. Por ello, no nos sorprende encontrar, en ambos, esa alegría profunda que anima a quien ha aprendido a amar la vida y a acogerla con el corazón abierto. El sabio taoísta es un hombre alegre. Vive aquí y ahora, sin obsesionarse por el pasado ni preocuparse por el futuro, con la aceptación y la alegría plenas del momento presente. Su alegría proviene de esa no-acción, de lo que ha sabido fundir en el transcurrir del Tao y de la vida para vivir su naturaleza en profunda armonía con el mundo. «Un sabio auténtico respira hasta los pies», nos dice Chuang-Tse, porque se une con todo su ser al hálito jubiloso del mundo: «Los movimientos de su corazón se ajustan siempre a los seres y a las situaciones». Se ajusta también a «lo que viene antes del nacer y del morir». El sabio auténtico es libre y jovial: «Él danza con el mundo; es inmortal». Carece de «toda inclinación personal», en el sentido en que «se entrega por completo a los ritmos espontáneos de la vida y no añade nunca nada más a estos». <sup>29</sup>

La alegría del sabio procede de haber renunciado a todo lo que lo separa del aliento y de la armonía del Tao. Renunciando a su ego es como se vuelve plenamente él mismo y plenamente hombre. Tales son las paradojas de la sabiduría taoísta: olvidándonos nos encontramos a nosotros mismos, negándonos a actuar ejercemos influencia, volviéndonos niños accedemos a la sabiduría, aceptando nuestras debilidades nos hacemos fuertes, observando la Tierra descubrimos el Cielo, amando la vida aceptamos con serenidad la muerte.

Y, de nuevo, ¿cómo no pensar en Montaigne? En él encontramos, como en Chuang-Tse, ese amor por la vida y esa alegre aceptación del destino, basada en una religiosidad profunda. Poco importa que uno se refiera a Dios y el otro al Tao. Aunque Marcel

Conche era ateo, escribió a propósito de Montaigne estas líneas que pueden aplicarse con igual legitimidad a Chuang-Tse y explican acertadamente la raíz última de la felicidad gozosa de estos dos escépticos, tan sensibles a la dimensión sagrada de la vida:

No tenemos que mirar a quien da. Sería indiscreción querer sorprender el gesto del generoso. Bajemos los ojos. El sol absoluto desde donde todo resplandece no está hecho para ser visto por todos. Contentémonos con el brillo sin pretender escrutar el origen. La verdadera manera de mirar a Dios es mirar el mundo y acogerlo como un don. [...] El consentimiento en gozar encierra la auténtica humildad. El acto del goce es la verdadera acción de gracias si va acompañado de humildad y reconocimiento. Es el acto religioso por excelencia, acto de comunión con la potencia insondable, inescrutable e incansablemente generosa, que es naturaleza y fuente de naturaleza. Debemos gozar religiosamente, es decir, en el respeto de lo que es objeto de gozo, el fervor, la atención cuidadosa, la conciencia del misterio.<sup>30</sup>

¡Y en medio de una sonora carcajada!

## LA ALEGRÍA DE SPINOZA Y DE MA ANANDAMAYI

La alegría es el acceso del hombre, de una perfección menor, a la mayor de las perfecciones.<sup>1</sup>

BARUCH SPINOZA

EL 27 DE JULIO DE 1656 TIENE LUGAR en la sinagoga de Ámsterdam una ceremonia de una violencia inusitada: los mayores pronuncian un *jerem*, acto solemne de excomunión, contra un joven de veintitrés años, acusado de herejía: «Con el juicio de los ángeles y de los santos, execramos, excluimos, maldecimos y anatemizamos a Baruch de Espinosa. [...] Maldito sea durante el día, y maldito durante la noche. Maldito sea en su sueño y maldito en su vigilia. Maldito sea dentro y maldito fuera. Que el Señor no lo perdone. Que la ira y el furor del Señor caigan en adelante sobre este hombre y hagan recaer sobre él todas las maldiciones que están escritas en el libro de la Ley. Que el Señor destruya su nombre bajo el sol».<sup>2</sup>

Sobre el joven Baruch Spinoza no sólo no cayó maldición celeste alguna, sino que su nombre brilla hoy en el firmamento del pensamiento humano: «Todo filósofo tiene dos filosofías: la suya y la de Spinoza», dirá Bergson tres siglos después. No por ello deja de equivaler esa terrible sanción a un destierro para este joven, hijo de un mercader portugués cuya familia tuvo que huir de la Inquisición y hallar refugio en Ámsterdam, en una pequeña república calvinista que toleraba la presencia de una importante comunidad judía. El joven Bento, cuyo nombre había sido judaizado como Baruch, lo cambia de nuevo tras su exclusión: adopta el nombre cristiano de Benedictus. No se convierte al cristianismo, aunque admire a Cristo y la mayoría de sus amigos sean fieles abiertos a las «nuevas ideas», las de Descartes, Galileo, Locke, que están transformando el mundo antiguo basado en la verdad de la Biblia y la escolástica tomista. Elige a partir de entonces la lengua latina para componer una obra filosófica orientada hacia la beatitud, la felicidad suprema. ¿Acaso no significan sus tres nombres «bienaventurado»?

Spinoza basa esa búsqueda de la felicidad en un modo de vida muy sobrio. No sólo renuncia a la herencia paterna, sino que se niega también a heredar de amigos ricos, aceptando sólo una modesta renta para completar sus ingresos como fabricante de lentes para instrumentos ópticos. ¡Resulta curioso pensar que alguien que intentaba agudizar al máximo el discernimiento de la mente hubiera elegido un oficio que consiste en mejorar las facultades visuales! El filósofo optó también por no fundar una familia y vivió hasta

su muerte rodeado de amigos y discípulos, en cuartos alquilados en diversas ciudades holandesas. En una sola habitación, a veces en dos pequeñas, están sus libros, su escritorio, su taller de óptica y el único objeto al que tiene apego: la cama de baldaquino en la que fue concebido, en la que morirá y donde durmió toda su vida tras la muerte de sus padres. Esta cama constituyó sin duda un símbolo de continuidad en el seno de una existencia desgarrada, amenazada constantemente. Incluso publicados de modo anónimo, sus libros estaban prohibidos por la censura. Todo el mundo sabía, sin embargo, quién era el autor del famoso *Tractatus theologico-politicus*, que había efectuado una radical deconstrucción racionalista de la Biblia y preconizaba la edificación de un Estado laico que garantizase la libertad de expresión religiosa y política. A pesar de las amenazas que pesaban sobre él y que llegaron hasta una tentativa de asesinato, Spinoza era leído bajo cuerda y admirado por toda la Europa intelectual. Rechazó varias ofertas de prestigiosas universidades e incluso una invitación de Luis XIV de ir a enseñar a París, donde hubiera disfrutado de una cómoda renta. Sabía que al aceptar el puesto perdería su libertad de pensamiento y prefirió ejercer hasta el final su modesta actividad de pulidor de lentes.

Frágil de salud, le costará acabar su gran obra, *Ética demostrada según el orden geométrico*, un auténtico tratado sobre la felicidad, que aspira nada menos que a procurar la salvación, es decir, la beatitud y la libertad suprema, en este mundo por el único esfuerzo de la mente. Poco tiempo antes de morir, pide a un amigo que le procure un barril de cerveza y mermelada de rosas para su convalecencia, lo que muestra que su elección de una vida sobria no era la de un ascetismo total, como han opinado algunos. Probablemente enfermo de tuberculosis, muere solo en su habitación, el 21 de febrero de 1677, a la edad de cuarenta y cuatro años. Su médico y amigo llega muy poco después y se lleva sus valiosos manuscritos. Así pudo publicarse la *Ética* seis meses después gracias a un donativo anónimo, en un volumen de obras póstumas que es inmediatamente censurado.

La cuestión de Dios ocupa la primera parte de la obra; la del alma, la segunda; la de los afectos, la tercera. La cuarta está dedicada a la servidumbre que producen los afectos; la quinta, a la libertad y a la beatitud. A simple vista, podemos preguntarnos qué temían las autoridades religiosas y políticas de dicha obra. Además, escrita sobriamente, construida de manera geométrica –con definiciones, axiomas, proposiciones, demostraciones, escolios y corolarios–, la aproximación a la obra es difícil y exigente. Sin embargo, tras la aridez y gravedad de un sistema metafísico cerrado que Montaigne habría condenado (todo se encadena de manera lógica a partir de definiciones y axiomas que hay que aceptar), una lectura atenta revela un pensamiento revolucionario y luminoso. El encuentro con Spinoza puede cambiar una vida.

Los estudiosos no han dejado de preguntarse por los motivos que condujeron a Spinoza a estructurar su obra de modo geométrico. Es posible ver en ello una tendencia de la época, a la que también sucumbió Descartes, que daba una apariencia de rigor

científico a un pensamiento metafísico, pero también imprimía un «estilo de persecución», como ha demostrado Léo Strauss, y que confirma la divisa latina y el sello elegidos por Spinoza: *Caute* (sé prudente). Sin compartir necesariamente la ironía mordaz de Jean-François Revel, para quien «en este ropaje exterior no hay más necesidad que ese juego que consistiría en presentar un tratado de gastronomía en forma de código penal»,<sup>3</sup> podemos afirmar que Spinoza habría elegido otro modo de expresión si hubiera escrito bajo un régimen de completa libertad de expresión.

Señalemos otra dificultad más: Spinoza utiliza el vocabulario de la metafísica de su época –Dios, sustancia, modo, atributo, esencia, existencia o alma– tal como lo hallamos en Descartes, Leibniz o Malebranche, aunque a veces atribuye un sentido nuevo a las palabras que utiliza. Por ejemplo, a la palabra «Dios», que identifica con la naturaleza, algo que marca una profunda ruptura con la tradición metafísica occidental, y lo convierte en un pensador «ateo» en el sentido estricto del término, como veremos más adelante.

Volvamos a la cuestión de la felicidad, que aquí nos preocupa y que es el objetivo principal de su *Ética*: empieza definiendo a un Dios-Naturaleza y pasa luego a definir al ser humano con el fin de fundar una ética-sabiduría, es decir, una vía racional que intente conducir al hombre hacia la beatitud y la libertad total.

Uno de los aspectos más modernos de su pensamiento –que suscita la atención de numerosos biólogos y neurólogos– es el lugar central que ocupan lo que él denomina los «afectos», lo que hoy designaríamos como emociones, sentimientos y deseos. Spinoza es un extraordinario observador de la naturaleza humana. El modo con que describe cada afecto y sus interrelaciones con los demás es de una sorprendente pertinencia: la alegría, la tristeza, el amor, la ira, la envidia, la ambición, el orgullo, la misericordia, el miedo, el odio, el desprecio, la generosidad, la esperanza, el temor, la sobreestimación y subestimación de uno mismo, el contento, la indignación, la humildad, el arrepentimiento o la melancolía. Mucho antes de Schopenhauer y Freud, entendió que al ser humano lo impulsan esencialmente sus afectos.

En una época en que se daba más importancia al conocimiento del alma, a la amplia serie de virtudes y vicios para acceder a la plenitud espiritual, Spinoza, en cambio, muestra que el viaje hacia la libertad y la felicidad se inicia más bien por la exploración en profundidad de nuestros deseos y emociones. Si insiste tanto en esta cuestión –explica– es para liberarnos de una cruel ilusión: la del libre arbitrio. No es que Spinoza rechace cualquier idea de libertad, sino que esta, contrariamente a la conciencia que tenemos de ella, no reside en nuestra voluntad, permanentemente influida por una causa exterior. Sometido a una ley universal de la causalidad (aquí hallamos un concepto fundamental común al budismo y al estoicismo), el hombre no se liberará de su servidumbre interior más que con ayuda de la razón, tras una larga labor de autoconocimiento, para evitar verse impulsado inconscientemente por sus afectos y unas

ideas inadecuadas. El hombre no nace libre, se hace: la *Ética* pretende dotarlo de un método para acceder a esa libertad jubilosa que Spinoza considera como una auténtica salvación, una liberación: «Llamo servidumbre a la impotencia del hombre en gobernar y reducir sus afectos; sometido a estos, el hombre no depende de sí mismo sino de la fortuna, cuyo poder sobre él es tal que a menudo está obligado, viendo lo mejor, a hacer lo peor». <sup>4</sup>

Conviene, pues, entender el encadenamiento de causas y efectos que condiciona nuestros pensamientos, nuestros deseos y nuestros sentimientos. Con este fin, Spinoza estudia al ser humano como si fuese un animal sometido a las leyes universales de la naturaleza, y critica vivamente a los que, como Descartes, «conciben al hombre en la naturaleza como un imperio dentro de un imperio». <sup>5</sup> Evitando toda idea preconcebida de cualquier «peculiaridad» del ser humano –en este sentido, coincide con el pensamiento de Montaigne–, Spinoza pretende demostrar que los seres vivos deben ser estudiados y distinguidos en función de los afectos de los que son capaces (es precisamente el proyecto de la etología contemporánea). Con este fin, Spinoza se libera del dualismo cristiano y cartesiano, que disocia radicalmente el alma del cuerpo, estableciendo la preeminencia de aquella, considerada como inmortal, sobre este. Para él, aunque distinguimos abstractamente el alma del cuerpo, ambos son indisolubles en la vida concreta, y funcionan en paralelo, sin superioridad de una sobre otro. De hecho, Spinoza emplea muy poco la palabra «alma» (*anima*), cargada de teología y de metafísica, pues prefiere el término mente (*mens*). Contrariamente a Descartes, no considera el cuerpo y la mente como dos sustancias diferentes, sino como una sola realidad que se expresa según dos modos distintos: el cuerpo es un «modo de la extensión»; la mente, un «modo del pensamiento». <sup>6</sup>

Una vez aclarado este punto, Spinoza demuestra que «cada cosa, según su potencia de ser, se esfuerza en perseverar en su ser». <sup>7</sup> Cada esfuerzo (*conatus* en latín) es una ley universal de la vida, lo que ha confirmado, por cierto, la biología moderna: «El organismo vivo está construido de tal modo que preserva la coherencia de sus estructuras y de sus funciones ante los numerosos avatares amenazantes de la vida», tal como señala el famoso neurólogo y ferviente lector de Spinoza, Antonio Damasio. <sup>8</sup>

Con la misma naturalidad –sigue afirmando Spinoza–, cada organismo se esfuerza en alcanzar más perfección, en *tener más potencia*. Pero no cesa de encontrar cuerpos exteriores a los que afecta o que lo afectan. Cuando este encuentro, esta «afección», aumenta su potencia de obrar, se produce un sentimiento de *alegría*. Por el contrario, el paso a una menor perfección, la disminución de la potencia de obrar, suscitan un sentimiento de *tristeza*.

Alegría y tristeza son, pues, los dos afectos, los dos sentimientos esenciales en cualquier ser sensible. Y siguen dependiendo de las causas externas que los generan. A partir de estos dos afectos, Spinoza explica los demás sentimientos. Define el amor, por ejemplo, como «una alegría que acompaña la idea de una causa exterior» <sup>9</sup>, es decir, que

el afecto de la alegría regresa a la idea de donde procede, al igual que, por el contrario, el odio nace de la idea de donde procede el sentimiento de tristeza. Quien ama se esfuerza por tener presente y conservar el objeto o la persona que ama, del mismo modo que quien odia se esfuerza por alejar y destruir el objeto o la persona que odia.

Nuestros afectos, aclara Spinoza, son fruto de nuestra propia naturaleza, de nuestro ser y de nuestra potencia específica de obrar. El encuentro con un determinado ser o un determinado objeto puede ser provechoso o perjudicial para ambos, o provechoso para uno y perjudicial para otro. Lo que cuenta es discernir lo que nos conviene, lo que acrecienta nuestra potencia de obrar, y, por consiguiente, nuestra alegría, y, a la inversa, lo que la disminuye y produce tristeza con independencia de la forma que adquiera.

¡También en esta ocasión Montaigne se habría emocionado! Nada es, en efecto, más absurdo, para Spinoza, que la idea de las reglas de acción o de comportamiento universales (exceptuando, evidentemente, las leyes de la *civitas*). Cada cual debe aprender a conocerse para descubrir lo que le hace feliz o desdichado, lo que le conviene y lo que no, lo que incrementa su felicidad y disminuye su tristeza. Spinoza utiliza la metáfora del veneno para explicar que todo sucede en un estadio esencialmente biológico: hay cuerpos, cosas, seres que envenenan nuestro organismo, del mismo modo que existen otros que contribuyen a su crecimiento y a su pleno desarrollo. Si aceptamos ingerir un veneno es porque nuestra mente está contaminada por todo tipo de ideas inadecuadas, erróneas, que nos llevan a creer –bajo la influencia de ciertos afectos, de nuestra imaginación o de una moral exterior– que lo que nos envenena, *en realidad*, es bueno para nosotros. De ahí la necesidad de acceder a un conocimiento verdadero de *lo que somos* para saber lo que nos conviene, pero también de renunciar a seguir una moral exterior, dogmática, transcendente, supuestamente válida para todos.

Mucho antes de Nietzsche –es una de las múltiples razones de la profunda admiración de este por el filósofo holandés–, Spinoza propone una visión amoral del mundo, más allá del Bien y del Mal. Sustituye las categorías religiosas o metafísicas del Bien y del Mal por las de lo *bueno* y lo *malo*: «Denominamos bueno o malo lo que es útil o perjudicial a la conservación de nuestro ser». <sup>10</sup> Lo bueno, para nosotros, es cuando un cuerpo extraño se armoniza bien con el nuestro y aumenta su potencia, por tanto, nuestra alegría. Lo malo es cuando un cuerpo inapropiado al nuestro nos envenena, nos intoxica, nos enferma, disminuye nuestra potencia de obrar y produce en nosotros tristeza.

En un primer sentido, lo bueno y lo malo califican de manera relativa lo que conviene o no a nuestra naturaleza. En un sentido más amplio, Spinoza califica de «bueno» un modo de existencia razonable y firme que se esfuerza por organizar nuestra vida en función de lo que nos permite crecer, conviene a nuestra naturaleza, nos hace más felices y alegres; y de «malo» un modo de existencia desordenado, insensato, débil, que nos lleva a unírnos a personas y cosas que van en contra de nuestra naturaleza, disminuyen nuestra potencia y acaban por sumergirnos en la tristeza y el infortunio.

En otros lugares de su obra, distintos de la *Ética*,<sup>11</sup> Spinoza ofrece una lectura original de la famosa «falta» de Adán, de su caída tras haber comido del fruto del Árbol a pesar de la advertencia divina. Lo que Adán interpreta como una prohibición moral no es en realidad más que un consejo divino destinado a prevenirlo contra la tentación de comer una fruta que lo envenenará por no convenir a su naturaleza. La falta de Adán, para Spinoza, no reside en haber desobedecido a Dios, sino en no haber seguido su juicioso consejo y haber enfermado por ello al probar el famoso fruto. Como señala con acierto Gilles Deleuze en su esclarecedora obra sobre Spinoza,<sup>12</sup> esta crítica de la moral trascendente es también una crítica de la conciencia que, al no percibir el encadenamiento lógico de las causas y los efectos, siente la necesidad de establecer un orden exterior inexplicable: la moral trascendente e irracional del «debes», del «estás obligado» sustituye entonces a la ética inmanente y perfectamente racional del conocimiento de lo bueno y lo malo. Podemos encontrar cómodo, incluso reconfortante, el hecho de atribuir las reglas morales que respetamos a un orden exterior inexplicable. La moral trascendente del «debes» nos permite evitar reflexionar sobre lo que sabemos que es bueno o malo para nosotros.

Por ello, una pasión no se denuncia como un pecado o un vicio, como ocurre en la teología cristiana o la moral clásica, sino como una esclavitud, una servidumbre. Una vez más, todo el proyecto de la *Ética* intenta liberar al hombre de su servidumbre interior por el conocimiento.

No por ello el espinosismo se considera una filosofía exenta de leyes válidas universalmente, es decir, de reglas inherentes al respeto del otro y a la vida común. En el conjunto de su obra, Spinoza insiste, por el contrario, en la necesidad de una ley justa, a la que todos los ciudadanos deben someterse, que condene cualquier violencia física o moral ejercida sobre las personas. Quiere demostrar en la *Ética* que esa ley común es necesaria, nace de la razón, no se opone a la búsqueda de la felicidad individual, igualmente fruto de la razón, que debe conducir a cada cual a descubrir, por su propio esfuerzo, lo que es bueno y malo para él. Spinoza está convencido de que el descubrimiento individual de lo que nos es útil y de lo que nos hace feliz es igualmente útil a la felicidad de todos y a la calidad de vivir juntos: «Cuanto más persigue el hombre lo que le es más útil para sí mismo, tanto más útiles son los hombres entre sí».<sup>13</sup>

Dicho de otro modo, el autoconocimiento es el bien máspreciado para la vida común, pues permite al individuo dejar de vivir bajo la ciega servidumbre de sus pasiones, origen de toda violencia. Aunque Spinoza no lo diga, es evidente que si todos los individuos vivieran bajo la servidumbre de la razón y llegaran a un completo conocimiento de sí mismos serían tan perfectamente responsables que no habría necesidad de ninguna ley externa para hacer reinar el orden en la sociedad.

En ese largo camino de liberación por el conocimiento, Spinoza distingue tres «géneros» de conocimiento, tres maneras de conocer. La opinión y la imaginación constituyen el primer género, el que nos mantiene en nuestra servidumbre. El segundo género es la razón universal, que permite discernir, distinguir, conocer, ordenar nuestros afectos. La intuición, gracias a la cual entendemos la relación entre una cosa finita y una cosa infinita, es el tercer género; a través de ella tenemos conciencia de la adecuación entre nuestro mundo interior, ordenado por la razón, y la totalidad del Ser, entre nuestro cosmos íntimo y el Cosmos entero, entre nosotros y Dios. Esta comprensión intuitiva nos procura la mayor de las felicidades, la alegría más perfecta, pues nos hace estar en armonía con el universo entero.

Indiquemos una vez más un punto esencial: Spinoza era consciente de que la razón por sí sola no bastaba para emprender el camino largo y difícil de la liberación. Para ello necesita un motor, una energía. El *deseo* es ese motor que conduce al hombre a pasar de una alegría imperfecta a una alegría cada vez más perfecta. «El deseo es la esencia del hombre»,<sup>14</sup> escribe. Y, en lugar de querer aniquilar el deseo o yugarlo por la fuerza de la voluntad –al modo de los budistas, los estoicos o Descartes–, es mejor utilizarlo, ajustarlo, orientarlo hacia un objetivo más adecuado y justo. Spinoza explica que «el deseo es un apetito con conciencia de sí mismo»<sup>15</sup> (nuestro apetito, nuestra pulsión, nuestra necesidad se vuelven conscientes) y puntualiza que «no porque una cosa sea buena la deseamos, sino, por el contrario, denominamos cosa buena lo que deseamos».<sup>16</sup> El mejor medio de luchar contra un mal deseo es, pues, lograr que compita con un deseo más poderoso. La función de la mente consiste entonces no en juzgar y reprimir un mal deseo (como hace la moral) sino en conseguir que surjan nuevos deseos, mejor fundados, que nos procuren más alegría.

Tomemos un ejemplo concreto. Mi sobrina de veintitrés años, Audrey, tuvo un fracaso escolar –se aburría con los estudios– y, a pesar de contar con buenas aptitudes intelectuales, se orientó hacia una formación comercial de segundo grado. Una vez que se convirtió en vendedora, se aburrió aún más y se dijo a sí misma que sería muy infeliz si seguía ejerciendo ese oficio durante toda su vida. Movida por su naturaleza curiosa y su apetito de conocimientos, decidió por propia voluntad leer libros de cultura general; descubrió que la sociología le interesaba y respondía a su deseo de conocer mejor el mundo en que vivimos. A base de esfuerzo personal, consiguió ingresar en la universidad y actualmente brilla en una carrera que la hace feliz. Sin que nadie de su entorno le diera lecciones de moral, Audrey comprendió que su naturaleza necesitaba adquirir conocimientos para desarrollarse plenamente, y sustituyó un deseo (dedicarse a las ventas) por otro que le era más apropiado (comprender la sociedad en la que vivimos). La razón la ayudó a identificar ese nuevo deseo e invertir los esfuerzos necesarios para lograrlo, incluido el asumir la financiación de su carrera. Este es un ejemplo sencillo que ilustra ese aspecto de la filosofía espinosista. En las antípodas de cualquier moral imperativa del deber, Spinoza funda una ética atractiva del deseo.

Señala además que «sólo se puede reducir o suprimir un afecto por otro contrario o más potente que el que se quiere reducir».<sup>17</sup> Esto significa que la razón y la voluntad no bastan para suprimir una emoción o un sentimiento que nos perturban. Su función consiste en favorecer que surjan emociones o sentimientos más poderosos que los que nos entristecen y que logren por sí solos eliminar las causas de nuestra tristeza. Spinoza nos dice así que la felicidad depende no sólo de estar atentos para eliminar emociones y pensamientos perturbadores, sino también de la manera como consigamos desarrollar emociones y pensamientos positivos. No basta con empeñarse en eliminar obstáculos o venenos para ser feliz, hay que intentar galvanizar las fuerzas de vida: alimentar la alegría, el amor, la compasión, la bondad, la tolerancia, los pensamientos bondadosos o la autoestima, como hemos evocado anteriormente. Ese es el fundamento de la corriente contemporánea de la psicología positiva, que insiste en la necesidad de no concentrarnos únicamente en nuestros problemas, nuestras emociones perturbadas, sino también y sobre todo, en tener en cuenta nuestro potencial de vida y desarrollar aquello que nos ayude, por nuestros propios recursos, a superar nuestras heridas e inhibiciones. El mejor modo de luchar contra el miedo es desarrollar la confianza; y contra el odio, desarrollar su opuesto: la compasión.

El budismo tibetano, la corriente que más ha profundizado en la transformación de las emociones, se integra en este registro y propone una auténtica «alquimia de las emociones»: unos ejercicios espirituales encaminados a desarrollar la emoción contraria a la que nos perturba. Es lo que ocurre con la meditación denominada *tonglen*: se trata de visualizar a una persona o una situación causantes de la rabia, el resentimiento o el miedo. Al inspirar, se visualiza un humo negro que emana de esas personas u «objetos» negativos, que se absorben; y, al expirar, se proyecta una luz blanca, luminosa, hacia esos «objetos» o personas. Pasamos así, progresivamente, de una emoción negativa a una positiva, de la rabia hacia alguien a un amor bondadoso, de la angustia ante una determinada situación a un estado de serenidad.

Lo mismo sucede con las ideas: no suprimiremos una idea falsa –o más bien, «inadecuada», por utilizar el lenguaje preciso de Spinoza– estigmatizándola, sino comparándola con una idea «adecuada», es decir, rechazándola a través de una argumentación superior que, a modo de fuerza de atracción, concite la adhesión de la razón. El viaje filosófico se convierte así, para Spinoza, en un camino que lleva de una comprensión imperfecta a una justa comprensión de las cosas, de los deseos desajustados a los deseos buenos, de las alegrías limitadas a la alegría perfecta, que él denomina Beatitud. Mientras tanto, cada etapa, cada progreso, cada paso adelante va acompañado de una alegría nueva, mayor, puesto que nuestra potencia de ser se ve aumentada. De alegría en alegría, el hombre camina hacia la beatitud y la libertad superior, hacia la coincidencia de su ser con Dios –«es decir, con la naturaleza»,<sup>18</sup> aclara Spinoza.

Y en este último punto querría concluir este breve resumen de la *Ética*. Si por ateísmo entendemos la negación de un Dios personal y creador, tal como revela la Biblia, entonces Spinoza es claramente ateo, puesto que niega la existencia de un Dios así, un dios surgido de «la imaginación de los teólogos». Pero no por ello su filosofía se califica de «materialista», como se suele hacer, pues al identificar «la sustancia infinita», que él denomina Dios, no la reduce de ningún modo a materia. Para él, espíritu y materia, al igual que mente y cuerpo, forman un todo y están hechos de la misma sustancia. Spinoza es, pues, a la vez, espiritualista y materialista. O bien, ni lo uno ni lo otro...

También se puede alegar que su pensamiento está impregnado de religiosidad, y no porque observe los dogmas de tal o cual religión, sino porque propone, a la manera de los estoicos, la visión de un cosmos sometido a la ley de la necesidad que emana de la Sustancia primera (Dios), que es la única acausal, y de una vía de salvación que acaba, como en Aristóteles, en la contemplación divina: «Nuestro bien supremo y nuestra Beatitud consisten en el conocimiento y el amor de Dios». <sup>19</sup>

Spinoza siempre negó que él fuese ateo o antirreligioso. No insistiremos sobre el primer punto, que está claramente establecido, aunque tuvo que defenderse de ello por prudencia política. Sí podemos comprender cómo, sin ser religioso, no es antirreligioso. La vía filosófica que propone conduce, como la religión, a la salvación y a la beatitud, pero por el camino de la mente y el deseo razonados. Recomienda ese camino, que él mismo considera «extremadamente arduo», <sup>20</sup> a los filósofos, es decir, a quienes pretenden liberarse de la servidumbre por la vía de la sabiduría racional. Pero no desprecia en absoluto a aquellos, mucho más numerosos, que esperan alcanzar la salvación por la fe y la práctica de su religión. Afirma incluso que ambos objetivos convergen y que las enseñanzas de los profetas coinciden por otras vías con las conclusiones prácticas de la sabiduría que él propone.

Aunque el «gozo» de los santos y de los místicos procede de la fe y no de la razón, no es menos cierto que también es fruto de una beatitud que emana de su unión con Dios. La beatitud de la que habla Spinoza en la *Ética* le parece más perfecta, y, sobre todo, más estable y duradera, pues procede no de una fe subjetiva, teñida de afectos, sino de la razón objetiva llevada hasta el último extremo de sus posibilidades. El místico *cre*e en Dios (que imagina como un ser personal) y extrae su gozo de su unión con Él, mientras que el sabio *conoce* a Dios (a quien descubre como la Sustancia infinita) y ha tomado conciencia de él: «Todo lo que es, está en Dios, y nada puede, sin Dios, ni ser ni concebirse». <sup>21</sup>

Alguien que tenga un mínimo conocimiento de la filosofía hindú se sorprendería del extraordinario parentesco entre la metafísica de Spinoza y la metafísica de la India, en particular, la que emana de una corriente denominada del *advaita vedanta*, la vía de la no-dualidad. Frente a la corriente dualista que promulga –exactamente como en las tres

grandes religiones monoteístas, la judía, la cristiana y la musulmana— una distinción entre, de un lado, un Dios trascendente y creador, y, de otro, un mundo creado por Él, la corriente no dualista postula la unidad entre Dios y el mundo. Dios no existe fuera del mundo; el mundo y Él participan de la misma sustancia; todo está en Dios, del mismo modo que Dios está en todo. Basada en ciertos *Upanishads* (textos antiguos casi contemporáneos de Buda), la vía de la no dualidad fue particularmente desarrollada por un gran filósofo indio del siglo VIII de nuestra era: Shankara. Lo esencial de esta doctrina reside en la identificación entre lo divino impersonal, el brahmán, y el sí mismo individual, el *atman*. El *atman* es el brahmán que existe en el hombre, y el objetivo de la sabiduría consiste en tomar conciencia de que no existe una diferencia sustancial entre el brahmán y el *atman*.<sup>22</sup>

Al igual que Spinoza, Shankara no desprecia las vías religiosas dualistas que pululan en la India: basadas en la fe y en el amor, permiten a millones de fieles vivir una espiritualidad accesible a todos, adorando a una divinidad o a su avatar (es decir, a su manifestación o reencarnación). También afirma que la vía no dualista expresa con mayor profundidad la realidad: la realización del ser, objetivo último de cualquier vida humana, implica el cese de toda dualidad. Por haber surgido de la dualidad es por lo que el sabio se vuelve un «liberado en esta vida» (*jivan mukta*), para quien ya sólo existe la «plena felicidad de la pura conciencia, que es Una» (*saccidananda*). La liberación es, pues, fruto de una toma de conciencia a la vez intelectual e intuitiva (*prajna*), que se asemeja bastante al tercer género de conocimiento de Spinoza, y que aporta la felicidad suprema, la alegría sin límites. Existe, no obstante, una diferencia fundamental entre el espinosismo y el *advaita vedanta*: mientras que Spinoza niega la existencia de un alma inmortal, la doctrina india afirma la existencia de un sí mismo inmortal (*atman*) que transmigra de una existencia a otra, de un cuerpo a otro (vegetal, animal o humano) y aspira a salir del ciclo del *samsara* (la ronda incesante de renacimientos) para alcanzar la liberación (*moksa*), reconociendo su identidad con el brahmán. Esta diferencia, desde cierto punto de vista, es considerable, puesto que, en un caso, la conciencia individual se detiene al morir el cuerpo, y en el otro, no, aunque no es tan importante para quien se adentra por la vía de la sabiduría y logra, en esa vida, el conocimiento intuitivo que permite identificar su ser con el Cosmos por entero. De ahí brota la alegría suprema que es «pura felicidad» para los hindúes y «beatitud eterna» para Spinoza: «Sentimos y experimentamos que somos eternos».<sup>23</sup> Eternos mas no inmortales: poco importa, para Spinoza, lo que ocurre tras la muerte, puesto que vivimos en cada instante la experiencia de la eternidad que es la de la sustancia divina con la cual nos hemos identificado, y que es fuente de alegría infinita.

En su obra *Le Bonheur avec Spinoza*,<sup>24</sup> el filósofo Bruno Giuliani sugiere un interesante paralelismo entre el pensamiento de Spinoza y la enseñanza de una gran sabia hindú contemporánea: Ma Anandamayi (fallecida en 1982). Ella no escribió nada

pero su enseñanza oral fue transcrita por sus discípulos. Citemos este extracto que hubiera podido perfectamente atribuirse a la pluma de Spinoza:

¿Cómo evitar ese dilema, esa oscilación del péndulo entre felicidad e infelicidad? Os dejáis llevar por esas pequeñas alegrías de la vida diaria, pero no os preocupáis por descubrir la fuente, Beatitud suprema, de donde brotan todas las felicidades. ¿Durante cuánto tiempo vais a seguir estancados? ¿Esperáis acaso gozar de todos los placeres del mundo y captar a la vez la fuente suprema de la alegría? [...] Debemos comprender que la verdadera alegría sólo existe en la vida espiritual. El único medio de experimentarla es conocer y entender lo que es realmente el universo, orientar nuestra mente para ver que el mundo entero es divino. Nuestro viejo mundo debe desaparecer. En cambio, debemos ver el mundo tal como es, ver a Dios en todas las cosas, bajo todas las formas y bajo todos los nombres. No existe un solo palmo de tierra en el que no exista Dios. Lo único que tenemos que hacer es abrir nuestros ojos y verlo a Él, en el bien, en el mal, en la felicidad y en la desgracia, en la alegría y en la tristeza, e incluso en la muerte. Las palabras Vida y Dios se pueden intercambiar. Tomar conciencia de que toda vida es el Uno, confiere una felicidad inmutable.<sup>25</sup>

El nombre de esta mujer hindú, perfecta representante contemporánea de la corriente india de la no-dualidad, no me era desconocido, ni mucho menos. Debía de tener yo quince años cuando viví una experiencia singular. Mientras caminaba por París, por la calle Médicis, frente a los jardines del Luxemburgo, me fijé en el escaparate de una librería. Durante varios minutos, no pude apartar la mirada de la portada de un libro ilustrado con la foto de una sabia india contemporánea llamada Ma Anandamayi. Sin saberlo explicar, su rostro, iluminado por la alegría, me emocionó. Parecía encarnar la felicidad absoluta de un «liberado en esta vida», el que ha conseguido la perfecta identificación de *sí mismo*, según la doctrina del *advaita vedanta*, el que se ha fusionado con el universo, con Dios. Obviamente, yo ya no podía conocer a Spinoza, ver su alegría resplandecer, pero sí a esta mujer. Por ello, cuando recién cumplidos los veinte años decidí ir a pasar unos meses a la India, en 1982, me propuse ir a alguno de los numerosos *ashrams* que ella había fundado. Lamentablemente, no pude verla, pues estaba muriéndose y falleció durante mi estancia en Benarés.

Tiempo después, conocí a uno de sus principales discípulos franceses, al periodista Arnaud Desjardins, que dijo de ella: «Mi existencia personal me dio la oportunidad de contemplar un gran número de maravillas, aunque lo que produjo en mí, con creces, la mayor impresión [...] fue conocer a un ser humano, a una mujer hindú de origen bengalí, la famosa Ma Anandamayi. Muchos hindúes y occidentales han compartido esa experiencia inolvidable, decisiva. Las mejores imágenes de una película, las fotografías mejor logradas, sólo transmiten una mínima fracción de su resplandor. Todas las facetas de un ser humano perfecto, desde la risa luminosa de un niño hasta la inmensa gravedad de un sabio, se expresaban a través de ella».<sup>26</sup> Él me entregó algunas fotografías de ella, y debo confesar que a menudo las observo y me transmiten alegría. La lectura de Spinoza me alegra, como me alegra el resplandor de Ma Anandamayi, que expresa la realización de la sabiduría.

Mientras acababa la redacción de este capítulo, por una afortunada casualidad, tuve que dar una conferencia en La Haya, la última ciudad donde Spinoza vivió. Aproveché para cumplir un viejo sueño muchas veces aplazado: visitar la casita de Rijnsburg, a las afueras de La Haya, donde residió Spinoza entre 1660 y 1663, convertida en un pequeño museo. ¡Qué emoción entrar en el cuarto donde empezó a escribir la *Ética* y donde se ha reconstituido la casi totalidad de su biblioteca! Biblioteca que el ideólogo nazi Alfred Rosenberg, fascinado por Spinoza, confiscó y trasladó a Alemania sin descubrir que dos mujeres judías estaban escondidas en el granero de la casa.

Cuando me disponía a salir del museo, el bedel, que había aceptado amablemente quedarse una hora más porque yo había llegado unos minutos antes del cierre, me invitó a estampar mi firma en un solemne registro y me indicó la de Albert Einstein, que había pasado un día entero en el cuarto del filósofo el 2 de noviembre de 1920, como se puede comprobar en el libro de oro. Yo sabía que el sabio era un incondicional de Spinoza, y que en abril de 1929, a la pregunta de si creía en Dios, formulada por el Gran Rabino de Nueva York, contestó: «Creo en el Dios de Spinoza, que se revela en la armonía que rige todo lo que existe, no en un Dios que se implica en el destino y las acciones de los humanos». Descubrí que compuso también un poema dedicado a Spinoza cuando hizo la visita a Rijnsburg, poema colgado en la pared con un pequeño marco y que empieza por esta estrofa:

Cuánto estimo a este noble hombre  
Más de lo que pueden expresar las palabras  
Pero me apena que se quede solo  
Aureolado con su luz.

En esta frase reverbera la última de la *Ética*, y no puedo impedir evocarla: «Todo lo bello es arduo y raramente se encuentra».

## EPÍLOGO

Me siento feliz y sin motivo alguno.<sup>1</sup>

CHRISTIAN BOBIN

Érase una vez un anciano que estaba sentado a la entrada de una ciudad. Un forastero se acerca a él y le pregunta:

–Nunca he estado en esta ciudad, ¿cómo es la gente que vive aquí?

El anciano le contesta con otra pregunta:

–¿Cómo eran los habitantes de la ciudad de donde vienes?

–Egoístas y malos. Por eso, me marché de allí –responde el forastero.

El anciano añade:

–Aquí encontrarás a esa misma gente.

Algo más tarde, otro forastero se acerca y pregunta al viejo:

–Acabo de llegar a esta ciudad, dime cómo es la gente que vive aquí.

El anciano le contesta:

–Dime, amigo, ¿cómo era la gente de la ciudad de donde tú vienes?

–Era buena gente y acogedora, allí tenía muchos amigos. Me dio pena separarme de ellos.

–Aquí encontrarás a esa misma gente –respondió el anciano.

Un mercader que estaba dando de beber a sus camellos cerca de allí escuchó las dos conversaciones. En cuanto se hubo alejado el segundo forastero, se dirigió al anciano en un tono de reproche: «¿Por qué les has dado dos respuestas opuestas a la misma pregunta?

–Porque cada cual lleva su universo en el corazón –le respondió el anciano.

Este cuento sufí expresa perfectamente lo que nos dicen de muy distintas maneras – como hemos visto a lo largo de este libro– los sabios del mundo entero: a fin de cuentas, la felicidad y la infelicidad están en nosotros. Un hombre desgraciado lo será allí donde vaya. Un hombre que ha encontrado la felicidad en él será feliz allí donde vaya, con independencia de su entorno. Al pesimismo de Kant, de Schopenhauer y de Freud, que afirman que una felicidad completa y duradera es imposible por la naturaleza infinita del deseo humano, los sabios de Oriente y de Occidente responden que esa felicidad es posible siempre y cuando no ajustemos el mundo a nuestros deseos. La sabiduría nos enseña a desear y a amar lo que es. Nos enseña a decir «sí» a la vida. Una felicidad

profunda y duradera es posible si transformamos nuestra propia mirada sobre el mundo. Descubrimos entonces que la felicidad y la infelicidad no dependen tanto de causas externas como de nuestro «estado de ser».

Empecé este libro con una definición sociológica de la felicidad: ser feliz es amar la vida que llevamos. Si, al término de este viaje, tuviera que dar una definición personal de la felicidad, diría que es sencillamente «amar la vida». No sólo la vida que llevamos aquí y ahora, y que puede procurarnos satisfacciones, sino la vida como tal. La vida que nos dispensará mañana alegrías o tristezas, acontecimientos agradables o desagradables. Ser feliz es amar la vida, toda la vida: con sus altibajos, sus trazos de luz y sus fases de tinieblas, sus placeres y sus penas. Es amar todas las estaciones de la vida: la inocencia de la niñez y la fragilidad de la vejez; los sueños y los desasosiegos de la adolescencia; la plenitud y el declive de la edad madura. Es amar el nacimiento y es amar también la muerte. Es padecer los disgustos plenamente y sin contención, y disfrutar plenamente y sin contención de todos los buenos momentos que nos llegan. Es amar a los seres cercanos con el corazón bien abierto. Es vivir cada instante con intensidad.

No confundamos el sufrimiento con la desgracia. Por muy paradójico que parezca en un principio, es posible sufrir y ser feliz a la vez. El sufrimiento es inevitable, no así la desgracia. Se puede ser feliz de manera duradera aunque se siga experimentando un sufrimiento, a condición de que este sea pasajero, y no por ello seremos necesariamente desgraciados. El sufrimiento es universal, mas no inmutable. Todos hemos experimentado algún sufrimiento, pero no nos sentimos desgraciados. El placer no se asocia a un estado de sufrimiento (salvo para los masoquistas!), pero se puede ser feliz estando enfermo o en una situación transitoria de fracaso afectivo o profesional. Esto no significa que no haya que hacer nada para eliminarlo. Por el contrario: ante el sufrimiento, hay que evitar todo fatalismo e intentar en la medida de lo posible suprimir su causa. Aunque no se pueda hacer nada, aunque uno se sienta impotente ante la enfermedad, ante una prueba difícil que nos pone la vida, ante una injusticia, es posible reaccionar internamente para que no alteren nuestra serenidad.

Lo importante es no sentirse jamás abatido por el dolor ni hundido por la desgracia. La desgracia llega por la percepción que tenemos del sufrimiento: un mismo dolor nos hará infelices o no. El sentimiento de la desgracia es un producto de nuestra mente. Aunque varios individuos padezcan una misma adversidad, no todos se sentirán desgraciados, y los que así se sientan, lo serán de modo diferente.

La mente puede conferir sentido al sufrimiento, transmutarlo, insertarlo en un conjunto mayor de percepciones. Una mujer sufre físicamente por los dolores del parto y siente a la vez una plenitud de felicidad ante la idea de dar a luz a su hijo: integra el dolor físico en una perspectiva más amplia, la de la llegada al mundo de su hijo. De un

modo mucho más radical, los mártires cristianos de la Antigüedad se dirigían con alegría a su suplicio, convencidos de que les valdría la felicidad eterna ante un Dios que amaban más que a todo.

En definitiva, el sentimiento de felicidad o de infelicidad proviene, pues, de la mente. Los que aún no hayan experimentado esta afirmación, deben saber que es tanto más convincente cuanto que emana no sólo de pensadores profesionales o de sabios de la lejana Antigüedad, sino de gente normal, entre nuestros contemporáneos, que la confirman a partir de una situación vivida. Remito aquí al lector a la obra de mi amigo Alexandre Jollien, que pasó diecisiete años en una institución especializada, aquejado por una grave minusvalía física al nacer, y que confiesa en sus libros su alegría, a pesar de los momentos de sufrimiento y de duda por los que atravesó. Entre los numerosos testimonios sobrecogedores, querría citar también el de una mujer judía neerlandesa, deportada y muerta en Auschwitz en 1943 a la edad de veintinueve años: Etty Hillesum. En su diario, redactado durante los dos años anteriores a su detención, sabiendo que no podrá evitar su deportación, escribe: «Cuando se tiene una vida interior, poco importa de qué lado de las alambradas estés. [...] Ya he sufrido mil muertes en mil campos de concentración. Todo me es conocido. Ya no me angustia ninguna nueva información. De cualquiera de las maneras, ya sé todo. Y, sin embargo, esta vida me parece bella y llena de sentido. En cada instante. [...] El grave obstáculo es siempre la representación y no la realidad».<sup>2</sup> Unas semanas antes de ser deportada, está recluida en Westerbork, desde donde envía a sus amigos cartas relatando las condiciones terribles de vida en aquel campo de tránsito. Sin embargo, su amor por la vida nunca la abandona: «Tenemos que mantener la mirada fija en las pocas grandes cosas que importan en la vida, podemos ignorar sin miedo alguno el resto. Y esas pocas grandes cosas las hallamos por cualquier lado. Debemos aprender a redescubrirlas sin cesar para renovarnos con ellas. Y, a pesar de todo, regresamos siempre a la misma observación: en esencia, la vida es buena. [...] Los ámbitos del alma y de la mente son tan vastos, tan infinitos que este pequeño montón de incomodidad y de sufrimientos físicos carece ahora de importancia; no tengo la impresión de haber sido privada de mi libertad y, en el fondo, nadie podrá hacerme verdaderamente daño».<sup>3</sup>

Estas palabras nos recuerdan la «ciudadela interior» de los sabios estoicos y la libertad última de la que habla Spinoza, aunque no esté relacionada con una libertad de elección, de movimiento o de expresión –Etty Hillesum ya no disfrutaba de ninguna de esas formas de libertad–, pero es la manifestación de una alegría interior que nada ni nadie puede confiscar.

Al igual que Freud, Pascal Bruckner afirma que la sabiduría ahora es imposible: «No existe entre nosotros –probablemente ya no exista nunca– esa sabiduría frente al sufrimiento que ofrecían antaño los sabios de la Antigüedad, que proponen aún los budistas, por la sencilla razón de que la sabiduría implica un equilibrio entre el individuo y el mundo y este equilibrio se ha roto desde hace tiempo, al menos desde el inicio de la

revolución industrial».<sup>4</sup> Etty Hillesum y Alexandre Jollien, entre otros, aportan un rotundo desmentido a esta afirmación. Porque posee una mente, el ser humano puede –y podrá siempre, con independencia de los cambios del mundo– acceder a la sabiduría. Es posible que el hombre no cambie el mundo, aunque sí su manera de percibirlo y de lograr una alegría inalterable en ese trabajo de transmutación interior.

Una vez más, la felicidad no se decreta, y llega a veces sin que se la busque. También es fruto de una atención cotidiana, de una vigilancia, de un esfuerzo de autoconocimiento. Es lo que los filósofos griegos llaman el *askesis*. La ascesis es, en el sentido etimológico de la palabra, un «ejercicio», un entrenamiento de la mente. Podemos, como afirmaban los sabios griegos, los budistas o Spinoza, intentar liberarnos de la «servidumbre» de nuestros afectos por un paciente trabajo sobre nosotros mismos. Se puede también, como preconizan Chuang-Tse o Montaigne, intentar vivir de manera justa, con flexibilidad y desapego, para saborear la alegría de ser, sin seguir necesariamente esa sabiduría extrema. Toda la ética puesta en práctica para alcanzar la felicidad suprema o para vivir mejor sólo tiene sentido si se desean la felicidad y la vida. Como afirma Robert Misrahi, «la ética es esa empresa filosófica de reconstrucción de la vida en la perspectiva de la alegría».<sup>5</sup> Yo añadiría que todos estamos destinados a filosofar, es decir, a utilizar la razón y a vivir más cerca de nuestro pensamiento.

Se puede enfocar la alegría de dos maneras: como una emoción intensa –alegría de aprobar un examen, de ver ganar a tu equipo de fútbol o de encontrarte con un ser querido– o bien como un sentimiento permanente en el que se sumerge nuestro ser profundo. Esta alegría no es una simple emoción pasajera, es nuestra verdad esencial. La sentimos cuando estamos en consonancia con nosotros mismos, con los demás y con el universo. Procede del resplandor de la felicidad o del amor, y por ello se confunde fácilmente con la felicidad y con el amor: alegría de vivir, sentimiento de gratitud, sentimiento de armonía en nosotros y entre el mundo y nosotros. No es algo adquirido, como si algo del exterior viniese a injertarse en nosotros. Es fruto de un descubrimiento: preexiste en nosotros, y nos corresponde lograr que brote. Se trata entonces de operar un trabajo de desbroce: quitar los obstáculos que cierran el acceso a esa paz y a esa libertad indestructibles que están en nosotros.

El ejercicio de la mente consiste, pues, en eliminar lo que traba la alegría de vivir. En cambio, nosotros procedemos exactamente a la inversa: intentamos ser más felices eliminando obstáculos que son externos a nosotros. Nos esforzamos en mejorar nuestro confort material, en triunfar en el plano profesional, en conseguir que nuestros conocidos reconozcan nuestros méritos, en rodearnos de personas que nos procuran placer. Concentramos nuestros esfuerzos en lo externo y descuidamos el trabajo interior: el conocimiento de nosotros mismos, el dominio de nuestras pulsiones, la eliminación de las emociones perturbadoras o de las representaciones mentales erróneas. Ahora bien, sin desatender nuestros esfuerzos sobre lo externo, la introspección es indispensable para quien aspire a una felicidad más estable y profunda, a una vida mejor. El conocimiento

filosófico, entendido como ejercicio espiritual, libera la alegría oculta en nuestro corazón. Como el sol que no cesa de brillar en lo alto de las nubes, el amor, la alegría, la paz siempre están en el fondo de nosotros. La palabra griega *eudaimon* (feliz) lo dice sencillamente: *eu* (bien) *daimon* (genio, divinidad). Ser feliz, para los griegos, significa estar bien con nuestro buen genio o con la parte de lo divino que está en nosotros. Yo diría: vibrar con nuestro ser profundo.

## BIBLIOGRAFÍA SELECTIVA

### AUTORES CLÁSICOS (POR ORDEN CRONOLÓGICO)

- BUDA, *Anguttara nikaya, discursos del Buda*, versión de Nyanaponika Thera, traducido por Almudena Haurie Mena, Madrid, Edaf, 1999.
- LAO-TSE, *Tao te ching: urdimbre verdadera del camino y su virtud*, traducción del chino y prólogo de Fernán Alayza y María A. Benavides, Visor Libros, 2013.
- CHUANG-TSE, [Chuang-tzu], *Obra completa*, traducción de Cristóbal Serra, Palma de Mallorca, Cort, 2005.
- PLATÓN, *Apología de Sócrates*, edición, traducción y notas de Enrique López Castellón, Madrid, Espasa, 2010.
- ARISTÓTELES, *Ética a Nicómaco*, presentación de Fernando Savater, traducción de José Luis Calvo Martínez, Madrid, Alianza Editorial, 2012.
- EPICURO, *Carta a Meneceo y Máximas capitales*, edición y material didáctico Rafael Ojeda y Alicia Olabuenaga, Madrid, Alhambra, 1987.
- LUCRECIO, *De rerum natura*, traducción, introducción y notas de Eduard Valentí Fiol, Barcelona, Acontilado, 2012.
- EPICTETO, *Manual, Disertaciones por Arriano*, introducción, traducción y notas de Paloma Ortiz García, Barcelona, RBA, 2008.
- SÉNECA, *Cartas a Lucilio*, traducción literal del latín por Vicente López Soto, Barcelona, Juventud, 2012.
- MARCO AURELIO, *Meditaciones*, traducción de Miquel Dolç, Madrid, Taurus, 2012.
- MONTAIGNE, *Ensayos*, edición de María Dolores Picazo, traducción de Almudena Montojo, Madrid, Cátedra, 2006.
- PASCAL, *Pensamientos*, traducción, prólogo y edición de Edmundo González-Blanco, Madrid, Ediciones Ibéricas, 2011.
- SPINOZA, *Ética demostrada según el orden geométrico*, introducción, traducción y notas de Vidal Peña, Madrid, Alianza Editorial, 2013.
- KANT, *Fundamentos para una metafísica de las costumbres*, traducción de Manuel García Morente, Madrid, Espasa Calpe, 1967.
- SCHOPENHAUER, *El arte de ser feliz explicado en cincuenta reglas para la vida*, traducción de Ángela Achermann Pilári, Barcelona, Herder, 2011; y *El mundo como voluntad y representación*, traducción, introducción y notas de Roberto R. Aramayo, Madrid, Alianza Editorial, 2010.
- FREUD, *El malestar en la cultura*, traducción de Carlos Gómez Sánchez y Luis López Ballesteros de Torres, Madrid, Alianza Editorial, 2013.
- ALAIN, *Mira a lo lejos: 66 escritos sobre la felicidad*, traducción de Emilio Manzano Mulet, Barcelona, RBA, 2003.
- ETTY HILLESUM, *Una vida conmocionada: diario 1941-1943*, edición de J. G. Gaarlandt, traducción de Manuel Sánchez Romero, Barcelona, Anthropos, 2007.
- MA ANANDAMAYI, Alexander Lipski, *Vida y enseñanzas de Sri Anandamayi Ma*, traducción de Álex Arrese, Barcelona, Obelisco, 2006.

### COMENTARIOS Y ANÁLISIS DE LOS CLÁSICOS

- JEAN-FRANÇOIS BILLETER, *Cuatro lecturas sobre Zhuangzi*, traducción de Anne-Hélène Suárez, Madrid, Siruela, 2003.

- ANNE CHENG, *Historia del pensamiento chino*, traducción de Anne-Hélène Suárez Girard, Barcelona, Bellaterra, 2002.
- ANTOINE COMPAGNON, *Un été avec Montaigne*, París, France Inter/Éditions des Équateurs, col. «Parallèles», 2013.
- MARCEL CONCHE, *Montaigne ou la conscience heureuse*, París, PUF, 2002.
- ANTONIO DAMASIO, *Spinoza avait raison*, París, Odile Jacob, 2003.
- GILLES DELEUZE, *Spinoza, filosofía práctica*, traducción del francés de Antonio Escohotado, Barcelona, Tusquets, 2001.
- BRUNO GIULIANI, *Le Bonheur avec Spinoza*, París, Almora, 2011.
- MARC HALÉVY, *Le Taoïsme*, París, Eyrolles, 2009.
- FRANÇOIS JULLIEN, *Un sabio no tiene ideas o el otro de la filosofía*, traducción de Anne-Hélène Suárez Girard, Madrid, Siruela, 2001.
- ALEXIS LAVIS, *L'Espace de la pensée chinoise*, Esqualquens, Oxus, 2010.
- FRÉDÉRIC MANZINI, *Spinoza, textes choisis*, París, Seuil, col. «Points Essais», 2010.
- ROBERT MISRAHI, *100 mots sur l'Éthique de Spinoza*, París, Ed. Les empêcheurs de penser en rond, 2005 ; *Spinoza, une philosophie de la joie*, París, Entrelacs, 2005.
- JEAN-FRANÇOIS REVEL, *Histoire de la philosophie occidentale*, París, NiL, 1994.
- ISABELLE ROBINET, *Lao zi y el Tao*, traducción de Francesc Gutiérrez, Palma de Mallorca, Olañeta, 1999.

## ENSAYOS CONTEMPORÁNEOS

- CHRISTOPHE ANDRÉ, *El placer de vivir: Psicología de la felicidad*, traducción de Miguel Portillo, Barcelona, Kairós, 2004.
- ERIC BRAVERMAN, *Un cerveau à 100 % [The Edge Effect: Achieve Total Health and Longevity with the Balanced Brain Advantage]*, Vergèze, Thierry Souccar Éditions, 2007.
- PASCAL BRUCKNER, *La euforia perpetua: sobre el deber de ser feliz*, traducción de Encarna Castejón, Barcelona, Tusquets, 2001.
- ANDRÉ COMTE-SPONVILLE, *Le Traité du désespoir et de la béatitude*, París, PUF, 1984, 2 vol.; *La felicidad desesperadamente*, traducción de Enrique Folch González, Barcelona, Paidós, 2010.
- BORIS CYRULNIK, *La maravilla del dolor: el sentido de la resiliencia*, traducción de Gustavo González Zafra, Barcelona, Granica, 2001.
- ROGER-POL DROIT, *El ideal de la sabiduría: de Lao-zi y el Buddha a Montaigne y Nietzsche*, traducción de Antonio Francisco Rodríguez, Barcelona, Kairós, 2011.
- ALAIN EHRENBERG, *La fatiga de ser uno mismo*, Buenos Aires, Nueva Visión, 2000.
- LUC FERRY, *¿Qué es una vida realizada?: una nueva reflexión sobre una vieja pregunta*, traducción de Marta Pino Moreno, Barcelona, Paidós Ibérica, 2003.
- PIERRE HADOT, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, traducción de Javier Palacio Tauste, Madrid, Siruela, 2006.
- RICK HANSON y RICHARD MENDIUS, *El cerebro de Buda: la neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría*, traducción de Jesús Ortiz Pérez del Molino, Santander, Milrazones, 2011.
- ALEXANDRE JOLLIEN, *Pequeño tratado del abandono: el arte de afrontar la vida tal como se nos presenta*, traducción de Josep Maria Jarque Jutglar, Barcelona, Paidós, 2013.
- SERGE-CHRISTOPHE KOLM, *Le bonheur- liberté, bouddhisme profond et modernité*, París, PUF, 1994.
- ROBERT MISRAHI, *Le Bonheur, essai sur la joie*, Nantes, Cécile Defaut, 2011.
- MICHEL ONFRAY, *La fuerza de existir: manifiesto hedonista*, traducción de Luz Freire, Barcelona, Anagrama, 2008.
- MATTHIEU RICARD, *En defensa de la felicidad*, traducción de Teresa Clavel, Barcelona, Urano, 2011.
- MARTIN SELIGMAN, *Aprenda optimismo*, traducción de Luis F. Coco, Barcelona, Debolsillo, 2014.

## NOTAS

1. Todas las citas han sido traducidas por mí. Si la obra citada por el autor está publicada en castellano, se dan sus datos editoriales más recientes; el mismo criterio se ha aplicado en la Bibliografía selectiva. [*N. de la T.*]

2. Epicuro, *Carta a Meneceo y Máximas capitales*, edición y material didáctico de Rafael Ojeda y Alicia Olabuenaga, Madrid, Alhambra, 1987.

3. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, presentación de Fernando Savater, traducción de José Luis Calvo Martínez, Madrid, Alianza Editorial, 2012, I, X.

4. Sigmund Freud, *El malestar en la cultura*, traducción de Carlos Gómez Sánchez y Luis López Ballesteros de Torres, Madrid, Alianza Editorial, 2013.

5. Epicuro, *Cartas y sentencias*, traducción de Fernando Ortega, Palma de Mallorca, José J. de Olañeta, 2007.

6. Pierre Hadot, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, traducción de Javier Palacio Tauste, Madrid, Siruela, 2006.

7. *Ibid.*

8. Robert Misrahi, *Le Bonheur. Essai sur la joie*, Nantes, Éditions Cécile Defaut, 2011, p. 25.

9. Saint-Just, *Oeuvres complètes*, Paris, Gallimard, 2004.

10. Gustave Flaubert, *Cartas a Louise Colet*, traducción, prólogo y notas de Ignacio Malaxecheverría, Madrid, Siruela, 2003, 13 de agosto de 1846.

11. Sigmund Freud, *op. cit.*

12. André Comte-Sponville, *La felicidad desesperadamente*, traducción de Enrique Folch González, Barcelona, Paidós, 2010.

13. Pascal Bruckner, *La euforia perpetua: sobre el deber de ser feliz*, traducción de Encarna Castejón, Barcelona, Tusquets, 2001.

1. Jean Giono, *La Chasse au bonheur*, Paris, Gallimard, col. «Folio», 1991.

2. Michel de Montaigne, *Ensayos*, edición de María Dolores Picazo, traducción de Almudena Montojo, Madrid, Cátedra, 2006, III, XIII.

3. Aristóteles, *op. cit.*, I, IV.

1. *Ibid.*, VII, XI.

2. *Ibid.*, I, VII.

3. Sigmund Freud, *El malestar en la cultura*, *op. cit.* Véase también «Formulaciones sobre los dos principios del acaecer psíquico» (1911) en *Obras completas*, XII, Buenos Aires-Madrid, Amorrortu, 2012.

4. Aristóteles, *op. cit.*, VII, XIII.

5. *Ibid.*, X, VII.

6. *Ibid.*, X, VIII.

7. *Ibid.*, I, IX.

8. Epicuro, fragmento 469 en H. Usener, *Epicurea*, Leipzig, Teubner, 1887, p. 300.

9. Epicuro, *Carta a Meneceo*, *op. cit.*

10. *Ibid.*

11. Juvenal, *Sátiras*, edición bilingüe y traducción de Rosario Cortés Tovar, Madrid, Cátedra, 2007, IV.

12. Arthur Schopenhauer, *El arte de ser feliz explicado en cincuenta reglas para la vida*, traducción de Ángela Achermann Pilári, Barcelona, Herder, 2011, regla para la vida n.º 32.

13. Volveré sobre ello en el capítulo 11.

14. Esta cuestión será tratada en el capítulo 10.

1. Séneca, *Cartas a Lucilio*, traducción literal del latín por Vicente López Soto, Barcelona, Juventud, 2012.

2. K. C. Berridge, M. L. Kringebalch, «Building a Neuroscience of Pleasure and Well-Being», in *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2011. <http://www.psywb.com/content/1/1/3>.

1. Voltaire, «Historia de un buen brahmín», en *Cándido y otros cuentos*, traducción de Carlos Pujol, Barcelona, RBA, 1992.

2. *Ibid.*

3. André Comte-Sponville, *op. cit.*

1. Alain, *Mira a lo lejos: 66 escritos sobre la felicidad*, traducción de Emilio Manzano Mulet, Barcelona, RBA, 2003.

2. San Agustín (Agustín de Hipona), *De la vida feliz*, estudio y notas por Juan José Garrido Zaragoza, traducción de Ángel Herrera Bienes, Madrid, Santillana, 1996.

3. Blaise Pascal, *Pensamientos*, traducción y prólogo de Xavier Zubiri, Madrid, Alianza Editorial, 2004, fragmento 148.

4. Matthieu Ricard, *En defensa de la felicidad*, traducción de Teresa Clavel, Barcelona, Urano, 2011.

5. Platón, «Eutidemo», en *Diálogos*, traducción y notas de Julio Calonge Ruiz et al., Madrid, Gredos, 2010.

6. Alain, *op. cit.*, XCII.

1. Evangelio de San Lucas, 6, 21. Las citas del Nuevo Testamento están extraídas de la Sagrada Biblia, versión directa de las lenguas originales por Eloíno Nácar Fúster y Alberto Colunga Cueto, O.P., 41.a edición, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos, 1981. [*N. de la T.*]

2. Immanuel Kant, *Fundamentos para una metafísica de las costumbres*, traducción de Manuel García Morente, Madrid, Espasa Calpe, 1967, I.

3. *Ibid.*, II.

4. Evangelio de San Mateo, 26, 37-39.

5. Apocalipsis 21, 3-4.

6. Platón, «Fedón», en *Diálogos*, *op. cit.*

1. Johann Wolfgang von Goethe, *Divan d'Orient et d'Occident* [*West-östlicher Divan*], traducción al francés de Laurent Cassagnau, París, Les Belles Lettres, Bibliothèque allemande, 2012.

2. Gustave Flaubert, *op. cit.* (13 de agosto de 1846).

3. Goethe, *op. cit.*, Le livre de Souleika, VII.

1. Arthur Schopenhauer, *op. cit.*

2. *Ibid.*

3. *Ibid.*

4. *Ibid.*

5. *Ibid.*

6. *L'Essentiel, Cerveau et Psycho*, mayo-julio de 2013, p. 14. Al no haber podido acceder a la metodología en que se basa esta encuesta, reconozco no saber cómo se calcula una evaluación de modo tan preciso, pero se la presento tal cual al lector.

1. Séneca, *De la cólera*, introducción, traducción y notas de Enrique Otón Sobrino, Madrid, Alianza Editorial, 2000, III.

2. Amos Tversky, Dale Griffin, «Endowments and Contracts in Judgments of Well-Being», en R. J. Zeckhauser (dir.), *Strategy and Choice*, MIT Press, 1991.

3. Séneca, *De la cólera*, *op. cit.*, III.

4. Marie de Vergès, «Parlons bonheur, parlons croissance», *Le Monde*, 26 de febrero de 2013.

5. Jean-Jacques Rousseau, *Discurso sobre el origen de la desigualdad entre los hombres*, prólogo, traducción y notas de Mauro Armiño, Madrid, Alianza Editorial, 2012, II.

1. Rick Hanson y Richard Mendius, *El cerebro de Buda: la neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría*, traducción de Jesús Ortiz Pérez del Molino, Santander, Milrazones, 2011.

2. Mi agradecimiento a Émilie Houin y al diccionario *Le Petit Larousse Médical* por haberme ayudado a explicitar algunos datos al hilo de la escritura de este capítulo.

3. Fue director de la clínica Brain Bio Center de Princeton y responsable de los centros médicos PATH de Nueva York y Filadelfia. Véase su obra *Un cerveau à 100 %* [*The Edge Effect: Achieve Total Health and Longevity with the Balanced Brain Advantage*], Vergèze, Thierry Souccar Éditions, 2007.

4. Martin-Du Pan, *Revue médicale suisse*, 2012, 8: 627-630.

5. *Journal of Human Genetics*, 56, 456-459 (junio de 2011);  
<http://www.nature.com/jhg/journal/v56/n6/full/jhg201139a.html>

1. Séneca, *Cartas a Lucilio*, *op. cit.* I, 1.

2. Existe una excelente síntesis de estos trabajos en el artículo de dos psiquiatras e investigadores del Hospital de la Pitié-Salpêtrière, Antoine Pelissolo y Thomas Maura, «Le cerveau heureux», *Cerveau et Psycho*, julio de 2013, p. 26-32.

3. Christophe André, *Meditar día a día: 25 lecciones para vivir con mindfulness*, traducción de Miguel Portillo, Barcelona, Kairón, 2012. Señalemos también la obra del filósofo y meditador budista Fabrice Midal, *Pratique de la méditation*, París, Le Livre de Poche, 2012.

4. Antoine Pelissolo y Thomas Mauras, artículo citado.

5. Una de las obras más populares está íntegramente dedicada a esta cuestión: Eckart Tolle, *Le Pouvoir du moment présent*, Quebec, Ariane, 2000.

6. Sevim Riedinger, *Le Monde secret de l'enfant*, Paris, Carnets Nord/ Éditions Montparnasse, 2013, p. 79.

1. Epicteto, *Manual*, introducción, traducción y notas de Paloma Ortiz García, Barcelona, RBA, 2008.

2. Arthur Schopenhauer, *El arte de ser feliz*, *op. cit.*, regla de vida n.º 25.

3. *Ibid.*, regla de vida n.º 27.

4. *Ibid.*, regla de vida n.º 18.

5. Véase su obra principal en dos volúmenes: *Traité du désespoir et de la béatitude*, Paris, PUF, 1991.

6. Martin Seligman, *La auténtica felicidad*, traducción de Mercè Diago y Abel Debritto, Barcelona, Ediciones B, 2005.

1. En *Le Monde des Religions*, entrevista, nov.-dic. 2013.

2. P. Brickman, D. Coates, R. Janoff-Bulman, «Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 36, 1978.

3. Cédric Afsa y Vincent Marcus, «Le bonheur attend-il le nombre des années?», *Portrait social de la France*, INSEE, 2008.

1. Aristóteles, *op. cit.*, VIII, 1.

2. *Ibid.*, IX, IV.

3. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, traducción, introducción y notas de Carlos García Gual, Madrid, Alianza Editorial, 2013, V.

4. Montaigne, *op. cit.*, «De la amistad» (I, 28).

5. Aristóteles, *op. cit.*, IX, X.

6. Montaigne, *op. cit.*, III, 10.

7. Véase en particular E. Diener, M. Seligman, «M.P.E. Very Happy People», *Psychological Science*, 2002, 13: 81-84.

8. Hechos de los Apóstoles, 20, 35.

9. Jean-Jacques Rousseau, *Las ensoñaciones del paseante solitario*, introducción, traducción y notas de Mauro Armiño, Madrid, Alianza Editorial, 2008, Sexto paseo.

10. Matthieu Ricard, *Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance*, Paris, NiL, 2013, p. 777.

1. Alain, *op. cit.*, XCII.

2. André Gide, *Los alimentos terrenales, Los nuevos alimentos*, traducción de M.a Concepción García Lomas, Barcelona, Altaya, 1995.

3. *Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study*. BMJ 2008; 337 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.a233.8> (5 dic. 2008).

1. Spinoza, *Ética demostrada según el orden geométrico*, introducción, traducción y notas de Vidal Peña, Madrid, Alianza Editorial, 2013, IV, XXXV.

2. Pascal Bruckner, *op. cit.*

3. *Ibid.*

4. Aristóteles, *op. cit.*, I, II.

5. Recupero aquí, resumiéndolas, algunas páginas de mi obra *La Guérison du monde* (Fayard, 2012) sobre las tres revoluciones individualistas.

6. Gilles Lipovetsky, *La era del vacío: ensayos sobre el individualismo contemporáneo*, traducción de Joan Vinyoli Sastre, Barcelona, Anagrama, 2014.

7. John Stuart Mill, *El utilitarismo: un sistema de la lógica*, introducción, traducción y notas de Esperanza Guisán, Madrid, Alianza Editorial, 2002.

1. Denis Diderot, *Éléments de physiologie* (LEW., XI).

2. Pascal Bruckner, *op. cit.*

3. Max Weber, *La ética protestante y el espíritu del protestantismo*, traducción de Luis Legaz Lacambra, Barcelona, Península, 2013, II.

4. Alain Ehrenberg, *La fatiga de ser uno mismo: depresión y sociedad*, Buenos Aires, Nueva Visión, 2000.

5. David Hume, *Ensayos morales, políticos y literarios, edición*, prólogo y notas de Eugene F. Miller, traducción de Carlos Martín Ramírez, Madrid, Trotta, 2011.

1. Arthur Schopenhauer, *El mundo como voluntad y representación*, traducción, introducción y notas de Roberto R. Aramayo, Madrid, Alianza Editorial, 2010.

2. Lucrecio, *De rerum natura*, traducción, introducción y notas de Eduard Valentí Fiol, Barcelona, Acantilado, 2012, III.

3. Immanuel Kant, *Crítica de la razón pura*, introducción, traducción, notas e índices de Pedro Ribas, Madrid, Taurus, 2013.

4. Arthur Schopenhauer, *El mundo como voluntad y representación*, *op. cit.*, IV.

5. *Ibid.*, IV.

6. Arthur Schopenhauer, *El arte de ser feliz*, *op. cit.*, regla de vida n.º 16.

7. Sigmund Freud, *op. cit.*

1. Epicteto, *op. cit.*

2. Tilopa es un sabio budista del siglo IX.

3. Epicteto, *op. cit.*

4. *Ibid.*

5. *Ibid.*

6. Para quien desee profundizar en esta cuestión, remito al compendio de Serge-Christophe Kolm, *Le Bonheur-liberté, bouddhisme profond et modernité*, París, PUF, 1982.

7. Citado por Jean-François Revel, *Histoire de la philosophie occidentale*, Paris, NiL, 1994, p. 212.

1. Montaigne, *op. cit.*, III, XIII.

2. Chuang-Tse [Chuang-tzu], *Obra completa*, traducción de Cristóbal Serra, Palma de Mallorca, Cort, 2005, Libro 6.

3. Montaigne, *op. cit.*, III, XIII.

4. Cicerón, *Elogio de la filosofía: Tusculanas*, presentación y traducción de Alberto Medina González, Madrid, Gredos, 2011 (I, 30: «Toda la vida de los filósofos es una meditación sobre la muerte.»).

5. Montaigne, *op. cit.*, III, IX.

6. *Ibid.*, II, XII.

7. *Ibid.*

8. *Ibid.*

9. Marcel Conche, *Montaigne ou la conscience heureuse*, Paris, PUF, 2002, p. 63.

10. Montaigne, *op. cit.*, II, XXXVII.

11. *Ibid.*, II, 12.

12. *Ibid.*, I, 31.

13. *Ibid.*, I, XXIV.

14. *Ibid.*, III, IX.

15. *Ibid.*, III, XIII.

16. *Ibid.*, I, XIV.

17. *Ibid.*, III, 13.

18. Los especialistas transcriben ahora sus nombres de manera más rigurosa como Lao-Tzi y Chuang-Tzu o Zhuangzi, pero yo prefiero conservar aquí la transcripción antigua, más conocida del gran público.

19. Chuang-Tse, *op. cit.*

20. Lao-Tse, *Tao te ching: urdimbre verdadera del camino y su virtud*, traducción del chino y prólogo de Fernán Aalyza y María A. Benavides, Madrid, Visor Libros, 2013, capítulo 14.

21. Chuang-Tze, *op. cit.*, Libro 3.

22. Lao-Tse, *op. cit.* (capítulo 29).

23. *Ibid.*, capítulo 7.

24. Chuang-Tse, *op. cit.*, Libro 19.

25. Antoine Compagnon, *Un été avec Montaigne*, France Inter/Éditions des Équateurs, col. «Parallèles», 2013, p. 20.

26. Lao-Tse, *op. cit.* (capítulo 78).

27. *Ibid.*, capítulo 28.

28. Chuang-Tse, *op. cit.*, Libro 18.

29. Chuang-Tse, *op. cit.*, Libro 5.

30. Marcel Conche, *op. cit.*, pp. 88-89.

1. Spinoza, *Ética*, III, definición 2.

2. Citado en Antonio Damasio, *Spinoza avait raison. Joie et tristesse, le cerveau des émotions*, Paris, Odile Jacob, 2003, p. 250.

3. Jean-François Revel, *Histoire de la philosophie occidentale, op. cit.*, p. 404.

4. Spinoza, *op. cit.*, IV, prefacio.

5. *Ibid.*, III, prefacio.

6. *Ibid.*, III, II, escolio.

7. *Ibid.*, III, proposición VI.

8. Antonio R. Damasio, *op. cit.*, p. 40.

9. Spinoza, *op. cit.*, III, XIII, escolio.

10. *Ibid.*, IV, VIII, demostración.

11. Spinoza, «Carta XIX a Blyenbergh», *Correspondencia completa*, traducción, introducción, notas e índices de Juan Domingo Sánchez Estop, Madrid, Hiperión, 1988.

12. Gilles Deleuze, *Spinoza, filosofía práctica*, traducción del francés de Antonio Escohotado, Barcelona, Tusquets, 2001.

13. Spinoza, *Ética*, *op. cit.*, IV, XXXV, corolario II.

14. *Ibid.*, IV, XVIII, demostración. «En ello residen la originalidad y la modernidad del spinozismo», señala Robert Misrahi, uno de los más agudos exegetas del filósofo, que intentó proseguir su obra profundizando en las nociones de deseo y de libertad, a la luz del pensamiento moderno (*Le Bonheur. Essai sur la joie, op. cit.*, p. 32). Véase también Robert Misrahi, *100 mots sur l'Éthique de Spinoza*, París, Ed. Les Empêcheurs de penser en rond, 2005.

15. *Ibid.*, op cit., III, IX, escolio.

16. *Ibid.*, III, XXXIX, escolio.

17. *Ibid.*, IV, proposición VII.

18. *Ibid.*, IV, prefacio y IV, demostración.

19. Spinoza, *Tratado teológico-político*, traducción, introducción, notas e índices de Atilano Domínguez, Madrid, Alianza Editorial, 2003 (IV, 4).

20. Spinoza, *Ética*, *op. cit.*, V, XLII, escolio.

21. *Ibid.*, I, XV, proposición.

22. «Chândogya Upanishad», 6, 8. *Sept Upanishads*, traducidas al francés y comentadas por Jean Varenne, col. «Points Sagesses», París, Seuil, 1981.

23. Spinoza, *Ética*, *op. cit.*, V, XXIII, escolio.

24. Bruno Giuliani, *Le Bonheur avec Spinoza*, París, Éditions Almore, 2011. En esta obra [La felicidad con Spinoza] el autor propone una reescritura extremadamente audaz de la *Ética*, adaptada al mundo de hoy. Su texto se aleja a menudo del de Spinoza, aunque sigue siendo fiel a su espíritu.

25. Alexander Lipski, *Vida y enseñanzas de Sri Anandamayi Ma*, traducción de Álex Arrese, Barcelona, Obelisco, 2006.

26. Ma Anandamayi, *Retrouver la joie*, textos inéditos, prefacio de Arnaud Desjardins, París, Le Relié, 2010, p. 11.

1. «Les différentes régions du ciel», *Le Monde des Religions*, entrevista, nov.-dic. 2013.

2. Etty Hillesum, *Una vida conmocionada: diario 1941-1943*, edición de J. G. Gaarlandt, traducción de Manuel Sánchez Romero, Barcelona, Anthropos, 2007.

3. Etty Hillesum, *El corazón pensante de los barracones: cartas*, traducción de Natalia Fernández Díaz, Barcelona, Anthropos, 2001.

4. Pascal Bruckner, *op. cit.*

5. Robert Misrahi, *Le Bonheur...*, *op. cit.*, p. 56.

*Sobre la felicidad*  
Un viaje filosófico  
Frédéric Lenoir

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Du bonheur. Un voyage philosophique*. Publicado originalmente por Librairie Arthème Fayard, 2013

Diseño de la portada, Mauricio Restrepo  
© de la ilustración de la portada, Mauricio Restrepo

© Librairie Arthème Fayard, 2013  
(c) de la traducción Malika Embarek, 2014

© Editorial Planeta, S. A., 2003  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2014

ISBN: 978-84-344-1848-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.  
[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)

# Índice

PRÓLOGO	4
1. AMAR LA VIDA QUE LLEVAMOS	9
2. EN EL JARDÍN DE LOS PLACERES, CON ARISTÓTELES Y EPICURO	13
3. DAR SENTIDO A NUESTRA VIDA	19
4. VOLTAIRE Y EL IMBÉCIL FELIZ	21
5. ¿DESEA TODO SER HUMANO	23
6. LA FELICIDAD NO ES DE ESTE MUNDO: SÓCRATES, JESÚS, KANT	26
7. DEL ARTE DE SER UNO MISMO	29
8. SCHOPENHAUER: LA FELICIDAD ESTÁ EN NUESTRA SENSIBILIDAD	31
9. ¿EL DINERO DA LA FELICIDAD?	34
10. EL CEREBRO DE LAS EMOCIONES	38
11. DEL ARTE DE ESTAR ATENTO Y... DE SOÑAR	42
12. SOMOS LO QUE PENSAMOS	46
13. LO QUE DURA UNA VIDA	49
14. ¿PODEMOS SER FELICES SIN LOS DEMÁS?	51
15. EL CONTAGIO DE LA FELICIDAD	54
16. FELICIDAD INDIVIDUAL Y FELICIDAD COLECTIVA	56
17. ¿PUEDE HACERNOS INFELICES LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD?	60
18. DEL DESEO AL HASTÍO: LA FELICIDAD IMPOSIBLE	63
19. LA SONRISA DE BUDA Y DE EPICTETO	65
20. LA RISA DE MONTAIGNE Y DE CHUANG-TSE	74
21. LA ALEGRÍA DE SPINOZA Y DE MA ANANDAMAYI	88
EPÍLOGO	100
BIBLIOGRAFÍA SELECTIVA	105
NOTAS	107

