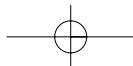
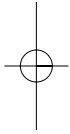
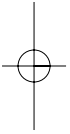


El sentido de la vida



ROXANA KREIMER

El sentido de la vida

longseller

El sentido de la vida

© Longseller, 2008

EDITORA DE LA COLECCIÓN: Diana Blumenfeld
COORDINACIÓN ARTE: M. Constanza Gibaut
DIAGRAMACIÓN:

Longseller S.A.
Casa matriz: Avda. San Juan 777
(C1147AAF) Buenos Aires
República Argentina
Internet: www.longseller.com.ar
E-mail: ventas@longseller.com.ar

Sun-tzu
El Arte de la Guerra - 1a ed. - Buenos Aires: Longseller, 2008.
160 p.: il.; 15 x 21 cm. (Clásicos elegidos)

Traducido por: Roberto Curto
ISBN 978-987-550-798-2

1. Estrategia. I. Roberto Curto, trad. II. Título
CDD 355.4

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso y hecho en la Argentina.
Printed in Argentina.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la tapa, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

Esta edición de 3.000 ejemplares se terminó de imprimir en la Planta Industrial de Sevagraf S.A., Buenos Aires, República Argentina, en julio de 2008.

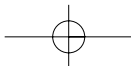
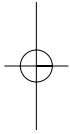
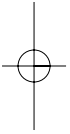
ÍNDICE

Prólogo	9
<i>Primera parte: La muerte</i>	19
Envejecimiento.....	27
Temor a la muerte	32
Muerte y apego individual.....	39
Sobre la fragilidad de la vida	42
La muerte como descanso	48
Duración y plenitud.....	51
El arte del buen morir	53
El suicidio	62
La muerte de los seres queridos	68
La muerte y el humor	72
<i>Segunda parte: La vida</i>	77
Los significados de “sentido de la vida”	81

Respuestas tradicionales a la pregunta por el sentido de la vida	84
Los aniversarios y la pregunta por el sentido de la vida	87
Bienes externos y bienes internos	89
La acción de elegir	97
Jerarquía de valores	103
El bienestar a la luz de la investigación científica.	118
Los usos del humor en la resolución de problemas	132
La vida como viaje	134
Gratitud	137
La importancia de olvidar	141
El culto al cuerpo	147
Lo que cambia, lo que permanece	152
El sufrimiento inútil	159
El coraje contra el miedo y la adversidad.	162
Lo bueno, lo bello, lo verdadero.	165
La creación de nuevos sentidos para la vida	169

La convivencia	175
La vida como obra de arte	179
El sentido de la vida y la política	183
Educar para encontrarle sentido a la vida	187
La competencia	192
Lo incontrolable (suerte, azar, casualidad)	204
La madurez	207
Decisiones bajo incertidumbre	212
El éxito y el fracaso	217

Bibliografía básica	221
--------------------------------------	------------



PRÓLOGO

*La mayoría de los hombres
que no saben qué hacer con esta vida,
quieren otra que no termine nunca.*

ANATOLE FRANCE

Aprende a vivir y sabrás morir bien.

CONFUCIO

Una madre da a luz y por doquier se oye: “¡Qué hermoso niño!”. Alguien muere y rara vez se dice: “¡Qué hermosa vida!”. Hemos sido educados menos para la muerte que para el nacimiento, menos para la finalización de las cosas que para su inicio.

Aprendemos a conseguir un trabajo pero no a ser despedidos; a iniciar una relación de pareja pero no a separarnos; a emprender un viaje pero no a regresar; a ser jóvenes pero no a envejecer; a entusiasmarnos con una idea pero no a abandonarla cuando no existen buenas razones para seguir sosteniéndola. El arte de la cesación ameritaría un interés mayor por parte de la literatura filosófica. Dejar de comer en el momento apropiado no es menos relevante que disfrutar de una estupenda cena, irse de una fiesta oportunamente no es menos relevante que disponer

EL SENTIDO DE LA VIDA

de buen ánimo para llegar a ella. Despedirse es un arte, y quizá de los más arduos, en particular en una cultura que, en su afán de eternidad, concibió vidas después de la vida, almas desencarnadas y resurrecciones de cuerpos. Cuando las promesas de la religión perdieron credibilidad, la medicina hizo suyo el afán de vida eterna, ocupándose con éxito del arte de prolongar la existencia. La religión y la ciencia a menudo nos han hecho creer que lo eterno es la medida de lo valioso. Si no, ¿por qué dudar del sentido de la vida solo porque es finita? Lucrecio escribió: “¿Por qué te lamentas de que tu vida no sea infinita si al fin y al cabo no te lamentas por no haber estado en la guerra de Troya?”. La muerte, desde esta perspectiva, sería indistinta del tiempo anterior a nuestro nacimiento.

Si celebramos los comienzos de las cosas, ¿por qué no celebrar su fin cuando aquello que ha concluido lo amerita? Tras una vida plena, ¿por qué no aceptar serenamente la experiencia humana de morir? Algunos creen que las lágrimas son a veces una respuesta inapropiada a la muerte, que cuando una vida ha sido vivida de manera honesta y plenamente, es mejor recordarla con una sonrisa. Si festejamos la potencialidad del inicio, cuando todo parece viable pero aún es incierto, ¿por qué no festejar o, cuando menos, valorar el final de lo que ha sido pleno? Es lo que hacen los mexicanos el 2 de noviembre, Día de los Fieles Difuntos, en una fiesta que funde la tradición prehispánica con la católica. Toda la familia llega a la tumba del ser querido, la llenan de flores y juntos comparten una deliciosa comida bajo el lema: “El muerto al cajón y el vivo al fiestón”. Probablemente el mexicano también tenga

PRÓLOGO

miedo a morir; sin embargo, a diferencia de otros pueblos, lo refleja jugando, burlándose y conviviendo con la muerte. Los niños comen calaveras de azúcar, “pan de muerto” (un bizcocho adornado con masa en forma de hueso, que venden en todas las panaderías), se divierten con juguetes funerarios y con unas figuritas de cartón que, vestidas de papel negro y con cabeza de garbanzo, sostienen pequeños ataúdes. Los adultos recitan versos llamados “calaveras”, en los que se ridiculiza a quienes temen a la muerte y a personajes vivos del mundo de la política o de las artes. Empiezan el día rezando por sus difuntos y lo terminan brindando por su salud. Toda la familia se prepara para recordar a los que se han ido, ya que se cree que los difuntos regresan ese día para gozar de lo que en vida disfrutaban más. La fiesta empieza cuando en un lugar visible de la casa se coloca una fotografía del “muertito”, el sombrero que usaba y sus objetos personales más queridos (la guitarra o su bebida preferida). Sobre una mesa se disponen canastas de flores y platillos tradicionales: mole verde y rojo, calabaza de tacha, tamales, aguas frescas, calaveritas de azúcar, dulces de alfeñique. En el campo se han sembrado semillas de flor de zempoaxochitl para adornar las ofrendas formando guirnaldas.

El mexicano convive y juega con la muerte del mismo modo en que lo hace con la vida. No se trata de no vivir la tristeza por la partida de un ser querido, sino más bien de reflejar los matices de comedia y tragedia que posee la vida misma. Hemos connotado tan negativamente a la muerte, que en lugar de recordar con alegría a nuestros seres queridos, solemos evocar los peores momentos de su agonía.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Una de las evidencias de nuestra dificultad para las despedidas es que la muerte es vivida como una enfermedad. El cáncer es una enfermedad más frecuente en los ancianos porque tienen un sistema inmunológico más débil, pero la muerte en sí misma no es ninguna enfermedad. El temor a la muerte a veces se explica porque se la considera en sí misma una enfermedad; como aquel hombre que, temeroso de la muerte, le advirtió a su médico: “Llega usted a descubrirme algo grave y tendrá que vérselas con mis abogados”. “Prueba de que no entendemos a la muerte –dice el humorista Seinfeld–, es que en el ataúd a los muertos les ponemos una almohada.”

En principio, casi todas las causas de muerte son evitables, y esto deja la sensación de que, si se hubiera previsto la enfermedad, el organismo seguiría viviendo. Sin embargo, la muerte en sí misma no es evitable. Antiguamente se creía que si una persona de noventa años cenaba como lo hacía habitualmente, se iba a dormir y no despertaba más, había “muerto de vieja”. Hoy las autopsias son más eficientes y no constatan ningún caso de “muerte por vejez”. Tal como reza el refrán popular, “de algo hay que morir”. Y de algo se muere: si no es por una cosa, será por la otra. A cierta edad, la muerte y no mantener la vida a cualquier precio es lo natural. Vida y muerte no son términos antinómicos sino complementarios. Por ello es urgente desmitificar la muerte y aprender a convivir con ella.

Así como no se trata de una enfermedad, la muerte tampoco es un “estado”, como podría serlo el sueño. Constituye, por el contrario, una “no enfermedad” y un

PRÓLOGO

“no estado”. Estar muerto no es algo que experimentemos. Solo experimentamos la muerte a través de la muerte de los demás.

La muerte ha sido negada, camuflada, utilizada como instrumento extorsivo (en la escatología cristiana de premios y castigos) y borrada del arte de la vida. Amiel decía “Saber envejecer es la obra maestra de la sabiduría y uno de los capítulos más difíciles del gran arte de vivir”. Algo similar podría decirse sobre la muerte. Sin embargo, basta nombrarla para provocar un escozor. En *Morir en Occidente*, Philippe Ariès encuentra sorprendente que las ciencias humanas, tan extrovertidas cuando se trata de la familia, el trabajo, la política, la religión y la sexualidad, hayan sido tan discretas para hablar sobre la muerte. “El desfase entre la muerte novelesca, que sigue siendo comunicada, y la muerte real, vergonzosa y callada, es uno de los rasgos extraños pero significativos de nuestro tiempo”, escribe.

Durante la Edad Media se nacía y se moría en público. Poco a poco el mundo moderno comenzó a ocultar la muerte como si se tratara de algo atípico y vergonzoso, y aún es muy común que se oculte al propio enfermo el conocimiento de una muerte inminente. Así es como las personas mueren solas en las salas de terapia intensiva, casi a escondidas.

Porque la muerte forma parte de la vida —es inconcebible la una sin la otra—, el arte del buen morir forma parte del arte del buen vivir. Quizá Platón exageró cuando escribió: “Filosofar es aprender a morir”. Filosofar, sin duda, es mucho más que eso. Pero si pensamos que el

EL SENTIDO DE LA VIDA

sentido de la frase tal vez fue el de “Filosofar (también) es aprender a morir”, probablemente acordemos con ella.

Los filósofos clásicos recomendaban: “Si quieres amar la vida, prepárate para la muerte”. Nuestra finitud da un sentido a la vida, del mismo modo que el dolor da un sentido al placer. Sin embargo, vivimos como si fuéramos inmortales, especialmente en tiempos en que la muerte ha sido borrada de la vida cotidiana de las personas, confinada a los hospitales, fuera de la mirada de los niños y de los adultos, y solo resulta familiar reducida a un número estadístico y a los films que vemos en el cine y en la televisión.

El hombre del Paleolítico vivía unos 20 años. En la antigüedad grecorromana y en la Edad Media, el promedio de vida ascendió a los 30 años. En 1700, a 34; en 1800, a 46; en 1900, a 49. Hoy la esperanza de vida en los países desarrollados oscila entre los 70 y los 80 años. Los seres humanos hemos logrado duplicar nuestra existencia en poco más de una centuria. Siglos atrás la muerte tenía una presencia cotidiana en la vida de las personas, y el porcentaje de ancianos era muy reducido. Los niños rara vez conocían la adolescencia, por esa razón los padres de las clases más acomodadas preferían ignorarlos y tomarles cariño solo si sobrevivían a la primera infancia. Hacia el final de la Edad Media, la peste negra disminuyó la población europea de 75 a 50 millones de habitantes. Con pestes que borrarón a un tercio de la población europea, sin antibióticos ni vacunas, la muerte formaba parte de la vida de un modo que hoy resulta difícil imaginar. En un contexto en el que la esperanza media de vida era de 30 o de

PRÓLOGO

40 años, la idea de muerte estaba mucho más presente que en una sociedad en la que la esperanza de vida merodea los 80. Los niños veían morir a sus familiares. No era necesario mentirles con frases como “El abuelo emprendió un largo viaje”. Hoy los niños suelen crecer sin haber visto jamás un cuerpo muerto. Una asistente a un Café Filosófico sobre la muerte contó que su hija de cuatro años estuvo llorando durante veinticuatro horas seguidas cuando supo que todos los seres vivos debían morir. Su madre solo pudo calmarla con la promesa de que ella no moriría.

El final de la vida puede ser imaginado en forma más clara tras la muerte de ambos padres. Hasta ese momento, había alguien que debía morir antes. Ahora, en cambio, la posibilidad de que llegue nuestro “turno” parece más cercana. Es una oportunidad entre tantas para dedicar un tiempo a pensar la muerte, que no es otra cosa que dedicar un tiempo a pensar la vida.

Este libro se propone hablar de la vida y de la muerte como partes de un mismo fenómeno. Reúno el tema de la muerte con el del sentido de la vida porque encuentro que es tarea del individuo prudente organizar su existencia teniendo en cuenta su finitud. Hablar sobre el fin de la vida no tiene por qué ser deprimente. La filosofía nos enseña que entre lo que ocurre y lo que creemos median nuestros pensamientos. No estamos obligados a temerle a la muerte, así como no estamos obligados a temerle a la muerte de nuestros seres queridos.

La primera parte de este libro estará dedicada a reflexionar sobre la muerte y la segunda, a reflexionar sobre el sen-

EL SENTIDO DE LA VIDA

tido de la vida. ¿Cuáles han sido los significados tradicionales de la expresión “sentido de la vida” y cuáles son los sentidos que podemos imaginar en el mundo contemporáneo? ¿Qué significa elegir y cómo podemos evitar los errores que solemos cometer cuando tomamos decisiones en tiempos de incertidumbre? ¿Qué son los bienes externos e internos? ¿Qué papel juega la suerte? ¿Qué aportes puede hacer la investigación científica a la pregunta clásica por el sentido de la vida? ¿Cómo es posible sobrevivir a los cambios incesantes a los que está sometido el individuo contemporáneo? ¿Por qué es importante cultivar el arte del olvido y practicar el arduo ejercicio de la gratitud? ¿Cómo tornar conscientes nuestros valores implícitos a la hora de tomar una decisión? ¿En qué se parecen la vida y los viajes? ¿De qué manera es posible pensar un sentido para la vida individual que integre la voluntad política del bien común? ¿Cómo enfrentar los conflictos de intereses en la convivencia? ¿En qué sentido lo bello, lo bueno y lo verdadero pueden convertir la vida en una obra de arte? ¿Cómo es posible educar para contribuir a la reflexión sobre el sentido a la vida? ¿De qué manera es posible valerse del humor para sobrellevar los problemas y encontrar nuevos sentidos para la vida?

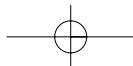
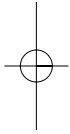
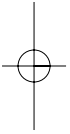
Dado que la Filosofía Práctica adquiere verdadera relevancia cuando conjuga la teoría con la experiencia, serán planteados algunos ejemplos provenientes de mis prácticas de Consultoría Filosófica, una de las disciplinas de la Orientación Filosófica (también conocida como Asesoramiento Filosófico) que, junto con el Café Filosófico y la Filosofía para Niños, busca recuperar el conocimiento

PRÓLOGO

filosófico para la reflexión sobre algunos de los problemas más frecuentes de la vida.¹

Agradezco la colaboración que han prestado Gerardo Primero y Virginia Pisano para la realización de este libro. Los temas que aquí se desarrollan fueron en numerosas oportunidades objeto de reflexión en el Café Filosófico que coordino desde hace cinco años en Buenos Aires, razón por la cual el libro se ha visto enriquecido por el aporte de los asistentes, a quienes también agradezco su valiosa contribución.

¹ Es posible obtener información sobre Asesoramiento Filosófico en www.filosofiaparalavida.com.ar.



**PRIMERA
PARTE**

La muerte

¡Ojalá vivas todos los días de tu vida!

JONATHAN SWIFT

Sin el espíritu festivo con el que los mexicanos conmemoran a sus difuntos, muy lejos de concebir la muerte como la coronación de una vida plena, enfrentamos el final de nuestra vida como lo hizo Shih Huang Ti, aquel emperador chino que buscó detener la muerte prohibiendo que se la mencionara, mientras persiguió el elixir de la inmortalidad recluyéndose en un palacio figurativo con tantas habitaciones como días hay en el año.

Pensar demasiado en la muerte quizá nos reduciría a la inmovilidad. Pero no pensar nunca en ella, ampararnos solo en el hábito y en la dinámica cotidiana, puede llevarnos a malgastar nuestra vida.

La muerte no es una enfermedad ni un accidente que interrumpe algo que debería ser eterno, sino el cumplimiento de una condición que nos plantea el nacimiento. Por eso el idioma español hereda del griego la consideración de *humano* y *mortal* como sinónimos. Nuestra materia prima es el tiempo, y la muerte es uno de los fenómenos biológicos más característicos de los seres vivos. Los

EL SENTIDO DE LA VIDA

organismos unicelulares no mueren, se dividen. Para los humanos, tal como escribió Séneca, “morir es una ley, no un castigo”. También las sociedades se desmoronan, los objetos se gastan y los grupos humanos se disgregan. Todo lo que vive está destinado a morir.

Vamos hacia la muerte poco a poco, todos los días. Ha muerto nuestra infancia, aunque permanezca en nuestro recuerdo. En español preguntamos: “¿Cuántos años tienes?”, pero en inglés o en alemán inquieren: “¿Cómo de viejo eres?” (*How old are you?*), aunque la pregunta sea formulada a un niño, que ya es algo “viejo”. No dicen hijo o hermano mayor al primogénito, sino “el más viejo”, *the eldest, der Alteste*. El más chico no es el menor sino el más joven, *the youngest, der Jungste*; del mismo modo se designan los comparativos: Ana no es mayor que Sofía sino “más vieja” (*older than*).

Una copla tradicional previene contra los peligros de no tener presente la muerte de vez en cuando:

*Arroyo, no corras tanto
mira que no eres eterno,
que te quitará el verano
lo que te ha dado el invierno.*

También Quevedo sostiene una idea similar cuando en sus *Sueños* escribe: “... lo que llamáis nacer es empezar a morir, y lo que llamáis vivir es morir viviendo”, y Antonio Gala, en su poema “Los viejos”:

LA MUERTE

*La muerte comienza a la vez que la vida
son hermanas siamesas: vivimos muriendo
y hemos de procurar morir viviendo;
se trata de caminos internos
que se baten en nuestro interior
mucho más aún que en el afuera.*

Jorge Manrique escribe en las conocidas *Coplas por la muerte de su padre*:

*Recuerde el alma dormida,
avive el seso y despierte,
contemplando
cómo se pasa la vida,
cómo se viene la muerte
tan callando.*

El asesor filosófico Tim LeBon sugiere pensar la muerte desde el procedimiento kantiano de determinar la bondad de una acción a partir de la aceptabilidad de su universalización. De este modo, la inmortalidad sería aceptable para una persona solo si se aceptara que sean (y hayan sido) inmortales todos los seres humanos desde el comienzo de la historia. Entonces, ¿qué pasaría si el conjunto de los humanos siguiera viviendo eternamente? Sin duda faltarían recursos de todo tipo para las generaciones venideras. Si nadie hubiera muerto jamás, ninguno de nosotros contaría con los mínimos recursos necesarios para vivir. De este modo, morir sería una suerte de donación involuntaria que haremos a la poste-

EL SENTIDO DE LA VIDA

ridad, ya que no aceptaríamos un mundo superpoblado donde nadie muriera.

Siguiendo esta perspectiva de LeBon, podríamos pensar en las posibles consecuencias de la vida eterna para el conjunto de la especie humana. Por ejemplo, Hitler y Juana de Arco convivirían tranquilamente con nosotros. ¿A qué edad nos llegaría la jubilación? ¿Nos alcanzaría el tiempo para visitar a tantos familiares, desde los tatarabuelos hasta los tataranietos? ¿Cuánta plata sería necesario invertir en la cena navideña? La vida sería como un país autoritario que no deja emigrar a sus ciudadanos, una cárcel sin amnistía ni túneles para fugarse. Afortunadamente no lo es.

Séneca entendió la muerte como parte misma de la vida y escribió:

*Morirás. Esto es naturaleza del hombre, no pena.
Morirás; con esta condición de salir entré.
Peregrinación es la vida: cuando hayas caminado
mucho, es forzoso volver. Morirás. Hacia la muerte
marchas todos los días. No serás ni el primero
ni el último. Muchos murieron antes de mí:
todos después. Morirás. Este es el final del oficio
humano. ¿Qué soldado viejo se enojó porque
lo licenciasen? Con esa condición se engendra todo.
Todo lo que empieza se acaba.*

Algunos aceptarán la muerte como un mal inevitable; otros pensarán en ella como en un merecido descanso, como el momento en el que es posible reposar de todo lo conocido, incluso de uno mismo.

LA MUERTE

No es triste morir sino pensar que el hecho de que una persona muera no es prueba suficiente de que haya vivido. Se han añadido años a la vida, aunque todavía es incierto si se añadió también vida a los años. “¿Qué torna a la vida digna de ser vivida?” es una pregunta más interesante que “¿Hay vida después de la muerte?”.

La filosofía nos enseña a distinguir dos tipos de problemas: aquellos que está en nuestras manos resolver y aquellos que no. Ante los segundos, de lo que se trata es de aceptarlos con serenidad. El *amor fati* (amor por los hechos) no equivale a la resignación sino a la valiente aceptación de las circunstancias que nos tocan en suerte y que no podemos modificar. La muerte es inevitable. La vida debe ser aceptada con la cuota de vejez, enfermedad y muerte que necesariamente trae aparejada. No está en nuestras manos la posibilidad de suprimir la muerte. Sin embargo, por pequeño que sea nuestro margen de libertad, es posible investigar qué cosas hacen que la vida valga la pena de ser vivida.

Por esta misma razón, Séneca sostiene que quien aspire a la sabiduría no deberá alargar inútilmente las lágrimas y buscará consolar la tristeza de sus allegados antes que dar rienda suelta a los gemidos y a los alaridos. “¿Qué locura más grande que llorar a quien marchó antes que tú —escribe en *Cartas a Lucilio*—, teniendo tú que hacer la misma jornada? ¿Qué sentido tiene llorar un suceso que no ignorábamos debía realizarse? Quien se lamenta de que alguien haya muerto, se lamenta de que haya nacido hombre.”

La muerte también tiene ventajas: suprime el sufrimiento, la desgracia, las obligaciones y la adversidad.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Todos moriremos: unos lo harán quejándose de más y otros con serenidad y aceptación.

Algunas personas, por increíble que parezca, si bien no desean sufrir y rechazan la muerte psíquica, tienen curiosidad –y hasta cierto afecto– por las transformaciones que observan en su cuerpo y desean no dejar de estar lúcidas en ese proceso. La muerte es su última aventura y no quieren perdersela. Observan la lentificación de sus movimientos, no dan batalla (agonía significa lucha) y tratan de vivir el proceso con toda la calma que les sea posible conservar, e incluso con humor. En *Inquisiciones*, Jorge L. Borges propugna una actitud frente a la muerte que no esté desprovista de ironía: “Morir es ley de razas e individuos. Hay que morirse bien, sin demasiado ahínco de quejumbre, sin pretender que el mundo pierde su savia por eso y con alguna burla linda entre los labios”.

Envejecimiento

*Si a los cincuenta hacés gimnasia, dieta estricta,
visitás asiduamente la peluquería, tenés un excelente
dentista, una buena dermatóloga, un buen
oftalmólogo y un buen traumatólogo, podés estar bien.
Pero quedás muerta. Podés alargar tu vida.
Lo que no sé si te van a quedar son ganas de vivir.
¡Pero hay que esforzarse para empeorar mejor!*

GABRIELA ACHER

Como la batalla contra la muerte, la batalla contra la vejez está irremediabilmente perdida. Las arrugas aparecerán de todos modos, y quizás algún día aprendamos a encontrar belleza en ellas. En lugar de librar batallas perdidas, quizá lo mejor sea dedicarse a pensar cómo es posible envejecer en plenitud. La vida no solo transcurre en el tiempo, sino principalmente en el argumento. Si uno se siente saludable, tiene personas a quien amar y tareas que lo gratifiquen, difícilmente acepte el mandato social de “preocuparse por la vejez”. Si esas tareas pueden servir a otros, la muerte perderá dramatismo, ya que otras personas podrán continuarlas. La vejez y la muerte solo están en nosotros cuando traicionamos la vida. Mientras nuestra vida tenga argumento, valdrá la pena vivirla.

Así como el siglo XVII descubrió la infancia, durante la segunda mitad del siglo XX se descubre la juventud.

EL SENTIDO DE LA VIDA

El primer paso fue la moda (los jeans, las minifaldas), promovida a través de la publicidad y de un movimiento musical –el rock– que tuvo a los jóvenes como protagonistas. Si antiguamente los jóvenes se vestían rápidamente como adultos, e incluso se intentaba prolongar la infancia de la mujer exaltando virtudes como la inocencia, la fragilidad, la obediencia y la ausencia de artificios como el maquillaje, con la aparición del juvenilismo los padres comenzaron a imitar la moda de los hijos. Cada vez más personas querían prolongar indefinidamente la “juventud”.

Sin embargo, la juventud no siempre es gozosa. A menudo la falta de experiencia nos lleva a sufrir más. Los jóvenes no son los únicos bellos. También hay belleza en muchas canas y arrugas, aun cuando todavía no hemos aprendido a mirarlas. La cultura “juvenilista” en la que vivimos –para ser francos– mucho no ayuda.

La vejez no es peor que la juventud. Solo resulta inferior cuando no se ven sus ventajas. Un poema (sin título) atribuido a Dixie Wilson recomienda lo siguiente:

*Cuenta tus noches por estrellas, no por sombras
Cuenta tus días por sonrisas, no por llanto
Y el día de tu cumpleaños
Cuenta tu edad por amigos, no por años.*

*(Count your nights by stars, not shadows
Count your days by smiles, not tears
And on any birthday morning
Count your age by friends, not years.)*

ENVEJECIMIENTO

Cicerón escribió que la vejez le quitó el deseo de beber y comer en exceso, pero aumentó su deseo de conversar. Podemos amigarnos con la vejez porque llega lento y, en el mejor de los casos, disfrutaremos más porque hemos aprendido algunas cosas: a ser menos impulsivos y cándidos, a intensificar los goces presentes (ya no se tiene la conciencia de “todo el futuro por delante”), a restar importancia a lo que no la tiene, a gozar de los logros obtenidos y del tesoro de la memoria, una facultad que se mantiene vital con el ejercicio y con una alimentación adecuada (rica en aceite de oliva y Omega 3, presente en el atún, las sardinas, la caballa y el salmón rosado).

Pero una vejez plena supone también no aferrarse en demasía ni al pasado ni a los hijos con la esperanza de aspirar el vigor de su vitalidad (los hijos quieren vivir sus propias vidas, y si uno se apega a ellos como si fueran niños, asumiendo una actitud demandante y manipulándolos con la culpa, nos considerarán una carga y entorpeceremos su vida). Con el paso de los años podemos aprender a esperar, a oír sin terminar cada frase con un “Yo sé por qué te lo digo”, a no creer que se está de vuelta de todo, a mantenernos libres de la enumeración de infinitos detalles y a conservar el buen humor (un viejo amargado es una obra suprema del diablo). Si estos bienes tienen un precio, bienvenidos sean los achaques.

La frontera entre las etapas de la vida no es la misma en todas las culturas, ni siquiera dentro de una misma cultura. No en todas la vejez empieza en la misma edad cronológica. Ni todas tienen contabilidad de los años vividos. Es la paradoja de Pareto, cuando dice que no se sabe

EL SENTIDO DE LA VIDA

a qué edad empieza la vejez, del mismo modo que no se sabe en qué cifra comienza la riqueza.

La práctica de contabilizar la edad que uno tiene se vuelve popular con la proliferación de los almanaques, entre los siglos XVII y XIX. El campesino medieval no dividía la vida en etapas, ni reconocía ocupaciones específicas para cada edad. Tampoco iba a la escuela, sino que trabajaba la tierra desde la niñez hasta la muerte.

En la actualidad, con la prolongación del promedio de vida, todo se corre: los 40 años de hoy son los 30 de ayer. Cambia la percepción de la edad. Cada vez hay más jubilados activos. Todo se posterga: los hijos, la convivencia con la pareja, la vida adulta, la vejez. En cambio, en la Roma de Cicerón había ancianos, pero el promedio de vida era de entre 20 y 22 años. Hoy ese mismo promedio de vida existe en países pobres como Haití.

Por lo tanto, es mejor no ponerle edad de inicio a la vejez, ya que puede producir lo que aún no se ha instalado. La vejez no es solo cuestión de años. Simone de Beauvoir decía: “La tragedia de envejecer es que por dentro uno sigue teniendo veinte años”. El corazón no envejece, aunque madure nuestro carácter. Como escribe la escritora Laura Coton: “El alma no envejece; el cuerpo la sigue como un perro estreñido”. ¿Cuán viejos seríamos si no recordásemos cuán viejos somos?

A diferencia de otras épocas, el anciano ya no tiene un rol social significativo. El saber más valorado, asociado a la tecnología, ya no proviene de ellos. En una sociedad cuyo parámetro fundamental es el rendimiento económico y la productividad, el anciano representa una nuli-

ENVEJECIMIENTO

dad. Pero la exclusión del anciano viene de antiguo; ya Sófocles describía las condiciones humillantes en que vivían los ancianos, y las brujas, con frecuencia, eran representadas como ancianas. Sin embargo, y a pesar de eso, se trataba de comunidades que también valoraban al anciano.

Ahora, ¿cómo pensar la vejez en un mundo en que se la estigmatiza y en el que la llamada “tercera edad” constituirá la mayor parte de la población mundial? Esta nueva situación presupone toda suerte de problemas éticos y económicos. “Jubilación” viene de “júbilo”. Si ya hay países en los que parece un duelo, ¿cómo implementar buenas políticas previsionales cuando quienes aporten para la jubilación sean minoría?

A veces percibimos más la vejez de los demás que la nuestra, especialmente si no los vemos hace bastante tiempo. Como en aquel cuento en el que una mujer estaba en la sala de espera para la primera cita con su nuevo odontólogo. Leyó su nombre completo en el diploma y recordó a un chico alto, apuesto, de pelo oscuro, compañero de clase en el bachillerato cuarenta años antes. “¿Sería el mismo muchacho que me gustaba entonces?”, pensó.

Al verlo descartó rápidamente la idea. Ese hombre canoso, casi calvo y tan arrugado no podía ser su compañero. De todos modos, antes de terminar la consulta, le preguntó si había asistido a la preparatoria Morgan Park.

—Sí, sí —contestó orgulloso.

—¿Cuándo te graduaste? —preguntó ella.

—En 1959, ¿por qué preguntas?

—¡¡Estabas en mi clase!! —exclamó la mujer.

El hombre la miró de cerca y preguntó:

—¿Qué clase dabas?

EL SENTIDO DE LA VIDA

Temor a la muerte

*De todos los prodigios que hasta ahora he oído
para mí el más extraño
es el miedo de los hombres
al ver que la muerte, un final necesario,
vendrá cuando tenga que venir.*

WILLIAM SHAKESPEARE

*Morir, como casi todos los actos de la vida –comer,
caminar, sentirse feliz o infeliz–, puede ser placentero
o no. Nada de la muerte en sí misma
es bueno o malo, solo aquello de lo que nos aleja. Si la
muerte nos aleja de una enfermedad dolorosa e
interminable, es buena, si nos aleja de oportunidades
y conexiones con los amados, es mala.*

ANTHONY GRAYLING

Un antiguo cuento narra la historia de un vasallo muy querido y apreciado por su señor, al que una noche, junto a su lecho, se le apareció la muerte y le dijo: “Mañana te reclamaré el alma”. El vasallo se aterrorizó y pidió a su señor que le prestara tres caballos y provisiones. Como el señor lo amaba tanto, se los regaló y el joven vasallo anduvo tres días sin descanso huyendo de la muerte. Al fin llegó a una ciudad amurallada llamada Basora, y frente a las

TEMOR A LA MUERTE

puertas de la ciudad se encontró con un hombre que le dijo: “Has cumplido con tu cita en Basora”. El vasallo cayó muerto por el cansancio.

La muerte es un fenómeno intransferible e inenarrable. Puede ser desafiada (es lo que hacen quienes cruzan la calle sin cuidado), negada o temida. Woody Allen afirma: “Yo no tengo miedo a la muerte. Sólo no quiero estar allí cuando suceda”. Sin embargo, morir es tan indelegable como ir al dentista. Quizá por eso cause tanto temor.

En realidad, la muerte no es temible, sino la idea que nos formamos sobre la muerte. Está en nuestras manos la posibilidad de cuestionar esta idea. Lucrecio decía que si uno básicamente ha tenido una buena vida, debe despedirse como cuando se retira de un banquete, con gratitud y saludando. Y si no ha tenido una buena vida, ¿de qué lamentarse? “¿Por qué anhelas prolongar los infelices días?”, escribió.

Le tememos a la muerte porque somos vulnerables y puede llegar en cualquier momento. Cada uno de nuestros actos puede ser el último. Cada uno de los actos de nuestros seres queridos puede ser el último. Un asistente a un Café Filosófico contó que un primero de junio fue a visitar a sus padres a Córdoba. Lo despidieron en la estación. Su padre agitaba la mano cuando el tren partía, sin que ninguno de los dos supiera que aquel adiós era el último.

Algunos temen a la muerte por la incertidumbre que produce la posibilidad de que exista otra vida en el “más allá”. Para el ateo, sin embargo, el temor no se basa en ese tipo de misterio religioso, sino en la posibilidad de padecer una agonía larga y dolorosa, en el aniquilamiento de

EL SENTIDO DE LA VIDA

la individualidad y en el carácter irreversible de la muerte. En siete años nuestro cadáver se verá reducido a huesos, dejará de existir hasta el cajón de madera que lo alberga y nos integraremos a la naturaleza. En gran cantidad de cementerios, los monumentos se conservan esa cantidad de años, a menos que alguien pague para mantenerlo durante más tiempo.

Se teme a la muerte por la angustia de lo impresentable, de lo desconocido, de lo que nunca fue hecho, por la certeza de saber que, sin margen alguno de error, en doscientos años ninguno de nosotros estará vivo.

En *Hamlet*, Shakespeare entiende la muerte como un país desconocido del que ningún viajero retorna. El temor a la muerte creó toda la literatura de “aparecidos”, considerados como demonios o muertos poseídos por el diablo. En Roma explicaban los casos de locura o las epidemias por la presencia de la “larva” de un muerto que había cometido un hecho criminal.

Con frecuencia el catolicismo ha sido cuestionado por sus referencias dogmáticas a la superioridad de “la vida después de la muerte”, por su idea de la resurrección de los muertos y por la referencia –muy posterior a las Escrituras– a un paraíso, un purgatorio y un infierno donde serían distribuidos los premios y los castigos que ameritarían las conductas de la vida. En este sentido, el catolicismo contribuyó significativamente al acrecentamiento del temor a la muerte.

En el contexto protestante, Lutero recomendaba pensar en la muerte como en una mujer que va a parir: tiene miedo cuando da a luz, pero pierde el miedo cuando ha

TEMOR A LA MUERTE

sanado y trajo un niño al mundo; del mismo modo, dice, hay que quitarse el miedo a morir sabiendo que después encontraremos “un gran espacio y una gran alegría”. Lo de la “gran alegría” quizá sea una exageración (o una metáfora) y podría ser reemplazado por la idea de “una gran serenidad”.

Cuando hayamos muerto no extrañaremos la comida, la compañía de los afectos, las actividades que nos dan placer. La muerte no es como estar confinado en soledad.

Durante siglos la ética extorsiva del catolicismo (en el esquema de cielo e infierno), según la cual había que obrar éticamente por miedo al infierno o para obtener la recompensa del paraíso, y no porque es lo que corresponde, atemorizó con la posibilidad de castigos eternos ultramundanos. El miedo a la muerte fue utilizado así como condición de posibilidad de la ética y como una herramienta de control social.

Mediante otros guiones de literatura fantástica, hubo con anterioridad seres humanos que temieron el “más allá de la muerte”. Para aplacar esos temores, en la antigua Grecia, Epicuro decía que no había que temer a la muerte, ya que cuando nosotros estamos, ella no, y cuando ella está, nosotros no. Los sentidos son la fuente de todo placer y de todo dolor. La muerte pone fin a los sentidos. Si se quedara con nosotros, sería de temer. Pero no hay más allá de la muerte. Epicuro entiende que, como la muerte no es algo que experimentemos, no existen buenas razones para ponerse ansioso con relación a ella.

Nos parecemos menos en nuestros deseos que en nuestros temores, y por eso la muerte quizá sea un lazo invis-

EL SENTIDO DE LA VIDA

ble que nos hermana a todos los seres vivos, especialmente a aquellos que, como los humanos, tenemos conciencia de la muerte. “Lo que crea problemas –señala Norbert Elías– no es la muerte, sino el saber sobre la muerte.”

Pascal trazó la siguiente metáfora: “Imagina un número de hombres encadenados y condenados a muerte, varios de los cuales son degollados cada día a la vista de los otros, quienes ven su propia condición en la de sus semejantes y, mirándose unos a otros con dolor y sin esperanza, aguardan su turno. Esta es la imagen de la condición humana”. Se trata sin duda de una exageración. Sin embargo, si tenemos en cuenta que con frecuencia nos atemorizan menos los males que la espera de los males, quizá parte del miedo a la muerte obedezca a una espera como la que describe Pascal.

Del mismo modo, Epicteto afirmaba que si la muerte fuera algo aterrador, así se lo habría parecido a Sócrates, quien, tras ser condenado a muerte, ingirió la cicuta con entereza de ánimo. Lo terrible, decía, no es la muerte sino pensar que la muerte es algo terrible. Entre lo que nos ocurre y nuestros sentimientos median las ideas. Nada de la muerte en sí misma sería malo, solo aquello de lo que nos aleja. Si la muerte nos aleja de una enfermedad dolorosa e interminable, es buena, si nos aleja de un futuro deseado o posible de desear, es mala. La posibilidad de no morir no está en nuestras manos. Pero las ideas que nos formemos sobre la muerte están en nuestro poder y median en relación con nuestros sentimientos sobre la muerte. Si tememos a la muerte, es porque aceptamos el temor que nos inspira.

TEMOR A LA MUERTE

Un buen ejemplo del trabajo que es posible realizar sobre las propias creencias es el que muestra el orientador filosófico Paco Macera en uno de los borradores de sus memorias: “Cuando el médico me dijo que podía tener un cáncer en la próstata, durante un segundo sentí pánico, pero con rapidez me dije: ¡No, hijo, no! Me quede mucho o poco tiempo voy a vivirlo felizmente, no me voy a permitir que algo que es inevitable (más tarde o más temprano lo es para todos) me estropee la vida. Así que desde ese mismo momento sigo disfrutando de la vida de la mejor manera que puedo, sin preocuparme de cuanto durará”.

Cuando nos comunican que tenemos una enfermedad severa, es común que maldigamos al destino como si se hubiera empecinado particularmente con nosotros. No obstante, nuestro cuerpo es como cualquier otro: todo puede sucederle. Entonces, a la pregunta: “¿Por qué a mí?” deberíamos oponerle esta otra: “¿Por qué no a mí?”.

Sócrates ayudó a muchas personas a pensar la muerte. Estaba preparado para cuando llegara el momento y, por tanto, aceptó con dignidad, serena y animosamente, aquello que no podía modificar. Sin alterarse, sin miedo, recordó incluso que debía cumplir con una promesa y devolverle un gallo a Esculapio. Como Sócrates, todo aquel que aspire a la sabiduría debe estar preparado para morir sin temor.

Saber morir –contracara de saber vivir– aparece así como el punto culminante de la sabiduría y de la perfección ética. Todos vamos a morir, solo ignoramos el momento (*Mors certa hora incerta*). Antes de beber la cicuta tras la condena en la que fue acusado de influir

EL SENTIDO DE LA VIDA

negativamente en los jóvenes de Atenas, Sócrates hizo entrar a su mujer y a sus hijos, que lloraban desconsoladamente, se despidió de ellos, los hizo salir y pidió que entraran sus discípulos, que también comenzaron a llorar desconsoladamente. Entonces los increpó: “¿Cómo se están portando, locos? Se debe morir en silencio, tranquilo”.

Por su parte, Borges recordaba que, a punto de morir, su abuela pidió a todos los familiares que entraran a la habitación y, hablando de sí misma como si se tratara de otra persona, les dijo: “Lo que sucede aquí no tiene nada de particular, soy una mujer muy vieja que está muriéndose muy despacio, no hay ninguna razón para que estén alborotados todos ustedes”.

También Spinoza entendió que el temor a la muerte proviene de nuestro oscuro confin irracional, mientras que la posibilidad de derrotar el miedo a la muerte es serena competencia de la razón. Con frecuencia tememos más cosas de las que nos ocurren. Se temen mil muertes y solo se vive una. La muerte a menudo debe causar menos sufrimiento que estar a la espera de ella, del mismo modo que esperar para rendir un examen suele ser más tortuoso que el examen en sí mismo. Aunque temamos agonías como las que hemos presenciado, a veces la muerte es más fácil que la imagen que nos formamos de ella.

Muerte y apego individual

Algunas religiones postulan que el alma y el cuerpo son dos instancias distintas interconectadas (dualismo) y que el alma seguiría viviendo después de la muerte. Sin embargo, toda la evidencia científica actual indica que los procesos mentales requieren de la actividad del cerebro y que, por tanto, no hay ninguna posibilidad de supervivencia después de la muerte.

Otra forma de negar la muerte es bajo el supuesto de la vida eterna y de la existencia de dioses inmortales. Tanto el judeocristianismo como la mitología griega postulan la superioridad de los dioses en virtud de que no mueren jamás. Además, para el egipcio, como para el cristiano, la verdadera vida (eterna) comenzaba en el momento del deceso.

Otras religiones panteístas pensaron también en la continuidad de la vida humana, aunque de una manera muy diferente. Para ellas, la humanidad o el universo podrían llegar a ser eternos, no así el individuo. Visto de otra manera, la continuidad humana es perceptible solo si nos sentimos integrados al conjunto de lo viviente. Al no considerar que el individuo es un “Robinson” aislado de sus congéneres, de la naturaleza, de los que murieron y de los que están por venir, las religiones panteístas entienden que tras la muerte seguimos viviendo con otras formas, en el cuerpo –integrados en la materia del cosmos–, en el pensamiento de otros seres, o en el cuerpo y en el

EL SENTIDO DE LA VIDA

pensamiento de las generaciones humanas venideras. Uno de los epitafios escritos en honor de Eurípides dice así:

*Toda Grecia, oh Eurípides, es tu tumba,
así que no estás mudo, sino que hablas.*

Desde esta visión, al morir solamente desaparece el yo, que no representa el grado supremo del universo. El horror a la muerte, entonces, no es más que el horror originado en el apego individual a la vida. El todo sigue viviendo. Así, la importancia de la muerte se diluye porque se diluye la importancia del individuo.

El budismo, por ejemplo, entiende el yo como un espejismo que nos ciega y no nos permite ver que formamos parte de un todo signado por la continuidad. Quien posee razones para vivir que van más allá de su satisfacción personal, quien trabaja en favor de una causa que otros puedan seguir, tiene más ocasión de pensar que su vida encontrará una continuidad en los otros.

Tanto el budismo como el estoicismo, además de filósofos como Escoto Erígena y Giordano Bruno, concibieron la idea de *anima mundi*, que postula la simpatía y hermandad de todo lo viviente, en contraste con el llamado dualismo platónico, según el cual la racionalidad de las personas se revelaría superior al resto de los atributos de los seres vivientes. Desde la perspectiva panteísta, dios habitaría por igual en los gusanos, en los excrementos y en el conjunto de los animales. Con la certeza de que en el universo todo se transforma (y nada desaparece), Diógenes “el perro” pedía: “Al morir échenme a los lobos”.

MUERTE Y APEGO INDIVIDUAL

Señala Max Horkheimer en *Crítica a la razón instrumental* que pese a que podría suponerse que el individuo cristiano se sintió pequeño y desamparado frente a un dios infinito y trascendente, pese a que el precio de la salvación eterna pudo haber sido la total negación de sí, el cristianismo afirmó el principio de individualidad mediante la concepción de un alma inmortal que, a fuerza de procurar la salvación de cada individuo en forma separada, acondicionó la honda escisión de los lazos comunitarios que luego profundizaría el liberalismo.

Durante siglos en el Japón fue común pensar que al morir uno sigue viviendo en la naturaleza y en las personas que continúan vivas. La muerte era aceptada porque no representaba el fin de todo, de ahí que en contextos tradicionales fueran comunes prácticas como el harakiri, o que los kamikazes ofrezcan su vida en nombre de la familia o de un ideal político. La distancia entre la vida y la muerte se acorta.

Sobre la fragilidad de la vida

*Una misma ceniza igualará lo que merece
tu amor y veneración y lo que merece tu menosprecio.
(...) ¿Qué es el hombre?
Un vaso a quien la más leve sacudida,
el choque más liviano, quebrarían.
No es menester una gran tempestad para deshacerte.*

SÉNECA

*Hay momentos en que el temor es bueno
y debe vigilar entronizado en el alma.
Útil es también la angustia para enseñar humildad.
¿Quién es de aquellos que nunca sintieron
el saludable temor dentro del corazón,
sean ellos hombres o ciudades, podrán
mostrar respeto por la justicia?*

ESQUILO

Pensar de vez en cuando en la muerte implica también pensar en la fragilidad de la vida. Aquello que tanto llevó construir puede derrumbarse en cuestión de minutos. Basta un coágulo de sangre en una arteria o un espasmo en el corazón. Por tanto, conviene disfrutar de lo más valioso que ofrece la vida hoy mismo, sin la certeza de un mañana, sin tener muchas cosas pendientes y sin proyec-

SOBRE LA FRAGILIDAD DE LA VIDA

tar la vida en exceso. Todo puede desaparecer en un momento de desgracia. De ahí que Séneca escribiera en *De la brevedad de la vida*: “El hombre agobiado por quehaceres de nada se ocupa menos que de vivir, y eso que la ciencia del vivir es la más difícil; a vivir se ha de aprender toda la vida, y lo que acaso te sorprenderá más, toda la vida se ha de aprender a morir”. Y Horacio en sus *Odas*: “Habremos de dejar la tierra, el hogar, la dulce esposa. Basta saberlo para valorarlo más durante la vida”.

La conciencia aumenta nuestros placeres y nuestros dolores. Aunque pueda revelarnos una noticia eventualmente indeseable –hemos de morir–, también nos da la oportunidad de ampliar nuestros placeres en la intensificación de los goces presentes. La conciencia de la muerte es la conciencia del tiempo, y es esta conciencia de finitud la que suele redoblar el deseo de vivir intensamente, la que nos permite intensificar el goce del presente, no como un medio para llegar al futuro sino como un fin en sí mismo. De ahí que los latinos dijeran *Carpe diem* (aprovecha el día), y Marco Aurelio en particular: “Vive cada día como si fuera el último”.

A diferencia de la muerte misma, tan inevitable como el viento, está en nuestras manos la posibilidad de interiorizarnos por ciertos conocimientos que pueden contribuir a la duración de la buena vida. Los contemporáneos corremos muchos riesgos de muerte de los que los antiguos –que vivían en promedio menos años– estaban librados: las enfermedades cardiovasculares, tan asociadas a formas de vida y de alimentación propias de esta época, el enfisema y el cáncer de pulmón, provocados por el cigarrillo,

EL SENTIDO DE LA VIDA

los accidentes que suscitan los instrumentos tecnológicos (1.200.000 muertos en accidentes de automóvil por año en todo el mundo, incluso en los países en donde se respetan las señales de tránsito), los accidentes de trabajo, las enfermedades provocadas por la contaminación del aire y del agua, las muertes ocasionadas por las armas de fuego. Y si bien, por primera vez en la historia humana, el mundo está en condiciones de suprimir el hambre, cada año mueren millones de personas por desnutrición.

En Suecia y en Noruega, la expectativa de vida es de 74 años; en el África negra merodea los 40. En Francia, la mujer de un obrero tiene el doble de posibilidades de morir entre los 35 y los 60 años que la mujer de un ejecutivo. Para algunos, la vida promedio es más larga, pero la muerte nos acecha a todos de mil maneras imprevistas. Saber que determinados alimentos pueden ayudar a prevenir ciertas enfermedades, conocer los riesgos del sobrepeso o los que implica el traslado en automóvil, realizarse exámenes preventivos de salud: no es poco lo que puede realizar el individuo contemporáneo en favor de la duración de la vida.

Montaigne recomendaba interesarse por saber cómo mueren las personas a nuestro alrededor, ya que, en el fondo, quien nos enseña a morir también nos enseña a vivir. “Averigua qué rostro, qué palabras, qué actitud han tenido”, escribió. A lo dicho por Montaigne, cabría agregar: averigua si han muerto por causas que puedan evitarse, como aquella mujer que murió electrocutada porque el secador de pelo, apagado pero enchufado, cayó en la bañera. Si fumas, averigua cómo son los últi-

SOBRE LA FRAGILIDAD DE LA VIDA

mos años de vida de quien padece un enfisema o un cáncer de pulmón. ¿Murió alguien como resultado de una mala praxis médica? ¿Se salvó alguien por eludir el consejo médico? Como aquel hombre que pregunta a un amigo suyo si conoce algún buen médico pues no se encuentra nada bien.

—Pues verás: el doctor Txin es el mejor médico que conozco. A mí, de hecho, me salvó la vida.

—¿Cómo fue eso?

—Cierta día me dolía mucho el estómago y fui a ver al doctor Txan, quien después de visitarme me recetó unas infusiones. La verdad es que al poco tiempo de tomarlas me sentía mucho peor. Alarmado, decidí visitar al doctor Txen, que me dio unas pastillas, y al ingerirlas aumentaron en mucho mis dolores. Casi arrastrándome y más muerto que vivo logré llegar a la consulta del doctor Txin, que me salvó la vida.

—¿Qué pasó?

—Pues que ese día no estaba en casa.

¿Se puede aprender de una muerte desafortunada? Por triste que parezca, nuestros infortunios también pueden ser enseñanzas para los demás, del mismo modo que los infortunios de los demás pueden formular advertencias que no encontraremos en ningún libro.

Aunque es posible tomar recaudos significativos, nadie tiene asegurada la existencia. Por ello conviene no vivir como si fuéramos inmortales. Cuando se iba a dormir, Séneca daba vuelta un reloj de arena para recordar que así como no existen infinitos granos de arena, tampoco

EL SENTIDO DE LA VIDA

existen infinitos días en nuestra existencia. Cada día es como ese reloj de arena. Cada día es una vida que debería ser valiosa en sí misma, más allá del número de días por venir. El futuro es incierto, no así el presente. Escribe Séneca en *De la brevedad de la vida*:

El tiempo que tenemos no es corto, pero si lo perdemos lo volvemos corto; somos pródigos y no pobres en tiempo, que es como las riquezas que llegan a manos de quien las dilapida. Larga es la vida si la sabemos aprovechar. Nadie quiere regalar dinero, pero pierden tiempo discutiendo con la mujer, con el acreedor. Se tiene menos tiempo del que se supone. Así, no es infrecuente que sintamos que morimos malogrados. Vivimos como si fuéramos eternos, como si no fuéramos frágiles. ¿No te avergüenzas de reservarte para las sobras de la vida? No se vive mucho tiempo por tener canas y arrugas.

Como ignoramos cuántos años vamos a vivir, es de fundamental importancia “prolongar” la vida ya no solo agregándole años sino haciendo todo lo que esté en nuestras manos para tornarla más plena. Además de sumarle años a la vida, de lo que se trata es de sumarle más vida a los años. “Acuérdate de la muerte y deja de odiar”, recomienda el *Eclesiastés*. Si pensáramos en la muerte con alguna frecuencia, seguramente desestimaríamos muchas de las minucias por las que nos preocupamos a diario. Ser conscientes de nuestra finitud, e incluso de la posibilidad de que nuestra existencia termine pronto (aun cuando no

SOBRE LA FRAGILIDAD DE LA VIDA

padezcamos ninguna enfermedad), puede también dar sentido a nuestras vidas, colocar cada cosa (cada valor) en su lugar, ahorrarnos la pérdida de tiempo en aquello que no juzgamos importante, intensificar los placeres presentes en virtud de que no sabemos cuánto durarán. “Por no pensar lo suficiente en la muerte –escribió Gide–, ni el más breve instante de tu vida ha sido lo suficientemente valioso.” Pensar más en la muerte nos permite amar la vida como es, frágil y transitoria.

Cuenta Herodoto que en cada banquete de los antiguos egipcios ricos entraba un hombre que portaba una momia y decía: “Míralo y luego bebe y diviértete, pues cuando mueras serás como él”.

La muerte como descanso

“Una vez terminado el juego, el rey y el peón vuelven a una misma caja”, reza un proverbio italiano. Del mismo modo, la muerte es la gran igualadora. “Nivela a güenos y malos, don Inodoro”, dice Fontanarrosa en su tira *Inodoro Pereyra*, y agrega: “Lo malo es que nivela pa’bajo”. Sin embargo, esto no es cierto. Muchos entienden la muerte como un merecido descanso, como la certera desaparición de la fatiga, incluso como una idea de descanso que puede tornar la vida más aceptable.

Los griegos consideraron la muerte (*tánatos*) como hija de la noche y hermana del sueño, como una diosa que cura todos los males, como una noche en la que dormimos profundamente sin soñar. ¿Por qué aceptamos sin problemas el sueño nocturno, mientras rechazamos la idea de un merecido descanso como coronación de la vida? Quizá, como es obvio, porque no es lo mismo irse a dormir con la perspectiva de despertar que hacerlo por última vez.

Sin embargo, tal vez hagamos esa distinción porque aún el cansancio no creció lo suficientemente en nosotros como, por ejemplo, el del Borges octogenario, que deseaba un reposo que nada ni nadie interrumpiera jamás. “Me consuelo pensando que es cuestión de esperar –escribía–. Voy a morir y voy a cesar. Y qué cosa puede haber más grata que la muerte, que se parece al sueño. Yo descreo de la inmortalidad, pero eso no es una fuente de tristeza para mí sino de felicidad: pensar que voy a cesar.”

LA MUERTE COMO DESCANSO

La única inmortalidad personal que a Borges le parece aceptable es la que propugna el infierno de Swedenborg, quien, a diferencia de Dante, mantuvo el libre albedrío después de la muerte, deseó la salvación de todos los seres humanos y no condenó a nadie al infierno; es más, lo concibió como el lugar en donde se encuentran, por propia voluntad, aquellos que solo son felices conspirando permanentemente unos contra otros, pletóricos de odio en un mundo de baja política. El morador del infierno deplora el paraíso: las conversaciones que tienen lugar allí, su fragancia, todo le resulta deleznable. El de Swedenborg –subraya Borges– es un cielo de amor y no solo de recompensa.

Solemos pensar en la muerte como en algo cruel cuando gozamos de buena salud, pero cuando la enfermedad y la debilidad minan nuestro cuerpo, al igual que el cansancio anhela el reposo del sueño, la idea de morir se torna más aceptable o, incluso, deseable.

Otros no desean cesar por cansancio sino porque sienten que viven en un mundo muy diferente del que consideran “el suyo”, porque les resulta arduo vivir con personas mucho más jóvenes, “como de otro mundo”. Han perdido a casi todos sus contemporáneos y se sienten tan desarraigados como lo hubiera estado Sócrates en el exilio.

Bernard Shaw afirmó: “Una existencia que no termina sería intolerable”. Y Borges: “Mi único miedo es a la inmortalidad del alma, sé que debo morir y quiero morir entero. No temo a la amenaza de muerte sino a la de inmortalidad. A veces tengo cierta impaciencia porque me parece que debo morir pronto. Siento que ya he

EL SENTIDO DE LA VIDA

vivido demasiado. Pero quizá cuando llegue el momento me muestre muy cobarde. En las numerosas agonías que vi en mis ochenta y cuatro años, el que estaba muriéndose sentía una gran impaciencia, estaba deseando morirse de una buena vez”.

Fontanarrosa encuentra que sería óptimo que la culminación de la vida fuese como el final de un día de mucho trabajo, muy productivo y muy gratificante. De esos en los que uno dice: “Bueno, llega la noche, estoy realmente muy cansado, aproveché el día, hice todo lo que tenía que hacer o casi todo, lo hice más o menos bien, y ahora ya me quiero ir a dormir”.

Este descanso puede llegar a ser mucho más deseado si se han cumplido algunos proyectos de vida significativos. Dolina desea ser inmortal pero no saberlo, quizá porque la mera perspectiva de no cesar jamás quitaría a la vida buena parte de su encanto. Por eso Cioran escribió: “Vivo únicamente porque puedo morir cuando quiera: sin la idea de suicidio, hace rato que me habría matado”.

“A la muerte debemos agradecer que no sea ningún castigo haber nacido –escribe Séneca–; a mí me mantiene firme frente a los golpes del destino; permanezco con valor, llevado por el pensamiento: ¡Conozco un lugar en el que puedo reposar!”

Duración y plenitud

Probablemente la muerte que más nos afecte sea la de nuestros seres queridos, especialmente cuando mueren antes de tiempo. Sin embargo, la duración puede no ser el valor supremo para pensar la vida. No es la vida larga sino la vida plena la que importa. Lo fundamental no es cuánto tiempo vivimos, sino cómo vivimos. Del mismo modo en que no siempre preferimos comer mucho a comer bien, es preferible vivir bien antes que vivir mucho.

Aquejado por la enfermedad que lo llevaría a la muerte, al ajedrecista Miguel Najdorf los médicos le habían recomendado que no viajara, que no se moviera. Pero él dijo: “Quiero que la muerte me encuentre viviendo”. Se fue a viajar, a disfrutar de todo aquello que deseaba, y por el camino se topó con la muerte. De algún modo eligió su propio final.

¿Ha sido la vida de nuestro ser querido valiosa en sí misma? Del mismo modo en que apreciamos una película porque nos gustó, y no por su extensión o porque sea una de las mejores películas que vimos, la vida de un ser querido puede tener valor en sí misma, más allá de su posible comparación con vidas más longevas o incluso más intensas.

La prolongación de la vida humana en los países desarrollados tornó más dramática la muerte que se considera que llega “antes de tiempo”. Los rituales de la muerte poco a poco dejaron de ser públicos para ocultarse en el

EL SENTIDO DE LA VIDA

ámbito privado. Durante el siglo XIII fue muy común la exteriorización del dolor por la muerte. Un siglo más tarde en España se llegó a delegar el llanto en “profesionales” (las lloronas o plañideras), una tradición heredada por las colonias hispanas que se prolongó hasta fines del siglo XX, cuando los rituales se tornaron cada vez más breves y procuraron disimular la muerte con maquillaje. Norbert Elías y Geoffrey Gorer afirmaron que así como en el siglo XIX predominó la represión de la sexualidad, en el siglo XX predominó la represión de la muerte. La contracara de ambos fenómenos ha sido la exaltación permanente tanto del discurso sexual como del fúnebre, que encontraron en el ámbito de la representación (fundamentalmente en el cine y en la TV) una esfera propicia para su desarrollo. La muerte es convertida en un tema tabú porque la vida humana se ha prolongado y, en contraste con siglos anteriores, ya no vemos morir a nuestros seres queridos en el hogar, rodeados de familiares y seres queridos.

El arte del buen morir

Ya en el siglo III a.C., Teofrasto elogiaba en su tratado de botánica a Trasias de Mantinea por haber inventado remedios para “inducir una muerte fácil e indolora”.

Quien defiende la posibilidad de morir con dignidad está defendiendo la posibilidad de vivir de igual manera. Negarle a una persona el derecho a morir decentemente, de acuerdo con lo que ella misma considera decente, es negarle el derecho a vivir dignamente. Por esta razón, estar a favor de la eutanasia (que significa en griego “buena muerte”) es estar a favor de la vida.

La cultura antigua es pródiga en ejemplos de eutanasia. En su *Historia Natural*, Plinio el Viejo sostenía: “De los bienes que la naturaleza concedió al hombre, ninguno hay mejor que una muerte oportuna, y óptimo es que cada cual pueda dársela a sí mismo”. La eutanasia puede ser un mal menor frente a una enfermedad terminal, pero también puede implicar un descanso (análogo al sueño) para un momento determinado de la vejez.

Una sociedad justa debe ser solidaria con sus ancianos. Lamentablemente estamos lejos de cumplir con este insoslayable requisito ético. Con todo, es necesario saber despedirse a tiempo, por respeto a uno mismo y por respeto a nuestros seres queridos. ¿Deseamos establecer algún límite ético a los cuidados que pretendemos que nos dispensen nuestros seres queridos en los últimos años de nuestra vida? ¿Deben ocuparse de nosotros así haya-

EL SENTIDO DE LA VIDA

mos perdido buena parte de nuestras facultades psíquicas y físicas, aun al precio de la consagración de una parte significativa de su tiempo, sus ahorros y su dolor a nosotros? Desde ya, cada caso ameritará un análisis específico. ¿Pero no deberíamos plantearnos este problema antes de que sea demasiado tarde? ¿No sería conveniente dejar instrucciones precisas al respecto? Muchos, por suerte, han comenzado a hacerlo. Ser oportuno para morir también es un acto de excelencia ética.

Actualmente, los asilos están poblados por ancianos que no recuerdan quiénes son, ni la razón por la que llegaron ahí, ni cómo se llaman. No reconocen a sus hijos cuando los visitan. No controlan sus esfínteres, sienten frío aunque se abriguen y dolores que ya no pueden calmar los analgésicos. A veces a los hijos el asilo les cuesta carísimo y en muchos casos sacrifican su futuro por una vida que ni siquiera los propios protagonistas desean prolongar. Cuenta Marcelino Cerejido en *Diálogos sobre la vida y la muerte*, de Liliana Heker, que un amigo suyo que vivía en México, una vez que su padre enviudó, decidió llevarlo desde Buenos Aires a vivir con él. El padre del amigo nunca se enteró de que estaba en México. Contraía una neumonía, los médicos le daban antibióticos y lo salvaban. Su función renal estaba demasiado disminuida y lo llevaba a la muerte, los médicos le hacían diálisis. Su corazón ya no le latía correctamente, entonces le pusieron un marcapasos. Duró diez años así. “Cuando el padre murió –dice Cerejido–, mi amigo había vendido su casa, sus hijas tenían los dientes a la miseria, no pudieron asistir a los colegios que hubieran deseado, él se había divor-

EL ARTE DEL BUEN MORIR

ciado porque la mujer se había opuesto a dilapidar el futuro familiar para mantener al suegro en semejantes condiciones. Las enfermeras preferían renunciar e ir a trabajar a maternidades en lugar de cambiar pañales a señores de noventa años. Mi amigo había rogado mil veces: ‘Por favor, déjenlo morir’. Y los médicos respondían: ‘Señor, si lo dejamos morir, vamos presos.’”

La ética no siempre acompaña los adelantos científicos. Aún identificamos la vida con la duración de la vida, sin considerar si lo que entendemos por vida es digno de ser llamado así. La población de más de 80 años es la que crece a ritmo más acelerado en gran cantidad de países. Dentro de poco la mitad de la población europea estará jubilada. No era lo mismo quejarse sobre la brevedad de la vida hace doscientos años que ahora. Parece urgente reflexionar sobre estos temas, sobre los ancianos a quienes no les asusta la muerte sino la excesiva longevidad y sobre los límites éticos de la conservación de la vida.

Podría pensarse este problema a partir de la posibilidad de que el Estado se haga cargo íntegramente de la salud de los ciudadanos. No obstante, queda en pie la pregunta: ¿tiene sentido prolongar la vida a cualquier precio?

Holanda se convirtió en abril de 2002 en el primer país del mundo que legalizó la eutanasia. Su revolucionaria ley permite poner término a la vida de un paciente que padece una enfermedad incurable acompañada de un sufrimiento físico o psicológico insoportable y que ha expresado el deseo de morir de modo consciente y reiterado. Un segundo médico independiente debe certificar que se cum-

EL SENTIDO DE LA VIDA

plen estas condiciones y una comisión formada por juristas, médicos y expertos en ética ratificará post-mortem que el procedimiento seguido se ajustó a la ley.

Algunos médicos se oponen a ser ellos mismos quienes finalmente accionen los mecanismos como para producir la eutanasia activa. Aducen haber sido formados para curar y no para poner fin a la vida. Si tuvieran en cuenta que poner fin al sufrimiento o a la vida que ya no merece ser considerada vida también es una manera de curar, quizá reconsiderarían su perspectiva primera. Sin embargo, si reconociéramos su derecho a no participar en la eutanasia activa, todavía queda otro recurso utilizado en la actualidad: que el propio paciente sea quien accione este mecanismo que le permitirá poner fin al sufrimiento.

Pensar en la muerte como parte de la vida, pensar que podemos dar un final digno a nuestra existencia, también implica la posibilidad de que una persona llegue a una edad avanzada y, sin estar enferma, decida por sí misma, luego de una serena y prolongada reflexión, pedir auxilio para poner fin a su existencia dignamente y sin dolor. En *Los cuadernos de Malte Laurids Brigge*, Rilke escribía, inspirado en Séneca y su idea de morir la propia muerte:

*Señor, concede a cada cual su propia muerte
la que sea verdaderamente salida de esta vida
en la que se halló el amor, un sentido y su angustia.*

Rilke se dejó morir por la infección que le produjo una herida de espina al cortar rosas para una mujer. El poeta de las rosas pidió que ese poema fuera el epitafio de su

EL ARTE DEL BUEN MORIR

tumba. Más allá de lo adecuada o inadecuada que pueda parecernos la muerte particular que eligió, el rezo se vincula con la posibilidad de que cada uno elija su propia muerte.

Montaigne, por su parte, argumenta sobre la conveniencia de morir apartado, solo, tranquilo, lejos de las despedidas solemnes y del consuelo de los amigos y familiares, ya que –a su modo de ver– la propia pena aumentaría con los lamentos ajenos. Incluso escribe sobre las ventajas de morir lejos de la propia patria, en medio de extraños ante los cuales poder quejarse a sus anchas.

Que cada cual, en caso de decidirlo, pueda pensar en la forma digna en que desee morir, del mismo modo en que, dentro de un número limitado de posibilidades, ha pensado en la forma digna en que desea vivir.

Por influencia del judeocristianismo, según el cual la vida es ante todo una posesión divina, no estamos acostumbrados a pensar en nuestra muerte con la misma autonomía y decisión con que pensamos en la vida. Pero ¿por qué estaríamos capacitados para elegir si traer o no hijos al mundo y no para determinar hasta cuándo deseamos permanecer vivos, a conciencia y dignamente? Probablemente parte del miedo a la muerte desaparecería si pudiéramos garantizar una buena muerte para todos los seres humanos que así lo deseen. Se obraría en favor de la vida contribuyendo a que el abandono de la existencia sea una empresa más digna. Tradicionalmente los médicos han practicado la eutanasia pasiva (quitando al paciente los medicamentos o los aparatos que lo mantienen con vida).

EL SENTIDO DE LA VIDA

El de la eutanasia es un problema ético que también aparece planteado en términos jurídicos y se vincula con la licencia del médico para dar muerte a una persona directa o indirectamente. ¿Tenemos derecho a oponernos a la voluntad de un individuo que en forma responsable y racional decide morir? Tal como señalé párrafos atrás, Holanda apoya hoy día la eutanasia, que es aprobada por el 92% de los ciudadanos. La primera persona favorecida por la ley fue un paciente con un cáncer incurable. La dosis fue administrada por una computadora. El paciente debía utilizar un teclado y responder a tres o cuatro preguntas. La última era: ¿desea usted morir? Al marcar el “sí”, la computadora ordenaba el paso de la droga en forma intravenosa.

En estos casos, la eutanasia no interrumpe la continuación de la vida sino la continuación de la enfermedad, de aquello que el propio interesado en forma racional y autónoma no considera digno de ser llamado vida. La eutanasia (en cualquiera de sus formas) supone la posibilidad de pensar un final deseable para la vida, más acorde con los momentos vividos de plenitud que con los de penuria, concebir el final de nuestro supremo bien –la vida– con la misma racionalidad, la misma responsabilidad y hasta el mismo vigor con que apostamos al inicio de nuestros emprendimientos.

Habrá quienes prefieran morir arriesgándose a padecer los dolores y las incomodidades que pueda conllevar la enfermedad que les toque en suerte. Estarán en su derecho de hacerlo. Pero habrá otros que prefieran dar fin a su vida a tono con lo que más han apreciado de ella. Estas

EL ARTE DEL BUEN MORIR

personas también tienen derecho a un auxilio que les permita morir del modo en que ellos consideran digno. Ya no se trataría de una eutanasia pasiva (dejar de dar medicamentos o tratamiento para la recuperación del paciente) sino de una eutanasia activa, es decir, tal como la etimología del término *eutanasia* indica (*eu*, buena, *tánatos*, muerte), de facilitar una buena muerte, elegida en forma racional y responsable por una persona de edad avanzada que no necesariamente está enferma. Una muerte en la que se decide ahorrar el dolor que a menudo conduce a ella, no porque se deje de considerar que el dolor es parte de la vida, y que necesariamente habrá que sobrellevarlo a lo largo de toda la existencia, sino porque se tiene la libertad suficiente como para poner fin a una serie de molestias o dolores que se considera preferible suprimir.

En la muerte, al igual que en el parto, el dolor sería reducido al mínimo. Y hay razones para suponer que morir puede ser aún menos doloroso que un buen parto, ya que solo se sentiría la primera inyección en la que el individuo es dormido y anestesiado.

Ahorrarse el dolor y las molestias que conducen a la muerte podría convertirse en algo tan natural como ahorrarse un severo dolor de muelas. Esta muerte elegida, responsable, racional, como la han proclamado los antiguos estoicos y epicúreos, puede ser una opción para quienes padecen una enfermedad terminal, pero también para quienes, a una edad avanzada, sin estar enfermos ni deprimidos, deciden darle un buen final a su vida, del mismo modo que el músico puede darle un buen final a su concierto, que el interlocutor puede darle un buen

EL SENTIDO DE LA VIDA

final a una conversación, o que decidimos a qué hora nos vamos a dormir por las noches y no nos dejamos doblegar por el sueño en el lugar y a la hora en que nos sorprenda. Este es el verdadero sentido que los estoicos han dado a la eutanasia, entendiéndola como una posibilidad de lucidez y como una alternativa válida frente a una existencia sin sentido.

En sus *Cartas a Lucilio*, Séneca escribe:

El sabio se separará de la vida por motivos bien fundados: para salvar a la patria o a los amigos, pero igualmente cuando está agobiado por dolores demasiado crueles, en casos de mutilaciones o de una enfermedad incurable (...) no se dará muerte si se trata de una enfermedad que puede ser curada y no daña el alma, no se matará por los dolores sino cuando el dolor impida todo aquello por lo que vive (...) los médicos deben aplicar remedios al enfermo, pero a quienes no puedan prolongar la vida, les facilitarán una muerte llevadera.

En el caso de la eutanasia elegida por quien padece una enfermedad terminal, sería posible objetar: ¿cómo saber si en efecto se trata de un diagnóstico acertado, si no queda un resto de vida deseable, si se trata del momento óptimo para el fin? Ante situaciones como esta, la Orientación Filosófica nos propone clarificar los valores en juego, de modo de optar por el que nos resulte prioritario (el bien mayor), o por el valor que privilegie lo menos indeseable (el mal menor). Quien privilegie como valor la

EL ARTE DEL BUEN MORIR

duración de la vida relegará a segundo plano el valor de la *evitación del sufrimiento* o de las molestias que supone la degradación del cuerpo y de las facultades mentales.

La reflexión sobre la eutanasia nos conduce a la reflexión sobre la vida. Como aquella pareja que estaba sentada en el living de su casa charlando sobre la vida y la muerte.

—Nunca me dejes vivir en estado vegetativo —dijo él—; no quiero depender de una máquina ni de los líquidos de una botella. Si me ves así, desenchufa los artefactos que me mantienen en ese estado.

Ella se levantó, desenchufó el televisor en el que estaba viendo un partido de box y le tiró la cerveza.

El suicidio

El suicidio es la acción de quitarse la vida en forma voluntaria, dándose muerte directamente o rechazando un tratamiento médico que nos mantenga con vida. Gran cantidad de filósofos se ha pronunciado en favor del suicidio, no aquel que surge por la debilidad para hacer frente a los severos problemas que plantea la vida, sino de la llamada “muerte libre”, entendida como un signo de autonomía y como una elección racional, muy distinta del suicidio concebido como una decisión “irracional”, tal como lo entienden mayormente la psicología y la psiquiatría contemporáneas. Los filósofos estoicos y los epicúreos –Montaigne, Montesquieu, Voltaire y Hume, entre otros– pensaron que el suicidio puede ser una elección legítima.

Aristóteles, en cambio, lo consideró una injusticia contra la sociedad y Kant lo reprobó porque juzgó que solo sería válido suicidarse si aceptamos la absurda posibilidad de que el resto de los mortales lo haga. Gran cantidad de cuestionamientos al suicidio proviene de concepciones para las que la vida humana pertenece a Dios, al Estado, a la medicina o a la sociedad, o para las que el suicida sería “un enfermo”. La teología cristiana analogó el suicidio al asesinato. En ciertos casos ordenó mutilar a los cadáveres de los suicidas, prohibió –al igual que el judaísmo– su entierro en los terrenos sagrados y confiscó sus bienes para enriquecer el patrimonio de la Iglesia. Al

EL SUICIDIO

difundirse el cristianismo en Europa, las prácticas del suicidio y de la eutanasia quedaron relegadas.

La autonomía, entendida como la libre configuración de la propia vida, es no obstante un derecho humano. La muerte voluntaria es una de nuestras legítimas posibilidades de elección. Esto significa que ni la religión, ni el Estado, ni la medicina deben controlar cuándo y cómo morimos. No elegimos nacer pero somos libres de elegir el fin que consideremos digno para nuestra propia vida. Novalis entiende el suicidio como el verdadero acto filosófico en virtud de que el ideal de autonomía ha sido uno de los modelos centrales de la buena vida postulada por los filósofos. La filosofía enseña a aceptar el dolor, los problemas gravísimos, aquello que no está en nuestras manos modificar. Ayuda a convertir las dificultades en desafíos y a sacar provecho de ellas. Entrena para cultivar la serenidad y cierta ferocidad necesaria para enfrentar los reveses que presenta la vida. No se trata de legitimar el suicidio impulsivo (tan característico en los jóvenes). De ahí que William James les dijera a quienes querían suicidarse: “Esperen el diario de mañana”. Tampoco se trata de justificar el suicidio de quienes tienen responsabilidades, como el cuidado de niños, ancianos o personas que pueden valerse por sí mismas. La duración de la vida no está necesariamente por encima de otros valores. Cada uno elegirá, y en eso reside la autonomía de cada cual sobre el preciado bien que llamamos vida.

Hoy la mayoría piensa que ninguna persona “normal” se quita la vida. Así, el suicidio aparece como un fenómeno irracional y exclusivamente adscrito al orden de la

EL SENTIDO DE LA VIDA

“enfermedad mental”, del mismo modo en que otras acciones que las personas reprueban son adscriptas a esa categoría. Generalmente, los psiquiatras consideran que quien se suicida o lo intenta está enfermo, ha perdido su autonomía, y, basados en esta concepción, internan o medican con drogas al suicida que falló. Esto tiene dos consecuencias importantes: las personas que fallan en su intento de suicidarse son diagnosticadas con depresión y, a menudo, se las priva de su libertad internándolas en instituciones psiquiátricas, y si logran suicidarse en un psiquiátrico o bajo el cuidado de algún psiquiatra, la ley culpabiliza a sus cuidadores.

Pero el suicidio no está relacionado necesariamente con la medicina, y por tanto es necesario aceptarlo como una alternativa legítima y diferenciar con claridad la posibilidad de tener en cuenta la muerte voluntaria de su lisa y llana recomendación.

Señala Thomas Szasz en *Libertad fatal*: “Debemos desmedicalizar y desestigmatizar la muerte voluntaria y aceptarla como un comportamiento que siempre ha formado y siempre formará parte de la condición humana. Querer morir o suicidarse es a veces digno de reproche, otras veces digno de elogio y otras ninguna de las dos cosas, pero nunca es una justificación adecuada para la coerción estatal. El Estado y la profesión médica ya no interfieren en el control de la natalidad, y deben dejar de interferir en el control de la propia muerte”.

Así como los jóvenes caen frecuentemente en la trampa que supone no practicar el control de la natalidad, los ancianos están en idéntica situación por no practicar el

EL SUICIDIO

control de su propia muerte. Tenemos la libertad de elegir entre morir activa o pasivamente, entre optar por la muerte voluntaria o morir por vejez o enfermedad. Szasz cree que en el futuro contemplaremos la prohibición del suicidio como hoy contemplamos la prohibición de la homosexualidad.

El idioma alemán es la única lengua occidental que cuenta con una expresión legitimadora de cierto tipo de suicidio: *freiwilliger Tod*, muerte libremente deseada. De este modo, se admite que la muerte voluntaria puede ser una legítima y autónoma opción vital.

Séneca rechazó las argumentaciones paterno-estadistas contra el suicidio y defendió el ideal autónomo de la muerte voluntaria. “Allí donde mires –escribió– se encuentran los medios para acabar con tus aflicciones. ¿Ves ese precipicio? (...) ¿Ves ese mar, ese pozo? Allí está la libertad, en el fondo.” El filósofo recomendaba el suicidio cuando la vejez amenazara con ir acompañada por una decadencia indigna y advertía que “quizá esto debía hacerse antes de lo estrictamente necesario para evitar la posibilidad de no poder hacerlo cuando sea menester”.

La muerte debe ser admitida con valentía; por ello Séneca considerará al suicidio como una muestra de fortaleza ética: “Esta vida no ha de ser retenida para siempre, pues lo bueno no es vivir, sino vivir bien”.

También Erasmo de Rotterdam entendió el suicidio como la posibilidad de una huida legítima de un mundo problemático. De los ancianos que se suicidaban decía que eran “más inteligentes que los que se resisten a morir y quieren vivir durante más tiempo”. Montaigne también

EL SENTIDO DE LA VIDA

defendió la muerte voluntaria: “Después de todo, la vida es nuestra, y es lo único que tenemos. Se me ha dado la vida como un regalo (...) Puedo, por tanto, devolverla cuando llegue el momento. Cuando esté abrumado por el dolor, la pobreza o la indignidad, ¿por qué debería abstenirme de poner fin a mis problemas, o renunciar cruelmente a un remedio que está en mis manos?”. Aunque resulta evidente que la vida es más dulce que la muerte, en algunos casos la muerte evita una vida degradante y es más dulce que la vida: “O una vida tranquila, o una muerte feliz”. Por ello Schopenhauer sostenía que el suicida no niega la vida sino que la afirma al no aceptar las condiciones en que se le ofrece. Se suicida porque querría vivir de otra manera y no lo logra.

Hay muchos más *intentos* de suicidios femeninos, aunque hay más suicidios efectivos masculinos (ya que la mayoría de los masculinos se llevan a cabo con armas de fuego, mientras que la mayoría de los intentos femeninos son fallidos porque se producen mediante ingestión de pastillas). También resulta significativo que se suiciden más los jóvenes que los adultos, quizá por estar menos familiarizados con el dolor, y que aumente el índice de suicidios a partir de los 65 años.

Las estadísticas muestran que se suicidan más los solteros y los divorciados que las personas que están en pareja, más las personas en pareja sin hijos que las personas en pareja con hijos, y más las personas que viven en las ciudades que las que viven en el campo. Estos fenómenos requerirían un estudio causal que atienda la complejidad de cada una de estas situaciones. Sin embargo, hay un

EL SUICIDIO

elemento común que llama la atención: de estas categorías, las de los que se suicidan menos involucran a personas que cuentan con un marco de mayor contención, incluso en el caso de los habitantes de las zonas rurales, ya que sabemos lo solos que suelen sentirse los habitantes de la ciudad, aun rodeados de muchas personas.

Escribir sobre el suicidio no equivale a promoverlo. La filosofía nos enseña a entender que somos quienes somos gracias a los problemas severos que hemos logrado sobrellevar. No ameritan el suicidio el hastío de la vida, los dolores soportables, el abandono de la pareja, las enfermedades curables, el desamor en general. Las dificultades y las desgracias nos abren a nuevas posibilidades de vida, nos hacen madurar, y es justamente en nombre de la dignidad de las innúmeras posibilidades que nos ofrece la vida que puede resultar provechoso familiarizarse con la alternativa de la muerte voluntaria.

La muerte de los seres queridos

Ningún bien aprovecha si no se está dispuesto a perderlo cuando sea necesario.

SÉNECA

La mayoría de las personas temen menos estar muertas que el proceso que conduce a la muerte (evitable, como he procurado señalar) o, fundamentalmente, que la muerte de los seres queridos. La muerte de un ser querido es la más parecida a la nuestra, sin ser la nuestra.

Así como hemos sido menos educados para los finales que para los comienzos de las cosas, tampoco hemos aprendido a creer que soportaremos las pérdidas. En parte probablemente esto explique por qué se suicidan tantos adolescentes, poco familiarizados con el arte de sobrellevar el fracaso. Pero a medida que crecemos, entendemos que si hemos de seguir viviendo, necesariamente debemos perfeccionarnos en el arte de sanar las heridas. Muchas veces, gracias a esas pérdidas somos lo que somos.

Aprender a vivir es aprender a ser abandonado por los afectos, las cosas, las situaciones, las edades, la juventud. Vivir también es entrenarse en el arte del desapego, en el de admitir el vacío, en el de soltar aquello que necesariamente partirá. Obtener nuevos bienes y perder otros forma parte del juego necesario de la vida.

LA MUERTE DE LOS SERES QUERIDOS

El duelo es el proceso de elaboración de una pérdida, sin el cual es muy difícil reconciliarse con la existencia. Aceptar la muerte –tanto la propia como la de los seres queridos– es la única forma de permanecer fiel a las condiciones que plantea la vida. Vivimos la vida de quienes amamos como una prolongación de nosotros mismos y la separación parece lo más doloroso.

Muchos autores aplicaron con pertinencia la palabra “trabajo” al duelo. Enterrar psicológicamente a un ser querido supondría la realización de un “trabajo”.

A menudo, el duelo comienza con la consternación, que es la suma de dolor y sorpresa, aun cuando se trate de una muerte prevista. El primer objetivo del duelo es la aceptación valiente de las circunstancias que no está en nuestras manos modificar (*amor fati*). Su complemento necesario es la concentración de energías en aquellas cosas que sí está en nuestras manos cambiar. A veces, la tristeza del duelo se potencia con la ira (hacia los médicos, hacia el difunto o hacia uno mismo), por no haber hecho lo suficiente. Si el ser querido se suicidó, con frecuencia hay que sumarle a todo esto la culpa y la vergüenza ante los demás. Pero repartir culpas indebidamente puede ser una forma injusta y simplificadora de tranquilizarse. El duelo es una situación de estrés y su remedio es el tiempo, la aceptación y la contención social, que, frecuentemente, está ausente en una cultura que tiende cada vez más a negar el fenómeno de la muerte.

Contra las pasiones tristes, Spinoza encuentra insuficiente el uso de la razón, y recomienda valerse de las pasiones alegres. Es el caso de Norma, que asistió a una

EL SENTIDO DE LA VIDA

entrevista de Consultoría Filosófica y contó que, a los diez días de la muerte de su hijo, empezó a ir diariamente a tomar clases de baile. O el de Antonio, que a la noche siguiente de haber sido abandonado por su novia de los últimos cinco años, empezó a ir diariamente a jugar *paddle* con los amigos.

Hace dos años fui a dar una charla de Filosofía Práctica a una escuela carenciada de la provincia de Buenos Aires, y recuerdo que uno de los adolescentes habló de la culpa que sentía porque, a la semana de muerta su madre, él aceptó la invitación de unos amigos para ir a bailar. Sin embargo, la distracción no equivale necesariamente al olvido: sería imposible seguir viviendo si a cada minuto tuviéramos presentes nuestras desdichas y las del mundo que nos rodea. La alegría afirma la vida frente a la muerte, nos permite renovar las energías y aliviar el peso. Alegría viene de *aligerar*, y pesar refiere a la carga que conlleva toda tristeza, al disminuir nuestra capacidad de obrar.

Algunas veces, el duelo viene acompañado de la idealización de las virtudes del ausente. Pero idealizar puede ser una buena forma de deshumanizar. A veces también los vivos “abuenan” a los muertos por el alivio que les produce que ya no representen competencia alguna. “Si queréis mayores elogios, moríos”, reza un refrán popular.

Recuerdo a un profesor de tango muy vanidoso que dedicaba su espectáculo al “único bailarín que lo superaba en talento”, un colega que acababa de morir en un accidente de auto, a quien difícilmente hubiera reconocido semejante status en vida. Una copla popular refleja así este tipo de valorización del difunto:

LA MUERTE DE LOS SERES QUERIDOS

*Cuando vivía el infeliz,
¡si se fundiera!
Hoy que ya está en el veliz,
¡qué bueno era!*

El trabajo de duelo culmina cuando es posible interiorizar las huellas que quien ha partido deja en nosotros y recordar lo mejor que nos ha brindado. El proceso no es lineal, la tristeza probablemente recrudecerá el primer año, durante los aniversarios y durante el período de las fiestas. Un proverbio chino advierte: “Ningún hombre puede impedir que el pájaro oscuro de la tristeza vuele sobre su cabeza, pero lo que sí puede impedir es que anide en su cabellera”.

Cuando muere un ser querido podemos preguntarnos: ¿cuánto tiempo querría que nos instalemos en la pena? La felicidad por la relación con nuestros seres queridos es parte de nuestra vida presente, aun si ellos ya no viven. Años después de perder a su hija de 27 años, la escritora Isabel Allende dijo: “Con el tiempo uno se deshace de la rabia, deja de culpar al destino, no se queja más. Se da cuenta de que cosas como esas le pasan a todo el mundo. Hay pérdidas, separaciones, pero también amor. No existe vida sin obstáculos”.

La muerte y el humor

El dibujante Mordillo recuerda que, de niño, cuando volvía a su casa tarde a la noche, pasaba por un descampado y se ponía a silbar para calmar los nervios y darse ánimo. “El humor es ese silbido que nos acompaña”, dijo años más tarde. La muerte ha propiciado un género singular: el humor negro, solo comparable con el verde en cuanto a su volumen de producción. Justamente, son dos temas que fueron tabú a lo largo del tiempo: la sexualidad, un discurso omnipresente en el mundo contemporáneo, y la muerte, de la que parece tan difícil hablar.

Es posible apelar al humor negro incluso para reflexionar sobre el suicidio, tal como se ve en esta canción mexicana que interpreta el Trío Zapatista:

Mátate tú

*Por una mujer ingrata
yo me quisiera morir
pero no encuentro la forma
que me convenga a mí.*

*Si me disparo en la boca
se me funden los empastes
y no me quiero ahorcar
padezco de cervicales.
No quiero tomar veneno
me produce acidez*

LA MUERTE Y EL HUMOR

*y el cianuro en ayunas
a mí no me sienta bien.*

*Si me tiro al barranco
el vértigo me hace daño
y si me corto las venas
dejo un asquito en el baño.*

*Mátate tú, mátate tú
mátate tú, Lupita tururú.*

*Por una mujer ingrata
yo me quisiera matar
sería el difunto más macho
que llega hasta el más allá.*

*Si me ahogo en el tanque
me jodo la digestión
y si un tren pasa y me escacha
quedaría aún más feo de lo que soy.*

*Mátate tú, mátate tú
mátate tú, Lupita tururú.*

El humor desarrolla el espíritu crítico al punto de que anima a decir cosas que no podrían ser afirmadas en serio. Monterroso sostiene que el propósito del sentido del humor es el de hacer reflexionar y, a veces, hacer reír. De modo que el humor sería una forma particular de reflexión. En las culturas latinas aparece desvinculado

EL SENTIDO DE LA VIDA

de lo serio, pero en las anglosajonas no hay escritor que no haya cultivado la ironía.

La mala praxis médica conforma un subgrupo de enorme relevancia dentro de este tipo de humor negro. Veamos un ejemplo tomado del libro *Médicos y psicoanalistas y otros enemigos de la salud*, del escritor Jorge Garayoa:

Sócrates camina por la calle, meditando, y es sobresaltado por un grito.

—¡¡Asesino!! ¡¡Detengan al asesinooo!!

Inmediatamente pasa corriendo a su lado un hombre que escapa de otro. Sin intervenir, Sócrates observa cómo el primero se aleja. Furioso, el perseguidor se detiene y le grita al filósofo:

—¿Por qué no lo agarraste? ¿No escuchaste mis gritos?

—Sí, pero... no sé qué es un asesino.

—¿Cómo que no lo sabes? Un asesino es un hombre que mata.

—¿Tú quieres decir un carnicero?

—No, un hombre que mata a otro hombre.

—Ah, un soldado.

—¡No! Un hombre que mata a otro en tiempos de paz.

—Ya sé. Un verdugo.

—¿Pero eres tonto? Un asesino es un hombre que mata a otro en tiempos de paz en su casa, por ejemplo.

Sócrates se alegra.

—¡Ahora te entiendo! ¡Un médico!

Diversas culturas africanas poseen ritos funerarios festivos. Como decía en el comienzo del libro, si celebramos los comienzos de las cosas, ¿por qué no celebrar su fin

LA MUERTE Y EL HUMOR

cuando aquello que ha concluido lo amerita? Si una vida ha sido plena, ¿por qué no recordarla con alegría y con humor o, en tal caso, promediar la tristeza con alegría y con humor? Es lo que hacen los negros en Estados Unidos. De ida al cementerio, entonan canciones tristes. A la vuelta, bailan y cantan melodías alegres que hacen justicia a la buena vida que ha culminado. A tono con este espíritu, el negro Rada compuso un merengue llamado “Muriendo de plena”, algunas de cuyas estrofas dicen así:

*Quando yo me muera
no quiero llantos ni pena,
prefiero que se me vele
bailando una rica plena.*

*No quiero a la gente
todita de negro,
prefiero de rojo
vestir a mis suegros.*

*(...) Porque yo en la vida
he sido feliz
y quiero morirme
comiendo perdiz.*

Epitafios

“No estoy acá. Búsquenme en los recuerdos.”
(Bernardo Ezequiel Korembli)

EL SENTIDO DE LA VIDA

“Aquí yace Bernardo Ezequiel Korembliit. Su esposa descansa en paz.” (Bernardo Ezequiel Korembliit)

“¿Qué puso en la losa de su tumba una solterona? ¡Al fin polvo!”

“Hice de muerto muchas veces. Pero como ahora, nunca.” (Un actor)

“Disculpen que no me levante.” (Groucho Marx)

“Aquí yace maese Gregorio aunque su vida no fue un jolgorio se fue muy desatento: faltó a su propio velorio.” (Maese Gregorio)

“Lo bueno de esto es que al fin dejé de fumar.” (Mark Twain)

“Ya les decía yo que este médico no era de fiar.” (*Idishe mame*)

“Basta esta tumba, para el que no bastaba el orbe.” (Alejandro Magno, o atribuido con picardía a su tumba)

“Con el amor de todos tus hijos, menos Ricardo, que no aportó dinero para este monumento.” (En una tumba del cementerio de Salamanca)

**SEGUNDA
PARTE**

La vida

*Vivir es la cosa más rara del mundo.
La mayor parte de las personas existen, eso es todo.*

OSCAR WILDE

*Millones de personas que anhelan la inmortalidad
no saben qué hacer con sus vidas
durante la tarde lluviosa de un domingo.*

SUSAN HERTZ

El hecho de que una persona muera quizá no sea prueba suficiente de que haya vivido. De ahí que Woody Allen preguntara: “¿Hay vida *antes* de la muerte?”. La existencia en cuanto tal no es un último fin, porque todavía queda en pie esta otra pregunta: ¿qué clase de existencia? A menudo llega un momento de nuestra vida en que nos preguntamos *para qué*, a cuento *de qué*, estamos en este mundo.

En *El mito de Sísifo*, Camus afirma que la más urgente de las cuestiones es si la vida vale la pena de ser vivida.

Cada persona reedita esta pregunta cuando, al igual que Sócrates, entiende que la vida examinada es la única que vale la pena de ser vivida. ¿Vivimos o sobrevivimos? Porque no buscamos simplemente vivir, sino vivir bien. ¿Qué es la buena vida? ¿Cuál sería la buena vida para mí? ¿Estoy llevando una buena vida? Si no fuera así, ¿está en mis manos hacer lo necesario como para acceder a esta buena vida? Y aun si esta vida que deseo llevar no fuera posible, ¿podría no obstante encontrar momentos de buena vida en esta otra vida? Voltaire ironizaba diciendo que “busca-

EL SENTIDO DE LA VIDA

mos la felicidad sin saber dónde, como los borrachos buscan su casa, sabiendo confusamente que tienen una”.

Como sociedad, y a nivel individual, vivimos reformulando las características de la buena vida. Si estos rasgos no vienen prefijados por mandato divino, por imperativo estatal o por la voluntad de los padres, habrá que construirlos examinándolos, analizando sus ventajas y desventajas, distinguiendo aquellos que resultan compatibles con nuestra voluntad y con nuestras posibilidades.

A veces las preguntas ¿por qué existo?, ¿hago lo que realmente deseo?, ¿cómo puedo mejorar mi vida? se plantean en el contexto de una crisis, o incluso en momentos de desesperación. Otras veces las preguntas son formuladas en relación con la humanidad toda: ¿por qué existe la especie humana? o, la más clásica, ¿por qué hay algo en lugar de nada?, o también, ¿para qué alentar la continuidad humana sobre la Tierra si no es improbable que en el futuro nuestro planeta llegue a extinguirse?

Shakespeare escribió: “La vida es un cuento relatado por un idiota, sin sentido alguno”. No elegimos nacer, pero podemos corroborar la existencia y rechazar el mero sobrevivir. Muchas veces, en las sociedades contemporáneas, el ser humano es convertido en mero espectador (de la política, del arte, de los medios de difusión). ¿Deberá también aceptar el rol de espectador de su propia vida?

¿Es cierto lo que decía Hegel, que una vez que uno encuentra mujer y trabajo, ya no se formula más preguntas sobre la vida? ¿Perdió vigencia la pregunta por el sentido de la vida en una sociedad en la que la religión ha dado un paso atrás?

Los significados de "sentido de la vida"

La expresión "sentido de la vida" es utilizada básicamente con los siguientes significados:

- 1)** Si la vida en general –o nuestra vida en particular– tiene un *fin*, es decir, un **propósito**, y si está orientada a ese propósito. A menudo la pregunta por el sentido de la vida se responde enumerando las razones para vivir. O también podría ser relacionada con esta otra pregunta: "¿Estoy satisfecho con mi vida o quiero cambiar de dirección?". ¿Cómo sería nuestra vida si, dejando volar nuestra imaginación, pudiéramos vivir de otro modo, desarrollando otro trabajo y rodeados de otras personas? ¿No me arrepentiré más adelante del tipo de vida que llevo? ¿Estoy satisfecho con lo que hice o desearía o debería hacer otras cosas? Ante la insatisfacción frente a los propósitos de la vida, algunas personas se preguntan: "¿Esto es todo lo que hay?". Si el propósito o fin es subjetivo, lo determina el individuo; si es objetivo, lo determina algún agente externo, por ejemplo, Dios.
- 2)** Si nuestra vida tiene alguna **importancia** para nosotros.
- 3)** Si nuestra vida tiene alguna **causa** externa.
- 4)** Si tiene sentido vivir cuando sabemos que hemos de morir y que finitas también serán las huellas de todo tipo que dejemos en el mundo. ¿Para qué sacrificar tanto a nuestros apegos si pueden separarse de nosotros o morir?

EL SENTIDO DE LA VIDA

Algunos formulan la pregunta por el sentido de la vida y la asocian con el propósito del universo, realizando un desplazamiento ilegítimo a partir de la intencionalidad humana. Son las personas y no el universo quienes llevan a cabo actos intencionales. Otros descalifican la pregunta porque la consideran propia de la religión, o simplemente por entender que se trata de una pregunta inadecuada, y piensan que los filósofos no deberían “competir” con la religión en la búsqueda del sentido de la vida. Es el caso del cantautor francés Pierre Dac, cuando dice: “A la eterna y triple pregunta, que siempre queda sin respuesta: ¿quién soy?, ¿de dónde vengo? y ¿adónde voy?, respondo: En lo que personalmente me concierne, soy yo, vengo de mi casa y hacia allí vuelvo”. El cuarto significado, si tiene sentido vivir siendo finitos, confunde valor y permanencia. Es algo así como preguntarse si tiene sentido ir a cenar a lo de un amigo, dado que en algún momento volveremos a casa. Se presupone así que las cosas adquieren un valor en virtud de su duración o —¡peor!— de su eternidad y no que, por el contrario, los bienes pueden intensificar su valor en virtud de que no son eternos. La mejor refutación de esta tesis la dio Mafalda, el personaje de la historieta de Quino, cuando dijo: “Si vivir es durar, prefiero un simple de los Beatles a un long play de los Boston Pops”.

Irving Yalom piensa que los psicoterapeutas deben ayudar a sus pacientes a abandonar la pregunta por el sentido de la vida; a su modo de ver, la falta de significado sería parte de la condición humana, y estaríamos mejor no enfrentándola. Sin embargo, creo que de los cuatro

LOS SIGNIFICADOS DE "SENTIDO DE LA VIDA"

significados señalados para el concepto **sentido de la vida**, el primero y, subsidiariamente, el segundo, resultan de fundamental importancia si acordamos con Sócrates en que "la vida reflexionada es la única que vale la pena de ser vivida". La pregunta por el sentido de la vida mantiene su vigencia si supone tener en cuenta cuáles son nuestras razones para vivir, y preguntarnos si estamos satisfechos con nuestra vida o si queremos o está en nuestras manos la posibilidad de cambiar de dirección. Saber si vivimos o sobrevivimos parece el más urgente de los asuntos, una cuestión –sin duda– de vida o muerte.

Cuando todo va bien, la pregunta por el sentido de la vida no suele surgir con tanta fuerza como cuando sobrevienen dos crisis seguidas, mueren dos familiares juntos, nos separamos o nos quedamos sin trabajo.

Respuestas tradicionales a la pregunta por el sentido de la vida

En Occidente, la pregunta por el sentido de la vida encontró respuesta en las cosmologías antiguas, en las grandes religiones y en las utopías políticas.

Gran cantidad de pensadores antiguos, en la presuposición de que existía un “cosmos”, un orden natural armonioso y jerárquico, sugirieron que la sabiduría consistía en inscribirse en la función que a cada uno le correspondiera en esa jerarquía (la de esclavo, la de amo, la de político). La modernidad derriba el ideal de adecuación a un lugar prefijado.

También el catolicismo ha respondido a la cuestión del sentido de la vida, al que consideró objetivo, determinado por Dios y relativo a una moral universal. En la modernidad esta perspectiva religiosa ha dejado de ser objetiva y universal, tal como estableció el catolicismo, para convertirse en una cuestión privada; el sentido de la vida puede ser subjetivo y variar de acuerdo con la cultura o con la persona de que se trate.

Las utopías políticas –entendiendo por utopía no un proyecto inviable sino la posibilidad de imaginar y poner en práctica formas de vida más equitativas para el conjunto de los habitantes de una sociedad– también han otorgado sentido a la vida de gran cantidad de personas. Afortunadamente, estas utopías no han muerto, animan el pensamiento moderno y solo se ha desarticulado una versión de la puesta en práctica de una de ellas. Las utopías suponen la integración a un sentido que excede el marco

RESPUESTAS TRADICIONALES A LA PREGUNTA POR EL SENTIDO DE LA VIDA

de la individualidad. La buena vida ya no pasa por “salvarse solo” sino por la implementación de un proyecto colectivo que, si no es autoritario (como han sido no todas sino algunas utopías), contribuirá al acrecentamiento de la libertad de gran cantidad de personas. Si se considera que el sentido de la vida –otorgado por la religión o por algunas utopías políticas– es objetivo (y no cuestión de perspectivas), se juzgará equivocado a quien no se adecue a esa marcha. De allí a la intolerancia hay un solo paso.

Algunos entienden que son las emociones las que dan significado a nuestra vida. Sin embargo, las emociones son necesarias pero tal vez insuficientes para otorgar un significado a la vida. La existencia también se constituye como un relato, como una narración en constante cambio, y no solo como la suma de emociones. Peter Singer, por su parte, sugiere que lo que otorga sentido a la vida es la posibilidad de articularla en forma ética, y que por tanto es bueno comprometerse con una causa y luchar por ella, por ejemplo, creando asociaciones para diversos fines o apoyando campañas nobles y desinteresadas.

Desde algunas concepciones subjetivas de la ética, una vida podría tener significado solo para el individuo y su entorno. Esto implicaría que la vida de Hitler podría tener significado para él mismo, sin que por ello sea valiosa en términos intersubjetivos.

El filósofo Luc Ferry encuentra un sentido en la posibilidad de perfeccionar nuestro modo de vivir. Heidegger subraya que el sentido de la vida se construye en los proyectos (“No dejamos de habitar el mundo como poetas o charlatanes, somos seres de palabras”, sostiene). La meta siempre se desplazaría para más adelante. Cuando cree-

EL SENTIDO DE LA VIDA

mos haberla alcanzado, no sería lo que nos habríamos figurado como definitivo. El budismo y filósofos como Comte-Sponville tienden a destacar la importancia de vivir en el presente, sin dejar de hacer proyectos pero limitando las expectativas. Séneca escribió: “Tengo menos de lo que esperaba, pero quizá esperé más de lo que debía”. El verdadero bienestar consistiría en disfrutar del presente sin demasiada ansiedad sobre el futuro. Es lo que proponía Lennon en esta definición: “La vida es lo que sucede mientras uno está haciendo planes para más adelante”.

La pregunta por el sentido de la vida también remite al tema de la motivación y al de los valores. Etimológicamente, motivación significa *mover*, es aquello que mueve la conducta. ¿De qué manera una vida puede adquirir motivación y sentido?

Sócrates decía que la principal función de la sabiduría es saber distinguir los bienes de los males. Valioso es aquello que contribuye a darle plenitud a la vida, es aquello que da sentido y motiva su existencia. El valor es el faro que ilumina nuestra existencia. ¿Qué es más valioso para nosotros? Algunos han respondido que lo más valioso es el placer, aun cuando en ocasiones el dolor ha de ser enfrentado con coraje si el placer obtenido en consecuencia es de mayor duración. Otros han entendido que la ampliación del pensamiento es una prioridad, esté o no acompañada de placer. Hubo quienes sostuvieron que en lugar de la suma de placeres positivos, la buena vida consiste más que nada en la serenidad, en la remoción de obstáculos. Hegesias, discípulo del cínico Aristipo, dudaba de la capacidad humana para procurarse placeres continuos, y por ello creía que, cuando menos, era conveniente evitar el dolor.

Los aniversarios y la pregunta por el sentido de la vida

El Año Nuevo, la Navidad y los cumpleaños suelen ser momentos disparadores de la pregunta por los valores y por el sentido de la vida. Entre los malestares que suelen inquietar durante las fiestas —el dolor por los afectos ausentes, el encuentro con familiares que no nos resultan gratos—, el de vernos obligados a realizar un balance del año transcurrido no es menor.

Sócrates y los antiguos estoicos juzgaron propicia cualquier ocasión para examinar nuestras vidas. Lo más fácil, dice Séneca, es seguir como ovejas a los que van adelante, sin entender adónde se va, viviendo más por imitación que por razón. Como señalé anteriormente, para la tradición filosófica, la vida reflexiva es la única que merece ser vivida, es aquella que enriquecemos pensando en las cosas que verdaderamente importan: el sentido de nuestros actos, los afectos, la belleza, la sociedad, nuestros valores y nuestro devenir. Los antiguos griegos pensaron que nuestra vida es la obra más importante que podemos crear, y que cada tanto precisamos enfrentarnos a un examen de conciencia para corregirnos, realizar pequeños ajustes, aceptar aquello que no podemos modificar, reconocer que nada permanece, salvo el cambio, y pacificar el alma revisando nuestras acciones.

Viktor Frankl señaló que pueden dar sentido a la vida una vocación, un gran amor o la posibilidad de superar

EL SENTIDO DE LA VIDA

un destino adverso (es el caso de Hellen Keller, que nació ciega y sordomuda, o el de Stephen Hawking, cuadripléjico y mudo).

El balance que solemos hacer a fin de año a menudo nos lleva a pensar que son los “grandes proyectos” los que tornan significativa nuestra existencia. Es posible, sin embargo, encontrar el sentido de la vida en la armonía de pequeños goces que se alternan sin pausa e imperceptiblemente: el rato de pereza bajo las sábanas, la cordialidad de una charla, el sabor de una comida, la revelación de un ser humano que acabamos de conocer, el viento que acaricia, la belleza de un gesto solidario.

En su película *Manhattan*, Woody Allen le hace recitar a Ike su propia lista: “Yo diría que vale la pena vivir por –duda unos segundos– Groucho Marx, Willie Mays y el segundo movimiento de la Sinfonía *Júpiter* (de Mozart), la grabación de *Potthead Blues* de Louis Armstrong, las películas suecas, *La educación sentimental* de Flaubert, Frank Sinatra, Marlon Brando, los cangrejos del restaurante Sam-Who...”.

Encontrar el sentido de la vida en estos pequeños goces no está reñido con la acción orientada a los proyectos personales ni colectivos; y aunque lamentablemente no todos acceden a estos goces, algunos suelen estar mejor distribuidos de lo que se cree, permiten recuperar fuerzas para enfrentar las dificultades y valorar la vida más allá del deber, como un milagro y un juego del que todos estamos invitados a participar, encarnando a nivel individual el cambio que deseamos ver en el mundo.

Bienes externos y bienes internos

*¿Qué mayor fama si se parte vieja de ti la carne,
o si te mueres antes que dejes de decir “pan” o
“dinero”, podrás tener pasados los mil años?*

DANTE

Para muchos, el sentido de la vida está en la obtención de riquezas, fama o poder. “Es preferible ser querido a ser admirado”, escribió Borges en el “Poema de los justos”, y también “nadie merece la fama”, “ese reflejo de sueños en el sueño de otro espejo”. “La gloria es una incomprensión, y quizá la peor”, escribe en “Pierre Menard, autor del Quijote”, por ello “el Quijote fue ante todo un libro agradable”, y “ahora es una ocasión para el brindis patriótico, para la soberbia gramatical y para obscenas ediciones de lujo”.

Otros piensan que valores como la riqueza, la fama y el poder suelen conducir al vacío interior, como esas vasijas agujereadas que nunca logran colmarse. De ahí que Marco Aurelio afirmara que la calidad de nuestra vida depende en buena medida de la calidad de nuestros pensamientos.

Platón y Aristóteles llamaron “bienes externos” a los valores que en buena medida dependen de los demás. Es el caso de la fama, las riquezas materiales y el poder. Los

EL SENTIDO DE LA VIDA

“bienes internos”, superiores porque dependen de nosotros, son el conjunto de hábitos con que hemos trabajado nuestro carácter. Aunque los “bienes externos” como la riqueza o la buena reputación son considerados valiosos, no son imprescindibles para llevar una buena vida. Si faltan esas cosas, la persona sabia será feliz y antepondrá los “bienes internos”, que son el conjunto de virtudes, es decir, de hábitos o disposiciones que hemos aprendido a desarrollar. Por ejemplo: el coraje, que no solo es la disposición a vencer el temor sino también la de sobrellevar situaciones problemáticas; la justicia; la templanza, que es la tendencia a no comprar placeres al precio de grandes dolores; la prudencia; la humildad; la indulgencia –la disposición a perdonar–; la dulzura –la disposición a no dejarse dominar por la ira–, y la generosidad, entre otras. Aunque perdamos a nuestros seres queridos y aunque nos despojen de nuestras posesiones materiales, si hemos desarrollado estos valores, permanecerán con nosotros como nuestro bien máspreciado.

Erich Fromm encuentra que una pregunta central de la filosofía no es si Dios ha muerto sino si el ser humano ha muerto, reducido a un *homo consumens* pasivo y alienado que convierte al mundo en un objeto de avidez en lugar de algo por lo cual interesarse y con lo cual relacionarse. Solo un desarrollo interior pleno daría sentido a la vida. Es lo que postularon los *hippies* durante las décadas del sesenta y del setenta, que defendieron la paz, criticaron el consumismo y exaltaron el ocio y el amor. Los *yuppies*, por el contrario, exaltan el consumismo, apoyaron la guerra de Irak y viven agobiados por el trabajo.

BIENES EXTERNOS Y BIENES INTERNOS

La creencia del fervor por el consumo es que el bienestar depende más de lo que se tiene que de lo que se es, y que los bienes materiales son una esfera decisiva en la configuración de un sentido para la vida. Comprar ropa y electrodomésticos como si fueran, al decir de Montaigne, muebles del alma. Un dibujo de *Mafalda* muestra una publicidad televisiva en la que se oye: “Quienes saben vivir, beben whisky Black Jack”. El padre de Mafalda comenta: “¿Y los que sabemos vivir pero el sueldo no nos alcanza?”. Y Mafalda le dice entonces al televisor: “Perdonalo, el pobre tiene la manía de creer que la vida se parece más a la vida que a los avisos”.

Hay bienes como, por ejemplo, el coraje o el sentido de justicia, que no están a la venta en ningún *shopping*. Cuando se les pregunta a las personas de qué disfrutan más en la vida, la mayoría responde que prefiere comer con los amigos y pasar su tiempo rodeado de los afectos. Por lo tanto, el bienestar no necesariamente cuesta caro, aunque sepamos que millones de personas están hoy día excluidas de mínimas condiciones dignas de existencia.

El *slow movement* nació en 1983 para mejorar la calidad de vida del individuo contemporáneo. Su objetivo es bajar las revoluciones de estos hombres que viven como esos *hamsters* que corren y corren en una rueda, sin detenerse casi nunca, con la obsesión de que el tiempo no alcanza y de que hay que pedalear cada vez más rápido. Este movimiento reivindica el derecho al placer de una buena comida saboreada con lentitud, contrariamente a la concepción del *fast-food*. Impulsa la proliferación de ciudades *slow*, en las que se amplíen cada vez más los

EL SENTIDO DE LA VIDA

centros peatonales y los negocios cierran por lo menos dos días por semana. Actualmente, en Italia se llevan a la práctica técnicas pedagógicas que desaceleran y humanizan la enseñanza. Se promueven *hobbys slow*, como la pintura, la jardinería o el yoga.

El afán por el consumo y las ansias de poder llevan a muchas personas a complicarse la vida innecesariamente, trabajando más de lo que su cuerpo puede soportar, forzando la “máquina” más allá de sus fuerzas. De ahí que las enfermedades cardiovasculares, originadas fundamentalmente en hábitos alimentarios inadecuados y en ritmos de vida febriles, sean la primera causa de muerte a nivel mundial.

En la actualidad, el trabajo aparece como el primer imperativo social. Ocupa más tiempo que en cualquier otra época y que en cualquier otra cultura. De ahí aquel cuento en el que el marido le dice a la mujer: “Quédate tranquila, mi amor, que yo no soy esa clase de tipo que pueda tener una amante..., el trabajo no me deja un minuto libre”. O aquel cuadrillo de una historieta de Maitena en el que un hombre le dice a otro: “Es ridículo que justo vos que hacés de todo, te quejes de que no podés. Si tenés cada vez más trabajo, más éxito, más casas, más viajes, más compromisos, más proyectos, ¿qué es lo que no podés?”. Y el otro responde: “Disfrutarlo”.

Exponente de la más genuina tradición socrática, el filósofo cínico Diógenes estimó que solo puede ser dueño de sí mismo quien toma la sabiduría como única moneda de buena ley y por ella está dispuesto a cambiar todas las demás cosas. Al igual que Sócrates, que paseaba por el

BIENES EXTERNOS Y BIENES INTERNOS

mercado y exclamaba: “¡Cuántas cosas hay que no necesito!”, Diógenes postulaba que solo era pobre quien deseaba más de lo que podía adquirir.

El término *cinismo* cambió de significado a lo largo de la historia de la filosofía. Mientras que en la actualidad decirle “cínico” a alguien es prácticamente un insulto que subraya la falta de ética de quien carece de escrúpulos a la hora de confesar sus abusos, anteriormente era una filosofía práctica y una forma de vida que aspiraba al bienestar mediante la sabiduría. El cinismo antiguo juzga esclavo a quien complica su existencia innecesariamente, a quien prefiere ser conducido a gobernarse a sí mismo, a quien impone a los demás y se impone a sí mismo trabajos inútiles, y a quien debe velar por objetos y sujetos que figuran servirlo, creando mayor dependencia. Es esclavo quien se propone dominar y pone todas las cosas –y especialmente a sí mismo– en tensión. Porque esclavo es también quien ignora su propia esclavitud. Crates propone filosofar “hasta el punto en que los generales del ejército parezcan conductores de monos”.

Cuenta Diógenes Laercio que cuando Platón vio a Diógenes “el perro” lavando lechuga, se acercó calladamente y le dijo: “Si estuvieras en la corte de Dionisos, no estarías lavando lechuga”, y que Diógenes, con idéntica calma, respondió: “Si lavaras lechuga, no precisarías seducir a Dionisos”. El relato confronta dos “precios” opuestos: lavar lechuga y negociar con el tirano; Diógenes no duda acerca de cuál de los dos salvaguarda su libertad.

El ideal cínico de autonomía supone contentarse con lo que se tiene y pasar a otro deseo cuando un combate

EL SENTIDO DE LA VIDA

exige demasiado esfuerzo. “Los amantes derivan sus placeres de sus infortunios”, declara Diógenes. Frente a los amores desavenidos, promueve la masturbación, una práctica que le resulta infinitamente más accesible que la satisfacción del hambre: “Ojalá pudiéramos saciar nuestra hambre restregándonos el estómago”, afirma. “Trabajar, casarse, criar niños y defender la patria –advierte Michel Onfray en su libro *Cinismos*–, tal el programa virtuoso que las iglesias, los estados y los moralistas nos presentan como ideal, todas instancias por las que es necesario sacrificarse. Producir riquezas, niños, nacionalismo y orden: tal la actividad programada del ciudadano modelo.” Los cínicos antiguos subrayaron la importancia de no suscribir los mandatos sociales en forma irreflexiva. Seguir irreflexivamente los mandatos sociales puede ser lo opuesto a encontrarle un sentido a la vida. Tradicionalmente muchos de estos mandatos han subrayado las diferencias sexuales. Se suponía que las mujeres debían encontrar su identidad exclusivamente a través de su rol de madres, siendo “esposas de”, cuidando su apariencia física y siendo cuidadoras emocionales de los demás. Los hombres debían encontrar su identidad como figuras proveedoras de sustento económico, ser valorados por sus éxitos profesionales, por su dinero y por su sexualidad (el lugar por excelencia para chequear su potencia, para demostrar que se es “verdaderamente hombre”).

Los mandatos sociales varían de acuerdo con la época, la clase social y la familia a la que se pertenezca. Sin embargo, la vida no puede limitarse a ese libreto familiar y social escrito antes de nuestro nacimiento. Encontrarle

BIENES EXTERNOS Y BIENES INTERNOS

un sentido a la vida implica trascender la existencia monopolizada por estos mandatos, aunque podamos conservar muchos de ellos. Por ejemplo, el “ama a tu prójimo como a ti mismo”, o su versión complementaria “no le hagas a tu prójimo lo que no querías que te hicieran a ti mismo”. No se trata de una receta de cocina sino de un ideal hacia el cual podemos aproximarnos. La frase presupone que, por lo general, las personas privilegian sus propias circunstancias por sobre las de los demás, que tienen tantos derechos como él, y es bueno recordarles que la igualdad de derechos es el principio básico de la convivencia social.

Pero otros mandatos no son más que juicios fuera de época, cuestionables, reglas para convertirnos en manso rebaño, normas para ahogar todo viso de individualidad.

¿Complicamos nuestra vida innecesariamente? ¿Pagamos precios demasiado altos por objetivos que no lo ameritan? Tales las preguntas que los filósofos nos invitan a formularnos.

Cuentan que un hombre fue a ver a un sastre y, mientras se probaba un traje de pie frente al espejo, se dio cuenta de que la parte inferior del chaleco era más larga de un lado que de otro.

—No se preocupe por eso —le dijo el sastre—. Sujete el extremo más corto con la mano izquierda y nadie se dará cuenta.

El cliente obedeció y enseguida se dio cuenta de que la solapa de la chaqueta, en vez de estar plana, se curvaba.

—Eso no es nada —dijo el sastre—. Doble un poco la cabeza y alísela con la barbilla.

EL SENTIDO DE LA VIDA

El cliente obedeció y entonces vio que la costura interior de los pantalones era un poco corta y que la entrepierna le apretaba demasiado.

—No se preocupe —dijo el sastre—. Tire de la costura hacia abajo con la mano derecha y todo caerá perfecto.

El cliente accedió a hacerlo y compró el traje. Al día siguiente se lo puso, modificándolo con la ayuda de la mano y de la barbilla.

Mientras cruzaba el parque aplanándose la solapa con la barbilla, tirando con una mano del chaleco y sujetándose la entrepierna con la otra, dos ancianos que estaban jugando a las damas interrumpieron la partida al verlo pasar delante de ellos.

—¡Qué pena! —exclamó el primer hombre—. Mira a ese hombre tullido.

El segundo hombre reflexionó por un instante y dijo:

—Sí, es una pena que esté lisiado, pero lo que yo querría saber es dónde habrá conseguido un traje tan bonito.

Nuestras vidas suelen complicarse de manera mucho más decisiva que la de este hombre. En el mundo contemporáneo pareciera que una vida rica es aquella en la que los cambios, los sucesos y los bienes materiales alternan y se suceden vertiginosamente. Los filósofos estoicos y los epicúreos consideraban, por el contrario, que la vida serena es la que más vale la pena ser vivida. No la serenidad de los cementerios, sino la calma que supone reducir al máximo las perturbaciones. Una vida en la que antes de comenzar a sumar placeres uno comienza por remover todo aquello que puede perturbar la tranquilidad.

La acción de elegir

Sartre fue quien lo dijo de manera más radical: como humanos estamos condenados a elegir. No es solo una opción ni una posibilidad. Algunos tienen más posibilidades que otros, pero todos deben elegir. Dentro de un conjunto de limitaciones, el ser humano puede crearse a sí mismo. Como en un juego de naipes, no decide las cartas que le tocan en suerte, pero tiene un juego de cintura –unas veces mayor, otras menor– para llevar adelante la partida.

En el día a día, la cuestión de elegir no aparece necesariamente en el nivel de la conciencia. Las personas asimilan las nuevas situaciones a estereotipos parecidos que se les presentaron en el pasado. La pregunta “¿qué hacer?” no aparece como un problema, salvo cuando se debe elegir algo que no encaja dentro de nuestros estereotipos.

De modo que hay dos clases de elecciones, unas que realizamos en piloto automático, son rápidas y con frecuencia cognitivamente limitadas, y otras que requieren concentración, son lentas y exigen una cuota considerable de esfuerzo, razón por la cual muchos prefieren postergarlas (a veces de manera indefinida). Dejar que el agua llegue al cuello, no tomar una decisión, también es una forma de elegir. La mujer que afirma que quiere separarse de su pareja pero lo pospone indefinidamente ha hecho su elección.

Sin embargo, haber tomado una decisión no siempre es suficiente para actuar en consecuencia, ya que el impulso

EL SENTIDO DE LA VIDA

del piloto automático puede oponérsele. Por ejemplo, alguien elige dejar de fumar. Tiene buenas razones, lo ha pensado detenidamente, y, sin embargo, el nivel no consciente lo impulsa de acuerdo con un hábito arraigado en piloto automático durante largos años.

Generar nuevos hábitos implica crear para nosotros mismos una nueva “naturaleza”, nuevos pilotos automáticos que decidirán por nosotros cuando estemos ocupados en otro tipo de cuestiones, tal vez más importantes. Elegir es optar por aquellos hábitos que internalizaremos al punto de no ser conscientes de ellos, salvo en la primera etapa de aprendizaje.

La principal tarea del ser humano es encontrarle sentido a su vida. Es una tarea que requiere valor. Supone, primero, el conocimiento de uno mismo, el descubrimiento de aquello que es heredado y de lo que es elegido, de lo importante y de lo que no lo es. Por muchos logros que pueda obtener alguien en su vida cotidiana, si no se ha preguntado “¿quién soy yo?”, difícilmente pueda eludir el círculo de la insatisfacción permanente. Si se vive solo para el ego, sostienen los filósofos de Oriente, es decir, solo para obtener seguridad económica, para someter, aparentar, preso de convenciones sociales, no se vive para uno. O sea, mientras estemos consagrados excesivamente hacia lo exterior, no trabajaremos sobre nosotros mismos.

El conocimiento de uno mismo y el equilibrio de ánimo son el tronco que nos arraiga en medio de las tempestades. Buda decía: “Si cuidas de ti mismo, cuidas de los demás; si cuidas de los demás, cuidas de ti mismo”.

LA ACCIÓN DE ELEGIR

Elegir es arduo porque la mayoría de las veces supone encontrar una conducta óptima para una situación en la que se presentan sucesos inciertos. Pero hay algunas preguntas posibles para formularse en las elecciones cuya maduración exige un esfuerzo consciente: ¿cuáles son los elementos relevantes de cada opción?, ¿qué consecuencias implicaría cada una de ellas?

Tan importante como saber elegir es controlar el proceso, una vez que se ha tomado una decisión, para ver si se cumplen los objetivos planteados. En el caso de que no se cumplan, es posible evaluar nuevos cursos de acción, nuevas elecciones. La finalidad de evaluar los resultados es mejorar nuestras elecciones futuras, y no cavilar en círculos alrededor de cuestiones que lo único que hacen es alterar nuestra serenidad (¿y si desde un principio hubiera elegido otra cosa?, ¿cómo no se me ocurrió antes que esto podía salir tan mal?).

El precio de la plena seguridad es la inacción. Quien no desee equivocarse renuncia a hacer uso de su libertad. En su libro *El valor de elegir*, Savater y Ruwen Ogien señalan que mientras muchos justifican sus fracasos basados en las circunstancias sociales, una infancia desdichada, los medios de difusión, etc., rara vez se atribuye el mérito a las mismas circunstancias: “Somos excelentes gracias a nosotros, pero deficientes por circunstancias externas”.

Esta perspectiva se remonta a Sócrates, para quien si uno conoce lo bueno, necesariamente obra bien. Aristóteles refuta: puedo conocer lo bueno, pero por debilidad de voluntad hacer lo malo. O puede ser bueno a largo plazo, pero a corto plazo prefiero otro bien. La idea de Sócrates

EL SENTIDO DE LA VIDA

tes, no obstante, sigue siendo atinada, puedo conocer algo en un nivel superficial que no haya calado hondo en mis prácticas vitales al punto de hacerme cambiar, puedo considerar que ciertamente se trata de algo bueno, aunque no tan bueno para mí en estas puntuales circunstancias. Puedo considerar que algo es bueno para mí a largo plazo, pero a corto plazo considero buena otra cosa (que se opone a la bondad del largo plazo).

Elegir supone aumentar en la medida de lo posible el conocimiento de lo que no depende de nosotros, conocer cuáles son nuestras propias posibilidades y disposiciones, qué esfuerzo estamos dispuestos a hacer para lograrlo y, finalmente, tal vez la acción más importante, decidir.

Hay buenas razones para dudar que las personas verdaderamente elijan cuando la información a la que tienen acceso es muy deficiente. ¿Pueden elegir verdaderamente las clases populares a quienes representa un proyecto político que no favorecerá sus intereses? Es dudoso. La ignorancia y la fuerza alteran el carácter voluntario de la acción. Por ejemplo, una mujer tiene un parto convencional, y dos años después descubre otras formas de parir. ¿Pudo elegir verdaderamente cuando ignoraba otras opciones? El conocimiento ensancha el espectro de nuestras elecciones y a veces es su misma condición de posibilidad.

Tal vez una parte considerable de las elecciones en la vida no se realicen entre opciones atractivas sino entre posibilidades no deseables que nos protegen de males mayores. Quizá preferiría no trabajar como docente, pero debo optar entre tal o cual profesorado para ganarme la vida; o preferiría no operarme, pero debo elegir un ciru-

LA ACCIÓN DE ELEGIR

jano que me parezca confiable. Elegir el mal menor o elegir entre lo malo y lo peor restringe las posibilidades: me opero o no me opero. En cambio, contar con varias opciones deseables, paradójicamente, a veces demora más la elección. Tener una buena suma de dinero para irse de vacaciones implica a menudo tener que evaluar muchas más posibilidades.

Casi no existen las buenas elecciones en estado puro; nada es bueno en términos irrestrictos. Me mudo a una casa más amplia, pero, a diferencia de la anterior, se escuchan las pisadas de los vecinos de arriba. La buena noticia es que tampoco hay malas elecciones en estado puro; pocas cosas son malas en términos irrestrictos. El sufrimiento, por ejemplo, nos abre nuevas posibilidades de vida y nos acerca a los demás, de quienes esperamos empatía y solidaridad. Es más, las malas elecciones son mejores maestros que las buenas. Saber que casi no hay bienes ni males en términos irrestrictos debería permitirnos relativizar nuestros dolores e intensificar nuestros placeres, ya que en cualquier momento pueden conducir al displacer.

Una parte considerable de lo que nos ocurre no es resultado de una programación consciente. Mucho de lo que hacemos se presenta como una opción casi evidente, o como un mal menor. Sin embargo, hay momentos en que es posible salirse del molde y planear nuevos cursos para la vida. En esos casos es necesario saber por lo menos tres cosas: qué queremos, qué estamos dispuestos a hacer para conseguirlo y qué haremos cuando lo consigamos.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Al reflexionar sobre el sentido para la vida, es posible toparse con algunas preguntas. ¿De qué me sirve haber elegido tal oficio o tal profesión si un buen día ya no puedo trabajar de lo que me gusta? ¿De qué me sirve haber elegido una pareja si un día me abandona? ¿De qué me sirve haber elegido tener un hijo si un día lo atropella un auto? ¿De qué me sirve elegir si un día pierdo lo que obtuve?

Los filósofos griegos dieron una buena respuesta a estos interrogantes: conviene diferenciar los bienes exteriores (trabajo, pareja, hijos, bienes materiales) de los interiores (el tipo de persona que llego a ser, las virtudes que aprendí a cultivar), y comprender que los bienes interiores son aquellos que nadie me puede sacar, aquellos sobre los que puedo construir más firmemente mi vida. Estilpón pierde su familia, su casa, todos sus bienes, y cuando le preguntan por qué no se lo ve desesperado, responde: “Todos mis bienes están conmigo”. Los bienes exteriores pueden estar presentes hoy y desaparecer mañana; los interiores son una elección que nada ni nadie puede quitarnos.

Jerarquía de valores

*Antes de orientar nuestros corazones hacia algo,
examinemos primero cuán felices son aquellos
que ya lo poseen.*

LA ROCHEFOUCAULD

*El sabio con el bueno obra bien, con el malo obra bien,
con el justo es justo, también lo es con el injusto.*

CHUANG TZU

La pregunta por los valores sugiere una indagación sobre el tipo de vida que deseamos llevar: qué lugar ocuparán los afectos, si deseamos o no vivir en pareja y de qué manera, qué trabajo o qué actividades querríamos desarrollar, qué tipo de amigos y de relaciones sociales deseáramos tener, qué lugar le asignamos a la vida familiar, qué cosas nuevas querríamos aprender, dentro del campo de la educación formal o fuera de él, cómo nos gustaría ocupar nuestro tiempo libre, si querríamos desarrollar alguna actividad comunitaria de solidaridad o participar en política. Valoramos un film, un libro, un amigo, porque nos ayuda a dar sentido a nuestra vida, y eso implica convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos. Amar a alguien también es ayudarlo a convertirse en la mejor versión de sí mismo.

EL SENTIDO DE LA VIDA

El valor refiere a lo útil o apto para satisfacer deseos, necesidades o principios. Es lo que proporciona bienestar pero también lo que consideramos correcto (aunque en lo inmediato no genere bienestar). Algo inútil también puede tener valor si es deseado intensamente por muchos (es el caso de las piedras preciosas). No solo deseamos las cosas porque nos parecen útiles sino que nos parecen útiles porque las deseamos. Max Scheler, uno de los principales filósofos de la axiología, que es la disciplina que estudia los valores, afirmó que la admiración y el desprecio son los mayores generadores de valor y disvalor.

Los valores, además, tienen polaridad, son positivos o negativos (disvalor), por ejemplo, el de la justicia o la injusticia. Reconocen jerarquías (preferimos unos a otros, por ejemplo, alguien puede privilegiar la belleza de una mujer por sobre sus afinidades con ella).

Mediante la explicitación de valores, el individuo aprende a distinguir lo que le parece estimable y lo que debe considerar valioso, toma posición respecto de ciertos bienes. Y aunque no la explicita, cada ser humano tiene una determinada jerarquía de valores, una suerte de brújula que guía su comportamiento. Hay valores económicos, estéticos, éticos, epistemológicos (es decir, asociados a lo verdadero o al conocimiento). Son valores la bondad, la belleza, la verdad, la justicia, la autonomía, el amor, el cuidado.

Los valores son creados por cada cultura, y varían también dentro de una misma cultura. Para el cristianismo, por ejemplo, son valores el amor, la humildad, la paciencia; para la sociedad burguesa, en cambio, la utilidad, el

JERARQUÍA DE VALORES

éxito, la urgencia, el dinero. Esto provoca algunos conflictos de valores: ¿vivo solo o junto a mi madre enferma? (autonomía versus justicia, o amor, o solidaridad); ¿como alimentos ricos con mucho colesterol o me cuido, teniendo en cuenta que soy cardíaco? (placer versus moderación); ¿dejo mi trabajo si mi jefe no vuelve a tratarme con respeto? (utilidad versus dignidad). Aunque la idea de derechos humanos no surgió en todas las culturas, somos muchos los que aspiramos a que se convierta en un valor universal. Los derechos humanos no aspiran a constituirse en un valor para tal o cual cultura, sino para todas.

En la resolución de conflictos, a menudo conviene clarificar los valores en juego antes de tomar una decisión; estar seguros de que jerarquizamos lo que verdaderamente nos importa más y lo que hemos evaluado como mejor. Algunos ejercicios posibles para la clarificación de valores son: describir el tipo de persona que se desea ser en distintas áreas (familiar, pareja, amistad y relaciones sociales, trabajo, educación, diversión, espiritualidad –desde el goce de un paisaje hasta la participación en grupos de reflexión–, ciudadanía (trabajo comunitario), bienestar físico. Jerarquizar estas áreas según la importancia que se les da.

Tim LeBon menciona otros ejercicios posibles. Uno de ellos propone anotar distintos valores y agruparlos por orden jerárquico, discutir si deberían ser aceptados y si son importantes, establecer fines y virtudes asociados a cada valor. Otro ejercicio implica pensar en un período determinado de la propia vida en el que las cosas se desa-

EL SENTIDO DE LA VIDA

rollaban particularmente bien o mal; en una columna hay que anotar las cosas que pasaban, en otra los valores comprometidos y en otra los valores aprendidos de las experiencias negativas. Por último, otro plantea confeccionar una lista de las personas que uno aprecia y anotar los valores reflejados en su conducta.

Muchas personas encuentran que focalizar el sentido de la vida exclusivamente en el placer personal conduce a la insatisfacción, mientras que dirigirlo también a otras personas o valores sociales o espirituales intensifica la plenitud de ese significado.

¿Y si no obtenemos aquello que valoramos? Cabe formularnos un par de preguntas al respecto: ¿hicimos básicamente lo necesario para obtenerlo?, ¿podríamos hacerlo pero nos da pereza? Si se desea y no se logra formar una pareja, si se desea dedicar más tiempo a una actividad pero el trabajo no deja tiempo libre para ello, ¿carecerá de sentido la vida? La respuesta, por supuesto, la dará cada cual. Pero la sabiduría no consiste en esperar otra vida en la que todo irá bien sino en buscar otra manera de vivir esta vida como es, sin por ello dejar de dotarnos de los medios que dependen de nosotros para transformarla.

La filosofía, como decíamos antes, nos enseña a aceptar lo que no podemos cambiar (*amor fati*), a concentrarnos en lo que está en nuestras manos modificar y a disfrutar de los beneficios secundarios de situaciones no deseadas. De circunstancias imprevistas y no deseadas también surgen beneficios, del mismo modo en que un científico realiza un descubrimiento científico mediante vías insospechadas.

JERARQUÍA DE VALORES

Muchas veces pensamos implícitamente en las virtudes, que son formas particulares de valor, cuando escuchamos historias en las que aparece un héroe. Los héroes encarnan distintas ideas de virtud que cambian según la época. Mientras que la valentía aparece como una virtud heredada del contexto guerrero (Heracles –Hércules para los romanos– fue el héroe por excelencia de los antiguos griegos), en el contexto de la democracia ateniense es virtuoso el buen ciudadano, el prudente –que es quien puede ejercer un control racional sobre su deseo para ser afectado por las pasiones de manera adecuada–, el buen amigo.

El médico especialista en el moderno sentido del término no hubiera sido considerado virtuoso por un griego. Hipócrates consideraba que el médico que solo sabía de enfermedades era un ignorante. Nada más lejos de la virtud griega que la idea de especialización, tan propia de la modernidad.

En el mundo contemporáneo, el término sabiduría parece vago y, con frecuencia, es asociado a una combinación de saber histórico erudito y a un uso éticamente valorable de la experiencia. En la Grecia antigua, la idea de sabiduría era considerablemente más rica. En el siglo VI a.C. se consideraba a Tales, Solón, Pitágoras y otros como sabios porque eran virtuosos, razonables, inteligentes e instruidos. El sabio considera valioso lo que es apropiado y encarna en su propia vida lo que profesa a nivel teórico. La conformación de uno mismo como sujeto ético era un aspecto sustantivo del sentido de la vida. Hoy la inteligencia es asociada con la figura del intelectual, y la instrucción con la cultura universitaria. Por entonces

EL SENTIDO DE LA VIDA

la razón, la inteligencia y la instrucción estaban asociadas a la buena disposición para gobernar las elecciones cotidianas, discriminar lo que conviene y tomar buenas y justas decisiones.

¿Qué es la sabiduría? Diversas filosofías y filósofos (budismo, taoísmo, Platón y Aristóteles) coinciden en definirla como la práctica del bien. Aunque hay muchas formas de bien, en las filosofías y autores señalados podemos encontrar coincidencias. La sabiduría consiste en regirse por la razón y no ser esclavo de las pasiones (autodominio), en ser mesurado, en tener rectitud de juicio, sentido crítico y cultivar el hábito de la duda. Las cuatro virtudes clásicas destacadas por la filosofía griega y medieval eran la justicia (dar a cada uno lo suyo), la valentía (el dominio del miedo y de la adversidad), la prudencia (la inteligencia práctica, saber qué hacer en cada momento, saber aplicar una norma ética general a cada caso particular) y la templanza (no comprar placeres al precio de dolores). Otras virtudes dignas de destacar son: la fidelidad (en los contratos, en el cumplimiento de las promesas), la dulzura (el término medio entre la iracundia y la impasibilidad), la disposición a evitar la competencia y la envidia y a acrecentar la generosidad y la empatía (el budismo insta a sentirse interrelacionado con todas las formas de vida, y por tanto, a empatizar con el sufrimiento y las alegrías de los demás), la paciencia (“La paciencia es un árbol de raíces amargas pero de frutos muy dulces”, escribió Confucio), la capacidad de frustración (“El sabio no se sienta a lamentarse sino que se pone alegremente a reparar el daño hecho”, escribió Shakes-

JERARQUÍA DE VALORES

peare), la humildad (“El soberbio va a caballo y vuelve a pie”, dice un refrán popular), el amor (“¿Quién, siendo amado, es pobre?”, escribió Wilde), la capacidad de oír a los demás, el *timing* (saber qué hacer en cada momento, sin apurarse ni ir demasiado lento), el sentido del humor, la afectividad, la gratitud, la perseverancia. El camino de la sabiduría es la filosofía en sí misma, no como disciplina académica sino como compañera de vida.

La cuestión de los valores se vincula también con la idea de bien. Es uno de los conceptos básicos de la ética y ha hecho correr ríos de tinta. Cuando a Sócrates le piden que defina el concepto de bien se niega a hacerlo porque teme caer en el ridículo. Propone, entonces, tomar un atajo y dice que el bien es como el sol, y que así como el sol ilumina todo lo físico, el bien ilumina todo lo invisible, todo lo que tiene que ver con el alma. Se trata de una ética optimista. Platón cree que todo marcha hacia el bien. El cristianismo, que hará pie en la filosofía platónica, suplirá la idea de Bien por la idea de Dios. Platón afirma que si bien nada de lo terreno encarna la idea de Bien en sí, así como ninguna persona encarna la misma Belleza, todo participa en mayor o menor medida del Bien y la Belleza. Son horizontes ideales más allá de los cuales nada puede ser concebido. Para Platón la belleza está presente en el paisaje humano en su conjunto; apreciar solo una belleza particular, confundiéndola con la belleza en sí, es como ser un esclavo. Agustín dirá que todo tiende hacia Dios –allí donde Platón cifraba la idea de Bien–, pero, a diferencia de Platón, quitará al mal toda entidad, dado que para el cristianismo el mal entra en contradicción con la

EL SENTIDO DE LA VIDA

presencia de un Dios bondadoso. Si es bondadoso, ¿cómo es que existe el mal en el mundo? A diferencia del judaísmo, que entiende que el bien y el mal son dos caras de una misma moneda, para el cristianismo aceptar la existencia del mal implicaba aceptar la inexistencia de Dios.

La inteligencia práctica, que los griegos consideraron como sinónimo de prudencia y como la principal de las virtudes, es el arte de encontrar los medios para el bienestar. No es un conocimiento teórico sino una forma de sabiduría, un hábito razonado de actuar según lo que es bueno para cada uno. Dirige a la justicia, a la templanza y al coraje, las otras tres virtudes principales para los antiguos.

Hoy se asocia el conocimiento al saber científico y la sabiduría a la inteligencia práctica para la vida. Sócrates decía que la principal función de la sabiduría es saber distinguir los bienes de los males. La prudencia se caracteriza por la docilidad para seguir un buen consejo, la memoria de la experiencia, el buen juicio práctico, la prontitud en la ejecución y la previsión. Gracián entiende que supone tratar con personas de las que se pueda aprender algo, no comenzar nada con gran expectativa, no ser intratable, no cansar, saber pedir ayuda y elegir el momento preciso para cada cosa. Para los antiguos la prudencia es mucho más que saber tomar recaudos contra los peligros. La persona prudente sabe apreciar los obstáculos y sacar partido de ellos. El dinero, el poder o la fama pueden estar o no presentes, pero no son parte constitutiva del bienestar. Se trata de “bienes” secundarios que, salvo casos de carencia extrema, no marcan una diferencia cua-

JERARQUÍA DE VALORES

litativa relevante. La sabiduría puede ser entendida también como el buen empleo del ocio (que es el tiempo dedicado a tareas que son fines en sí mismas, y no medios para un fin ulterior), como la negativa a complicar la existencia innecesariamente, el desprecio de la excesiva ambición, el cuestionamiento de la multiplicación de las “necesidades” al infinito y la huida de los amores desavenidos.

Se sabe que filosofía significa amor (*filo*) a la sabiduría (*sofia*). Para muchos es el saber más digno orientado al mejoramiento de la vida. Su desarrollo entiende que no se posee la sabiduría, pero que es posible tender hacia ella, es decir, amarla y gozarla como una valiosa compañera de vida.

En la Edad Media se consideraban virtuosas la devoción, la piedad, la valentía –se trataba de una sociedad guerrera– y a la nobleza de cuna. La idea moderna de mérito surge por oposición a esta idea de nobleza de cuna, y supone que cada individuo ocupará en la sociedad el lugar que le asignen su esfuerzo y su talento.

Una virtud propia del mundo moderno, cuyo análisis teórico realiza con gran eficacia Charles Taylor en su libro *Ética de la autenticidad*, es la de la autenticidad, que es la posibilidad de “ser fiel a uno mismo”, de crearse a uno mismo, como si uno fuera un ser por entero original, autónomo, y en absoluto deudor de un contexto comunitario. Esta idea será muy criticada por Hegel y por otros teóricos que consideran que antes de ser un individuo cartesiano, con ciencia clara y distinta, dueño absoluto de nuestras representaciones, completamente libre y autó-

EL SENTIDO DE LA VIDA

nomos, somos en primer lugar seres sociales, y que la constitución de los rasgos individuales siempre es deudora de esta trama social. Nadie se crea por completo a sí mismo, somos deudores de una tradición, nuestra vida se desarrolla en el contexto de innúmeras limitaciones, sin que por ello estemos privados en forma absoluta de libertad. Además, podría ocurrir que, tratando de ser fieles a nosotros mismos, no resultemos del todo estimables, como cuando Felipe, el personaje de *Mafalda*, leía la frase de Sócrates “Conócete a ti mismo” y se preguntaba, horrorizado: “¿Y si no me gusto?”.

La palabra individuo supone etimológicamente una falta de división –individuo viene de *indiviso*–, hace pensar en un conjunto de átomos desparramados en un contexto social. Tal vez sea más apropiado hablar de personas y no de individuos. Persona significa “voz que resuena dentro de una máscara”. No es un concepto que aluda a una mónada compacta y aislada.

En la modernidad por primera vez se reconoce como virtuosa la acumulación de dinero, incluso si se busca el dinero como fin en sí mismo. Esto sí que es toda una novedad. Y la pronuncia no casualmente John Stuart Mill, uno de los padres del liberalismo. Sin duda, hubiera hecho ruido en los oídos de un antiguo. Nadie es virtuoso en Atenas por el mero hecho de acumular dinero.

En la modernidad se considera que trabajar es una acción virtuosa. Un antiguo jamás hubiera valorado de ese modo, ya que el trabajo era propio de esclavos. Hegel y Marx llegarán al extremo de considerar que la esencia del ser humano es el trabajo. Y aun cuando pensemos en

JERARQUÍA DE VALORES

el trabajo creador, habría que preguntarse por qué lo propio del ser humano tiene que ser trabajar y no conversar, bailar o contemplar el atardecer. Los trabajos de campo antropológicos revelan que en la mayor parte de las culturas se trabaja un promedio de cuatro horas diarias para proveerse de lo necesario para vivir. Fue el caso, por ejemplo, de los originarios habitantes de América, o es el caso de las comunidades que viven actualmente en la selva del Amazonas. El trabajo no parece ser la esencia de quienes pertenecen a esas culturas.

Dentro de las virtudes burguesas también podemos considerar, por un lado, las que tienen que ver con el orden, la seguridad y la fama, y por el otro, las que se vinculan con el placer, la liberalidad de costumbres y, puntualmente, con el amor-pasión. Para un antiguo mucho más importante que estar enamorado era tener amigos. Aristóteles dice que quien tiene amigos siempre se siente seguro, siempre encontrará consuelo, por temibles que sean las desgracias que le caigan en suerte.

En sociedades colectivistas –como la japonesa o la china– el bienestar está basado fundamentalmente en el reconocimiento de los demás, por eso la vergüenza (y no la culpa, como en las sociedades individualistas) es una emoción tan crucial. En estos contextos rara vez se vuelve de la vergüenza, por eso prácticas como el harakiri terminan rápidamente con ese tormento.

Por el contrario, en las sociedades con una fuerte noción de individuo, las personas necesitan también la valoración de los demás, pero en buena medida complementan esta perspectiva con una considerable cuota de

EL SENTIDO DE LA VIDA

autoestima. Las sociedades individualistas también piensan el bienestar en términos de autonomía. Por ejemplo, para un joven de clase media lo más importante es dejar la casa de los padres para empezar su “propia vida”. A un hindú o a un chino pertenecientes a contextos tradicionales esto le parecería desolador. Lejos de la familia el individuo perdería todos sus lazos de pertenencia.

La sociedad promueve con más ahínco la obtención de cosas materiales que la reflexión sobre los bienes que verdaderamente importan en la vida. Esta reflexión no siempre consiste en encontrar el modo de obtener lo que uno desea sino también en aprender a disfrutar lo que uno tiene. Ninguna persona vive una vida plena a menos que así lo crea, de modo que el bienestar depende en buena medida de la calidad de nuestros pensamientos. El relato que cada uno hace de su vida es lo que le da sentido. Como dice un refrán popular: “La vida es fascinante, solo hay que mirarla con los anteojos adecuados”. Las cosas adquieren sentido porque las amamos y sabemos mirarlas, no tienen un sentido previo.

Los mandatos sociales suelen configurar un sentido para la vida. Gran cantidad de mujeres ha sido tradicionalmente educada para que el sentido pase fundamentalmente por la crianza de los hijos, así como el mandato tradicional ha sido que el eje de la vida de un hombre pase por el trabajo. Unos quieren que sus vidas adquieran sentido mediante los placeres sensuales, otros mediante el amor, la vida social o la política; otros afirman que el sentido pleno debe ser encontrado en la vida contemplativa, en la lectura, en los placeres del entendi-

JERARQUÍA DE VALORES

miento, en la retirada de la vida pública y en los amigos. Diversos momentos de emancipación de la humanidad han sido protagonizados por personas que daban sentido a sus vidas en relación con algo más grande que su propio bienestar. Por la falta de un sentido que trascienda el bienestar meramente personal, entre otras razones no menos relevantes, la soledad aparece como uno de los males más acuciantes del mundo contemporáneo. Las personas están conectadas a través de la tecnología, en muchos casos aisladas en su casa, y al mismo tiempo se sienten más solas que nunca.

En un estudio empírico, la investigadora Marsha Linehan realizó un “inventario de razones para vivir” y encontró que las respuestas podían ser agrupadas en siete escalas: creencias de afrontamiento y supervivencia (“Me gusta vivir, si me siento mal, sé que se me va a pasar luego, tengo control sobre mi vida y coraje para enfrentarla, me queda mucho por hacer, hay personas que me quieren”), responsabilidad con la familia, con los niños, miedo al suicidio, miedo a la desaprobación social en caso de suicidio (aun cuando no estarían vivos para comprobarlo), objeciones morales (“Dios me ha dado la vida, solo él puede quitármela”), responsabilidad con amigos (“Mis amigos me necesitan, los quiero demasiado como para abandonarlos”).

Diversas filosofías de Oriente y Occidente coinciden en que el sentido de la vida debe estar libre de la codicia en todas sus formas. Sin embargo, en una sociedad basada en la propiedad privada, ante los ojos de los demás, gran cantidad de personas vale no por lo que son sino por

EL SENTIDO DE LA VIDA

lo que tienen. El bienestar es asociado a la posesión de bienes materiales, y en especial de aquello que posee la peculiaridad de apropiarse de todos los objetos: el dinero.

Cuenta una antigua alegoría judía que una vez un hombre rico fue a pedirle consejo a un rabino. El rabino lo tomó de la mano, lo acercó a la ventana y le dijo: “Mira”. El rico miró por la ventana a la calle. El rabino le preguntó:

—¿Qué ves?

—Veo gente.

El rabino volvió a tomarlo de la mano y lo llevó ante un espejo:

—Mira; ¿qué ves?

—Ahora me veo yo.

—¿Entiendes? En la ventana hay vidrio y en el espejo hay vidrio. Pero el vidrio del espejo tiene un poco de plata. Y cuando hay un poco de plata, uno deja de ver gente y comienza a verse solo a sí mismo.

En su *Discurso acerca de las pasiones del amor*, Pascal afirma que las dos pasiones fundamentales del ser humano son el amor y la ambición. Ambas incluyen a la mayoría de las otras pasiones, que a su entender son secundarias. El exceso de ambición mataría al amor, ya que el ser humano solamente sería capaz de tener una gran pasión; cuando el amor y la ambición se asocian, ambas se reducirían a la mitad.

La ambición oscurece el sentido de lo justo. “Una persona no es desdichada a causa de la ambición, sino porque la ambición la devora”, escribió Montesquieu. En un capítulo de la serie televisiva “Joey”, la hermana del pro-

JERARQUÍA DE VALORES

tagonista, que es peluquera, trabaja para un déspota que la maltrata. Indignado por el cuadro de abuso, Joey le propone prestarle dinero para que ponga su propia peluquería, con empleados a su cargo. La llevan a ver el lugar y ella rechaza la oferta aduciendo que quiere vivir tranquila, no tener tanta responsabilidad. Cuenta que fue madre muy joven, tuvo que criar a un hijo sola y no quiere acrecentar sus obligaciones. Decide renunciar a ese trabajo para poner fin a la situación de maltrato, pero no desea la autonomía al precio de aumentar sus preocupaciones. “Cuando escucho que alguien dice que quiere agrandar el negocio, tiemblo”, dice Rosalía Odesky. ¿Significa esto que no debemos incrementar nuestros ingresos económicos? En modo alguno. De lo que se trata es de valorar la serenidad y la autonomía por encima de los valores cuantitativos impuestos por la sociedad de consumo. Cuando a Diógenes “el perro” lo capturan como esclavo y al venderlo le preguntan qué sabe hacer, responde: “Sé mandar a los hombres”. El otro le dice: “Pregona si alguno quiere comprarse un amo”.

El bienestar a la luz de la investigación científica

La mayoría de las personas es consciente de que el dinero no compra la felicidad, pero creen que tener un poco más los haría más felices. ¿Crece la sensación de bienestar cuando aumentan nuestros ingresos? David Myers, un psicólogo que trabaja el tema de la felicidad a base de la evidencia empírica, muestra por qué esta creencia de la mayor parte de las personas es falsa. Durante las últimas cuatro décadas, el poder adquisitivo promedio del ciudadano norteamericano se duplicó. ¿Podemos estar seguros de que este incremento en la riqueza es beneficioso para el bienestar? En absoluto. Las encuestas de 1957 mostraban que el 35% decía que era “muy feliz” y las de 2002 que este porcentaje había descendido al 30%. “Somos el doble de ricos pero no más felices –señala Myers (www.davidmyers.org)–; llamé a esta paradoja la paradoja americana: en una época de riqueza económica, padecemos de hambre espiritual.”

Por su parte, Richard Ryan investigó en 1999 a los *yuppies* –esos jóvenes que rápidamente alcanzan su millón de dólares y viven para trabajar y acumular dinero, y con ello para acumular poder y ostentar–, y comprobó que la mayoría se describían desde “un poco” hasta “muy infelices”, en contraste con aquellos que privilegiaban las relaciones cercanas de intimidad con los amigos, la familia y la contribución a la comunidad, que reportaban niveles de bienestar más altos.

EL BIENESTAR A LA LUZ DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Otros investigadores comprobaron que en ciudades como Bangladesh, que por cierto son mucho más pobres que las norteamericanas, las personas que cubren un mínimo de necesidades básicas reportan altos niveles de bienestar. “Los que van en colectivo al trabajo en promedio son tan felices como los que van en Mercedes –señala Myers–. La correlación entre ingresos y felicidad es po-brísima.”

Entonces, el dinero nos ayuda a evitar ciertos sinsabores. En niveles de real necesidad, tiene un papel indudable en relación con el bienestar. En países pobres como el nuestro, salir de la extrema pobreza implica una diferencia sustantiva. Pero una vez cubiertas las necesidades básicas, el dinero agrega menos bienestar de lo que muchos suponen. En los llamados países del “bienestar” hay poca relación entre el dinero y la felicidad. Myers señala dos principios que explican por qué, salvo para los más pobres, el dinero solo compra una felicidad temporaria y por qué nuestras emociones están circunscriptas a bandas elásticas que nos empujan de arriba hacia abajo. Cada uno de estos principios sugiere que el concepto de felicidad es relativo. El primero es el “principio de nivel de adaptación” y el segundo es el “principio de la relativa deprivación”.

El “principio de nivel de adaptación” postula que la sensación de bienestar o de felicidad es relativa a nuestras experiencias anteriores. Evaluamos cada estímulo en relación con el anterior. Es el caso de la mujer que se separa de un hombre teniendo una valoración muy negativa de él, pero cuando se separa del siguiente piensa que, comparado con el último, el anterior no era tan mal compa-

EL SENTIDO DE LA VIDA

ñoero. Juzgamos por comparación lo bueno y lo malo, lo que nos gusta y lo que no nos gusta. También percibimos las temperaturas de los nuevos ambientes a los que ingresamos en contraste con la temperatura de los ambientes en los que estábamos antes.

Cuando se incrementa nuestra condición corriente (ingresos, logros, puntuación en los estudios o prestigio social), sentimos que, inicialmente, aumenta el placer. Después nos adaptamos a ese nivel, lo consideramos normal, y requerimos algo incluso mejor para que surja ese sentimiento de bienestar. El placer es contingente y a menudo desaparece con la continua satisfacción. En este punto cabría agregar a lo postulado por Myers que una forma de no convertirnos en criaturas insatisfechas es valorar los bienes de los que disponemos, entender que desear en ausencia de lo deseado es solo una de las dimensiones del deseo, y que también se desea en presencia de lo deseado.

La concepción más difundida sobre el deseo, presente en el campo de la teoría y en gran cantidad de representaciones culturales, afirma que solo es posible desear lo que nos falta, y que si deseamos algo que no nos falta es solo por miedo a perderlo. Desde esta perspectiva, los seres humanos serían animales insatisfechos a quienes la alegría siempre se les escapa. Así, la comida más rica sería siempre la del comensal de la mesa de al lado; los electrodomésticos más prácticos serían los que todavía no compramos; los amantes más deseables serían los que no nos dieron ni la hora. El placer de estar en pareja no excedería el entusiasmo de los primeros tiempos. Luego solo quedaría el letargo y el aburrimiento, y el amor única-

EL BIENESTAR A LA LUZ DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

mente resucitaría ante un episodio de celos o ante la posibilidad de disolución de la pareja. El placer no superaría los breves instantes en que se satisface una carencia, hasta la aparición de un nuevo deseo. La vida oscilaría como un péndulo entre el dolor y el hastío.

Es posible, no obstante, pensar el deseo como fuerza o energía de vida y no como carencia o sufrimiento. Si solo se desea lo que no se posee, jamás se disfruta de lo que se tiene. Pero el hambre también surge delante de un buen plato de fideos. El amor crece cuando los amantes están juntos y no solo cuando se extrañan. Como señaló Spinoza, el amor es el deseo que se consagra en la alegría y que aumenta nuestra capacidad de obrar.

Toda verdadera educación supone una educación del deseo. Por amor al placer es imprescindible reflexionar sobre el deseo y sobre una virtud fuera de moda: la templanza, una disposición que nos permite no comprar placeres al precio de dolores. El escritor norteamericano Ambrose Bierce definió al intemperante como aquel que corrió tras el placer con tanto ardor que tuvo la desgracia de pasarlo de largo. La templanza, por el contrario, fortalece nuestra capacidad de tolerar la frustración cuando un deseo no puede o no merece ser cumplido, es un hábito que no equivale a la insensibilidad ni a la represión sino a la aptitud para ligar el deseo a la alegría. Aristóteles define la virtud como el entrenamiento del deseo, como una manera adecuada de padecer y de gozar con el control de la razón. Dirá que quien no atiende a su deseo será un insensible, así como quien no se constituye en tanto individuo social será parangonable con una bestia o

EL SENTIDO DE LA VIDA

con un dios, ya que ni las bestias ni los dioses precisarían del auxilio de sus semejantes. Pero quien va sólo tras los placeres, tras el deseo, dirá Aristóteles, es un animal, no hace lo propiamente humano, no existe por su razón.

Myers rescata la idea de Séneca de que “ninguna felicidad dura mucho”. Entonces, ¿podremos alguna vez crear un paraíso permanente? Donald Campbell responde “No”. Si mañana despertáramos en nuestra utopía, estaríamos eufóricos por un tiempo. Pero pronto se recalibraría nuestro nivel de adaptación. Antes de que pase mucho tiempo, nuevamente solo a veces nos sentiríamos gratificados (cuando los logros cumplen o sobrepasan las expectativas) y a veces nos sentiríamos privados (cuando los logros permanecen por debajo de nuestras expectativas) y a veces nos sentiríamos “neutrales”. Esto explicaría por qué los que ganaron un millón de dólares en la lotería y los desocupados que cubren sus necesidades básicas pueden llegar a reportar niveles similares de bienestar, y por qué los deseos materiales pueden ser insaciables. Quino ponía en boca de Miguelito la siguiente reflexión: “Si cuando nuestros pobres padres eran chicos no existían los televisores ni los lavarropas ni las heladeras ni las licuadoras ni todas esas cosas. Y nuestros pobres padres tuvieron luego que deslomarse para comprar todas esas cosas en cuotas... ¿Te imaginás la de porquerías que estarán inventando ya para vendernos en cuotas los organizadores de nuestro futuro deslome?”. También explicaría por qué Imelda Marcos, la esposa del dictador de Filipinas, pudo comprarse 1060 pares de zapatos rodeada de pobreza. Hasta Adam Smith, el padre

EL BIENESTAR A LA LUZ DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

del liberalismo, pudo reconocer esto, cuando en su *Teoría de los sentimientos morales* afirmó: “La mente humana, más tarde o temprano, retorna a su usual estado de tranquilidad. En la prosperidad, después de cierto tiempo, cae en el mismo estado, y en la adversidad, también después de cierto tiempo, se eleva hacia este estado medio”.

El segundo de los principios propuestos por Myers es el de “relativa deprivación”. Postula que las personas perciben su bienestar en relación con los logros de los demás, especialmente de los más próximos. Como dice el humorista Tute, “el éxito depende del fracaso desde el cual se lo mire”. Saber idiomas puede ser exitoso o prestigioso en determinados círculos, y en otros no. Algo de eso decía el cuento en el que un niño y su abuelo están sentados en la entrada de un pueblo. Se acerca un extranjero en su auto, se baja y pregunta:

—*Do you speak english?*

El abuelo y el nieto se miran encogiéndose de hombros.

—*Parlez vous français?* —insiste el extranjero.

Abuelo y nieto continúan sin entender nada.

—*Sprechen Sie Französisch?* —añade el extranjero, desesperado.

El extranjero da media vuelta y se va refunfuñando. El nieto entonces comenta:

—Abuelo, ¡qué importante que es hoy día saber idiomas!

A lo que el abuelo responde:

—Pues a ese que va allí de poco le ha servido.

El concepto de “relativa deprivación” fue creado para explicar la decepción de los soldados norteamericanos

EL SENTIDO DE LA VIDA

durante la Segunda Guerra Mundial. Aunque se había aumentado el sueldo de todos, el hecho de que se incrementara más el sueldo de algunos generó decepción entre los no favorecidos. Noticias sobre contratos millonarios de futbolistas disminuyen la satisfacción de otros jugadores con contratos millonarios de montos menores. Dice el *Eclesiastés*, uno de los pasajes bíblicos más filosóficos: “Aprendí por qué algunos trabajan fuerte. Es porque envidian lo que tienen los vecinos. Pero es inútil, tanto como pretender cazar el viento. Es mejor tener menos y tranquilidad mental, que estar ocupado todo el tiempo tratando de cazar el viento con las dos manos”. Esto explica por qué en un país determinado las personas de clase media y alta tienden a mostrarse apenas más satisfechas que sus conciudadanos de clases bajas. Una vez que alcanzan un moderado nivel de ingresos, los futuros incrementos de dinero hacen poco para incrementar su felicidad. ¿Por qué ocurre esto? Porque cambian sus marcos de referencia y se comparan con los pares que tienen su mismo nivel económico o un nivel económico ligeramente superior. Por eso Bertrand Russell escribió, coincidiendo básicamente con una idea de Aristóteles, que el objeto de la envidia es siempre la persona más próxima: “Los mendigos no envidian a los millonarios, aunque por supuesto envidian a otros mendigos a los que les va mejor”. La envidia, que casi siempre tiene por objeto al más próximo, es uno de los principales motivos de insatisfacción para las personas. Si fuéramos conscientes de esto, dejaríamos de medir nuestro bienestar comparándonos con los demás. Siempre habrá

EL BIENESTAR A LA LUZ DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

alguien a quien le vaya mejor y alguien a quien le vaya peor. David Myers ejemplifica: “Napoleón envidió al César, César envidió a Alejandro, y Alejandro, me atrevería a decir, envidió a Hércules, que nunca existió. Siempre habrá en la historia o en la leyenda alguien más exitoso que uno”.

Del mismo modo, según Myers, aunque las personas sientan compasión por las desgracias ajenas, al mismo tiempo aumenta la percepción favorable de su bienestar. Fue la conclusión a la que llegó en el año 2002 un trabajo realizado por Weiss y su equipo de investigación. Se le pidió a un grupo de personas que imaginaran y describieran cómo se sentirían si fueran víctimas de un incendio y se les quemara y desfigurara la cara. Cuando dejaron de imaginar esta posibilidad, aumentó la percepción de bienestar que tenían sobre sus propias vidas. En otro trabajo (Gibbons, 1986), se demostró que la mayoría de las personas deprimidas que se enteran de otro que está más deprimido que ellos, percibe un aumento en la sensación de bienestar.

Myers cuenta que pasó un año sabático en Escocia. El promedio del poder adquisitivo era 50% más bajo que en los Estados Unidos. La calefacción central era un lujo, el 44% de las personas no tenía automóvil, y no conoció a ninguna que, como en los Estados Unidos, tuviera dos. A pesar de todo esto, no eran menos felices que los norteamericanos. “Oímos críticas a Margaret Thatcher, pero nunca a los bajos sueldos.”

Myers da una serie de sugerencias para incrementar el bienestar basadas en la evidencia empírica. Salvo en casos

EL SENTIDO DE LA VIDA

de extrema pobreza o de supervivencia bajo regímenes totalitarios, suelen ser altamente efectivas.

- En principio sería importante darse cuenta de que el suceso financiero no produce un bienestar duradero. Las personas se adaptan a circunstancias cambiantes, incluso a la discapacidad. El bienestar económico es como la salud. Su ausencia trae la miseria, pero su presencia no garantiza la felicidad. La televisión nos dice que la buena vida es el nuevo auto, la cerveza fría, la última crema antiarrugas. Sin embargo, quien haga introspección y trate de averiguar qué le da más placer, puede ver que a veces la buena vida está más cerca de lo que pensamos.
- Tener control sobre nuestro tiempo. Las personas que reportan un alto nivel de bienestar sienten que controlan su tiempo, a menudo ayudados por la planificación, planteándose metas y dividiéndolas en pequeños objetivos diarios. Aunque solemos sobrestimar lo que podemos hacer en un día, siempre nos quedan cosas pendientes y esto nos trae frustración, generalmente subvaloramos lo que podríamos hacer en un año si hiciéramos un pequeño progreso cada día.
- Actuar con alegría. A veces podemos actuar hasta conformar un estado mental. Actuar una cara sonriente o hablar con un espíritu más optimista con mucha más frecuencia de la que creemos dispara la emoción. La evidencia empírica demuestra que cuando a las personas se las influye para que tengan una expresión sonriente, a menudo se sienten mejor.
- Buscar una ocupación o un trabajo que comprometa nuestras habilidades. Las personas que reportan un

EL BIENESTAR A LA LUZ DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

predominio del bienestar en sus vidas a menudo están en una experiencia de “fluir” (*flow*), absorbidas por desafíos que no las sobrepasan. El “fluir” es el término medio entre estar sobreexigido y estresado y la apatía del aburrimiento. Es el estado óptimo por el que las personas están tan absorbidas por una actividad que pierden la conciencia del tiempo y de sí mismas. El creador de este concepto, Mihaly Csikszentmihalyi, comprobó en sus investigaciones que las actividades que reportan mayor gozo no son las que se desarrollan en pasividad sino absorbidas por un desafío. Las ocupaciones más caras (por ejemplo, sentarse en un yate) a menudo dan menos placer que las que están vinculadas con trabajos artesanales o de jardinería. Al ser una actividad fundamentalmente pasiva, mirar televisión suele reportar menos placer que charlar con amigos.

- Unirse al “movimiento” del movimiento. Un aluvión de investigaciones prueba que los ejercicios físicos no solo promueven la salud y la energía sino que son un buen antídoto contra la ansiedad y la depresión.
- Darle al cuerpo el descanso que necesita. De otro modo se afecta el nivel de vigor, el humor, la atención y se vive fatigado.
- Darles prioridad a las relaciones más cercanas. No creer que están garantizadas y hacerse lugar para compartir nuestro tiempo con ellas.
- Focalizarse más allá del yo. El bienestar propio y de nuestros semejantes se incrementa en las actividades solidarias, saliendo a buscar a los que precisan ayuda y participando del bienestar de la comunidad.

EL SENTIDO DE LA VIDA

- Cultivar la gratitud. Daniel Defoe escribió: “Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos procede de nuestra falta de gratitud por lo que tenemos”.
- Nutrirse espiritualmente. Myers recomienda la religión. No lo sigo en este punto, pero creo que es posible concebir al enriquecimiento espiritual en un sentido amplio, como el cultivo de la reflexión y de la belleza, como todo aquello que exceda nuestra vida material inmediata, sin relegar a segundo plano el tesoro de placeres que nos deparan los sentidos.
- Tener en cuenta que, pase lo que nos pase, nuestro nivel de satisfacción tiende a nivelarse. Eventos positivos como obtener un logro nos hacen felices hasta que nos adaptamos. Complementariamente, rara vez eventos negativos como un fallo en el trabajo, una pelea con alguien o un rechazo social nos dejan mucho tiempo mal. Las personas que sufren un accidente automovilístico y quedan con un problema permanente padecen sus limitaciones con más severidad durante un tiempo, pero luego suelen equiparar sus niveles de satisfacción con el día a día. La televisión pareciera decirnos que los ricos y los famosos son los más felices, pero en realidad las personas tenemos una enorme capacidad para adaptarnos a la fama, a la fortuna y a la aflicción. Myers cuenta que fue voluntario en las fuerzas de paz de Nepal. Vivió en un ambiente sin electricidad, calefacción, inodoro ni agua corriente y se sorprendió cómo en pocos días esta situación le parecía completamente normal. Su exigua renta de cuarenta dólares era superior a la de quienes vivían ahí

EL BIENESTAR A LA LUZ DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

y experimentó una sensación de prosperidad como solo pudo volver a sentir muchos años más tarde.

Como señalaba párrafos atrás, Mihaly Csikszentmihalyi elaboró a partir de sus investigaciones empíricas una teoría sobre la experiencia óptima basada en el concepto de flujo, el estado en que las personas están tan involucradas en una actividad que nada parece importarles, la experiencia es tan placentera que la realizarían aunque tuviera un gran costo (*Fluir (flow) y Aprender a fluir*, 2000). A su modo de ver, al bienestar se accede indirectamente, al involucrarse en cada detalle de nuestra vida. La experiencia óptima es cuando en lugar de ser abofeteados por fuerzas anónimas sentimos que tenemos control sobre nuestras acciones: es cuando hacemos que algo suceda, es el regocijo que siente el marinero cuando tensa las cuerdas y el barco se lanza a través de las olas como un potro, o el padre cuando el hijo responde por primera vez a su sonrisa. Puede ocurrir por casualidad, como cuando cenan los amigos y todos disfrutan del momento, pero más frecuente es que ocurra en una actividad estructurada.

Lo que hace que la creación artística, el baile, la navegación o el ajedrez produzcan flujo es que se diseñaron para hacer más fácil el logro de la experiencia óptima. Tienen reglas que requieren de un aprendizaje de habilidades, establecen metas, producen retroalimentación, hacen posible el control, facilitan la concentración y la actitud de involucrarse haciendo actividades muy distintas de la cotidiana, ofrecen la sensación de descubrimiento, de desafío, creatividad y transportan a la persona a otra realidad.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Contrariamente a lo que creemos, las personas afirman que los mejores momentos de sus vidas no son pasivos, suelen darse cuando la mente y el cuerpo han llegado hasta el límite del esfuerzo para conseguir algo que vale la pena. Para cada persona hay miles de desafíos de expansión. Tales experiencias no tienen necesariamente que ser agradables en el momento que ocurren. Puede haber fatiga y el individuo percibe que ese es uno de los mejores momentos de su vida. Hasta puede haber dolor, pero a la larga se añade un sentimiento de participación para determinar el contenido de la vida. Al adiestrar sus habilidades, al enfrentarse a desafíos superiores, las personas se convierten cada vez más en individuos extraordinarios.

Aunque la riqueza, el poder y el sexo son los objetivos principales del esfuerzo de la mayoría, la calidad de vida no puede mejorarse de ese modo, solo el control directo de la experiencia y la habilidad de encontrar la alegría momento a momento pueden superar los obstáculos. Algunas condiciones del fluir: la sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse a los desafíos que se nos presentan, concentración total, desaparición de la conciencia de sí y distorsión del sentido del tiempo.

El reto óptimo es el nivel de dificultad acorde con la habilidad. Si se aprende a jugar al tenis, el desafío debe aumentar cuando aumentan las habilidades. Si el desafío es demasiado complejo para las habilidades que se poseen, se produce ansiedad y frustración; si es demasiado simple, se produce aburrimiento.

El flujo es el término medio entre el aburrimiento y el estrés. No son necesariamente las habilidades que posee-

EL BIENESTAR A LA LUZ DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

mos lo que determina cómo nos sentimos, sino las que creemos que poseemos. La mayoría de las personas tienen flujo en un trabajo que les gusta y no viendo televisión (actividad pasiva) o con equipos caros y/o eléctricos. Produce más flujo a la mayoría un ocio “barato” (hablar con otros, cultivar la tierra) que caro.

Todas estas formas de incrementar el bienestar son sostenibles en el tiempo. Así como hemos cambiado nuestras concepciones sobre la raza y el género —señala Myers—, también podemos cambiar nuestra concepción sobre la felicidad en la convicción de que el producto bruto de la felicidad es más importante que el producto bruto interno.

A menudo, cuando las personas buscan exclusivamente gratificarse y evitar el dolor a cualquier precio, dejan de vivir ciertas experiencias por la mera posibilidad de que comporten algún tipo de sufrimiento. Es el caso de la mujer que, dolida por una ruptura de pareja, decide no comprometerse en una nueva relación amorosa. Stephen Hayes subraya cómo la sociedad contemporánea ha perdido todo entrenamiento para el dolor y el fracaso. La cultura antigua fue pródiga en tradiciones ascéticas que entrenaban para sobrellevar los reveses de la vida.

Una de las consecuencias de que la tecnología nos torne las cosas más fáciles es la huida del lado oscuro de la vida. La sociedad de consumo nos promete que si comemos los productos adecuados, si tomamos las pastillas necesarias, bebemos la cerveza correcta y conducimos el auto perfecto, evitaremos todo lo desagradable que puede presentarnos la vida. Parecería que uno no compra un auto, una gaseosa ni una dieta sino la mismísima felicidad envuelta para regalo.

Los usos del humor en la resolución de problemas

Muchas desdichas adquieren sentido en nuestra vida a través del humor. Tener sentido del humor es ser capaz de encontrar lo cómico de la propia tragedia, disponer de un antídoto contra el miedo y contra los nervios, es una forma de defenderse de las agresiones y las injusticias, un instrumento de seducción, un signo de humildad (cuando es posible cultivar la forma suprema del humor, que es la de reírse de uno mismo) y un medio para reevaluar nuestro pasado, disolviendo problemas en lugar de resolverlos. De ahí la vieja fórmula que reza “tragedia más tiempo: comedia”.

El humor no se detiene ni siquiera ante la muerte. Geno Díaz escribió: “Cuando uno se cansa de llorar por las cosas, comienza a reírse de ellas”. No se trata solo de un juego que distrae en un mundo imperativo de prisas y agobios, sino de una fuerza que, como pocas, tiene el poder de persuadir, aconsejar, desacralizar, aliviar y unir a los seres humanos por el mero placer de estar juntos.

El humor descomprime situaciones problemáticas, crea vínculos no hostiles y es una buena forma de escapar al sufrimiento. En el Café Filosófico que coordino, un hombre contó que, mientras era torturado durante la última dictadura militar argentina, les sacaba la lengua a los torturadores y se reía de ellos debajo de la capucha con que le tapaban la cara.

LOS USOS DEL HUMOR EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Entre los usos posibles del humor, uno de los más extraordinarios es el que nos permite persuadir al otro de algo que, dicho con seriedad, caería en saco roto. El cartel “Por favor, lave su taza. Su mamá no trabaja acá”, pegado en una oficina pública, consiguió que la vajilla sucia no se acumulara en la piletta. Claro que para reírnos de lo mismo es necesario compartir un código común, por eso Neil Simon definió el humor como “un secreto que se comparte”. Esta pluralidad de códigos y significados hace que el humor sea ambiguo, y que un mismo chiste deleite a unos, aun cuando se trate del envoltorio de una crítica seria de la que son objeto, y ofenda a otros, lo que puede llevar al que disparó la broma a dar marcha atrás y a escudarse diciendo “Solo bromeaba, no lo tomes en serio”.

El humor permite ver lo serio de lo tonto y lo tonto de lo serio. Relativiza los conflictos cotidianos, como cuando Jantipa, la mujer de Sócrates, cansada de gruñir porque su marido no le daba bolilla, le tiró una palangana de agua por la cabeza y Sócrates, impertérrito, respondió: “Ya decía yo que después de tanto tronar acabaría lloviendo”.

La vida como viaje

*Un viaje es una nueva vida, con un nacimiento,
un crecimiento y una muerte, que nos es ofrecida
en el interior de otra. Aprovechémoslo.*

SÉNECA

*Muchos andarán errantes acá y allá,
y el conocimiento aumentará.*

LIBRO DE DANIEL, 12, 4

*La vida es un libro del que, quien no ha visto
más que su patria, no ha leído más que una página.*

PANANTI

Nietzsche afirmaba que el viaje favorece la predisposición filosófica porque tanto el viaje como la filosofía se nutren de sorpresas, del desfile de lo diverso, de la apertura a todo aquello que no tiene necesariamente un rumbo prefijado. La vida se parece a los viajes por la sucesión de cambios, por la incertidumbre relativa al futuro, por la necesidad de que no todo sea supervivencia (de ahí el refrán romano “Navegar es preciso, vivir no es preciso”), por la inexistencia de un destino prefijado (“Caminante son tus huellas el camino y nada más”, escribe Antonio

LA VIDA COMO VIAJE

Machado) y fundamentalmente porque somos “pasajeros”, no hemos “comprado” la vida, nuestra existencia es transitoria y, al igual que en un viaje, se trata de aceptar la finitud no como un castigo sino como la posibilidad de intensificar los placeres y en el “fin del camino” obtener el merecido descanso.

Viajar es fuente de muchos beneficios. Los viajes sugieren posibilidades aún no soñadas, mejoras aún no imaginadas y razones para estar satisfecho con el propio hogar. En el pasado los viajeros esparcían noticias y conocimientos, trayendo a su regreso observaciones de países lejanos. A veces exageraban las historias, y a veces traían la peste, pero una parte considerable de las mejoras tecnológicas y agrícolas fue producto de esos viajes.

Como los viajes de la antigüedad, la vida es con frecuencia una aventura intrépida y peligrosa. El beneficio del conocimiento se incrementa sólo para el verdadero viajero, no para el turista: una distinción esencial. El viajero es un ser activo. Ha entendido lo que observó Johnson, “que al viajar un hombre debe llevar consigo conocimientos, si es que va a traer conocimientos cuando regrese”. Anthony Grayling dice que el viajero sale para ver y mirar, para aprender, para simpatizar y entender. El turista, en cambio, no es un ser activo sino pasivo, espera ser llevado, cargado del aeropuerto a su hotel, provisto de entretenimientos y refrescos, y protegido de los inconvenientes extranjeros. No aprende los rudimentos del idioma local antes de partir, confiando en cambio en el guía viajero. El viajero busca aventuras, entre ellas las de la mente; el turista espera que le pasen cosas lindas.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Cuando se viaja, el tiempo tiende a transcurrir de manera distinta. Hay quien, como Jefferson, sostiene que viajar solo favorece la reflexión y el contacto con las personas del lugar, y hay quien, como Goethe, piensa que “un compañero alegre sirve en un viaje casi de vehículo”. El mejor compañero del viajero sería otro par de ojos, otra sensibilidad, otra fuente de información para interpretar lo que se encuentra.

Alain de Botton sostiene que el viaje tiene una dimensión onírica: “Como el amor, representa una tentativa de transformar el sueño en realidad”. Algo de eso procuramos hacer en la vida cuando, al igual que en el viaje, generamos historias; la memoria suele modificar muchos de nuestros recuerdos de viajes (al igual que modifica otros recuerdos importantes), incluso mejorando experiencias que en su momento no fueron muy gratas.

El cine o la lectura son viajes inmóviles, más baratos y sin las dificultades que a veces depara estar en tierras extrañas. No obstante, como la vida, a menudo el viaje reporta frescura, el placer de la planificación, el encuentro con nuevos amigos, el aprendizaje de costumbres diversas, la liberación de prejuicios.

Para criticar a Pitágoras, que se jactaba de sus viajes, Sócrates dijo: “Conócete a ti mismo”, en la idea de que el viaje interior es el más valioso. El viaje exterior, sin embargo, no es nada desdeñable y también contribuye al viaje interior. De ahí que Borges dijera que no hay que desdeñar la geografía, ya que quizá no sea menos importante que la filosofía.

Gratitud

*La gratitud es la madre de las demás virtudes,
aunque pocas personas
desarrollan la capacidad de agradecer.*

LAIR RIBEIRO

*Debemos darnos cuenta
de que no es la felicidad la que nos hace ser agradecidos,
sino la gratitud la que nos hace felices.*

ALBERT CLARKE

No importa tanto obtener lo que uno quiere como disfrutar lo que uno obtiene. Por eso Marcel Proust decía: “El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos”.

Solemos exigirle a la vida. Pocas veces le agradecemos. Al exigir menos, es posible que recibamos más. Al abrirnos a las posibilidades que nos brinda (hoy un amante, mañana una pareja; hoy un trabajo exigente con mejor retribución económica, mañana desocupación no deseada pero con más tiempo libre), es posible que ganemos en plenitud y satisfacción.

No sería vano crear un cuaderno de gratitud donde, hacia el final del día, anotemos todo aquello que agradecemos haber vivido (el sabor de una taza de café, una

EL SENTIDO DE LA VIDA

conversación, un aroma; cuando hay salud, el recuerdo de que no se padece ninguna enfermedad; cuando hay enfermedad, la conciencia de lo que pudo enseñarnos). Si no se tratara de un registro diario, también sería posible sentarse alguna vez durante un rato y hacer una lista de todas las cosas por las cuales sería posible estar agradecido a la vida. Ese papel debería estar a la vista, para recordarnos los motivos que tenemos para sentir gratitud cuando las cosas salen mal. También es posible hacer una lista con todas las cosas buenas que uno tiene, y luego imaginar que nos quitan una a una esas cosas. ¿Qué sería de la vida sin ellas? Imaginado esto, es posible recuperar esos bienes en la imaginación e intensificar la gratitud por gozar de ellos.

Otra opción de utilidad puede ser llevar un libro de proyectos, los de más largo alcance y los más modestos: autores por leer, comidas por probar, paseos por hacer; y un libro de observaciones sobre las disposiciones y perspectivas que deseamos incorporar a nuestra filosofía de vida.

La gratitud, además, es la capacidad de reconocer lo que el otro hizo o está haciendo por nosotros y de demostrarle nuestro reconocimiento. Quienes se sienten el centro del universo difícilmente expresen gratitud. El mundo está en deuda con ellos. La dimensión interpersonal de la gratitud es parte fundamental de nuestra vida de relación. La otra dimensión, ya no interpersonal sino cognitiva, es la que nos permite sentirnos agradecidos por todo aquello que recibimos de la vida. El bienestar se juega más en esta disposición que en las cosas que efectivamente nos ocurren.

GRATITUD

Cuando una puerta se cierra, dice el conocido refrán popular, otra se abre. Sin embargo, por falta de gratitud a menudo nos quedamos mirando la puerta cerrada. La gratitud es una oportunidad para tornar plena la vida, pero también es una obligación ética. Por eso el refrán español reza: “El que no es agradecido no es bien nacido”.

Concentrarnos en aquello ante lo cual podemos sentir gratitud es un buen conjuro contra el desánimo. Desarrollar la disposición de la gratitud puede dar nuevos sentidos a nuestra vida. Al modificar nuestro pensamiento, cambiará nuestra conducta.

¿Cómo saber si más adelante no estaremos agradecidos por la posibilidad de que el dolor abra nuevas puertas? Es lo que plantea la historia de Chunglang, que tenía un pequeño terreno en los montes, y un día perdió uno de sus caballos. Acudieron entonces sus vecinos para expresarle sus condolencias por aquella desgracia. Pero el anciano preguntó:

—¿Cómo pretenden saber si eso es una desgracia?

Días después apareció el caballo acompañado de toda una manada de potros salvajes. De nuevo comparecieron los vecinos para darle sus parabienes por aquel golpe de fortuna. Pero el anciano replicó:

—¿De dónde pretenden saber que eso es un golpe de fortuna?

Al disponer de tantos caballos, el hijo del anciano empezó a cultivar la afición por la monta y un día se rompió una pierna. Una vez más acudieron los vecinos para expresarle su condolencia y una vez más les respondió:

EL SENTIDO DE LA VIDA

—¿Cómo pretenden saber que eso es una desgracia?

Al año siguiente apareció en los montes la comisión de “Los hombres grandotes” con el fin de elegir hombres vigorosos para el servicio del emperador como portadores de sillas de mano. No eligieron al hijo del anciano, que continuaba con la pierna rota.

Chunglang no pudo menos que sonreír.

La importancia de olvidar

Un texto de Nietzsche y un cuento de Borges nos hablan de la importancia de poner un límite a los recuerdos como condición de posibilidad para la buena vida. Hace años observé que no es del todo improbable que el cuento de Borges “Funes el memorioso” se haya gestado al amparo de la siguiente analogía postulada por Nietzsche en *De la utilidad y de los inconvenientes de los estudios históricos para la vida*: (Imaginemos) “a un hombre que estuviera absolutamente desprovisto de la facultad de olvidar y que estuviera condenado a ver en todas las cosas el devenir”.

Tras caer de un caballo, en lugar de perder la memoria Funes ha perdido la capacidad de olvidar. Dotado con la visión profética de “un Zaratustra cimarrón y vernáculo”, lo pensado una vez ya no podía borrarse. Conocía, por ejemplo, las formas de las nubes australes del amanecer del treinta de abril de mil ochocientos ochenta y dos. Y le costaba dar fe al símbolo genérico “perro”, ya que abarcaba a demasiados individuos dispares de diversos tamaños y formas. Funes juzgaba que el perro de las tres y catorce (visto de perfil) no podía tener el mismo nombre que el perro de las tres y cuarto (visto de frente). Incapaz de olvidar diferencias, de generalizar y abstraer, Funes “no era muy capaz de pensar. (...) En su abarrotado mundo no había sino detalles inmediatos”.

Por su parte, supone Nietzsche que un hombre incapaz de olvidar “no creería ni siquiera en su propio ser”.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Cada vez que se mira al espejo, Funes se sorprende al encontrar novedosa su propia cara.

Tal hombre, continúa Nietzsche, “acabaría por no atreverse a mover un dedo”.

Exánime, paralizado por la abrumadora catarata de su memoria, Funes “no se movía del catre”. Pasaba las horas mirando “la higuera del fondo o una telaraña”.

“Un hombre que pretendiera sentir de una manera puramente histórica –escribe Nietzsche– se parecería a alguien a quien se obligase a no dormir.”

A Funes le era muy difícil dormir porque el recuerdo le impedía distraerse del mundo: “De espaldas en el catre, en la sombra, se figuraba cada grieta y cada moldura de las casas precisas que lo rodeaban”.

Aunque Nietzsche reconoce que los estudios históricos son imprescindibles por cuanto han contribuido enormemente a la comprensión del mundo, advierte asimismo que su excesivo predominio por sobre otras formas de conocimiento o de experiencia “perjudica al ser vivo y termina por anonadarlo, se trate de un hombre, de un pueblo o de una civilización”.

Así como la memoria prodigiosa convierte a Funes prácticamente en un muerto en vida, Nietzsche señala que los estudios históricos que quedan reducidos a meros fenómenos de conocimiento están muertos para quien los estudia. Algo similar ocurre con la memoria personal cuando nos perjudica en lugar de plenificar el sentido de nuestra vida.

En *De la utilidad y de los inconvenientes de los estudios históricos para la vida*, Nietzsche traza un cuadro de la

LA IMPORTANCIA DE OLVIDAR

modernidad en analogía con el abatimiento que padece un individuo incapaz de pensar; Funes “el memorioso” es quien encarna esta parábola sobre los saberes residuales de la modernidad, sobre el conocimiento que se ha desvinculado por completo de la experiencia directa de la vida. Funes es “el solitario y lúcido espectador de ese mundo multiforme, instantáneo y casi intolerablemente preciso”. El anonadamiento que Nietzsche refiere a la memoria de Occidente en su conjunto, Borges lo circunscribe, tal como sugiere la misma analogía de Nietzsche, al anonadamiento de un individuo sofocado por la vana memoria de los detalles baladíes.

Al igual que la modernidad en su conjunto, “Funes tiene más recuerdos que los que tuvieron todos los hombres desde que el mundo es mundo”; “nadie había percibido el calor y la presión de la realidad tan infatigable como la que día y noche convergía sobre él”. Sin embargo, su abrumadora percepción no solo lo priva de la posibilidad de pensar sino también de la de sentir. Funes no se asombra por nada, enumera con voz monótona aquello que sus sentidos están en condiciones de percibir pero no de sentir; su anestesia y su inmovilidad son las que aquejan al sujeto moderno ante el continuo desfile de iniquidades del pasado y del presente. “Tanto las grandes dichas como las pequeñas –señala Nietzsche– son siempre creadas por una cosa: el poder de olvidar o, para expresarme en el lenguaje de los sabios, la facultad de sentir.”

Olvidar no significa aquí que Nietzsche niegue el beneficio de la memoria histórica. Si bien “toda acción exige el olvido, del mismo modo que todo organismo tiene

EL SENTIDO DE LA VIDA

necesidad, no solo de luz, sino también de oscuridad”, el olvido debe dar paso a la memoria, escribe Nietzsche, por ejemplo, para poner en evidencia “la injusticia de un privilegio”.

Nietzsche postula en ese escrito tres formas de estudiar la historia que deberían guardar cierto equilibrio entre sí.

Como el ser humano sufre y tiene necesidad de consuelo, la “historia monumental” suministra ejemplos, recuerda que lo que ha sido sublime en el pasado podrá volver a serlo en el futuro, hace presentes las desgracias de otros tiempos y, si bien sirve para soportar con firmeza las veleidades de la fortuna, también obra a favor del cambio como remedio contra la resignación. El exceso de “ejemplarismo” de la historia monumental, no obstante, propaga “la creencia, siempre nociva, de que todos somos retardados, epígonos”, advierte Nietzsche. Con apenas diecinueve años, el prodigioso y “ejemplar” Funes, a quien Borges justamente describe poco menos que como un retardado, es “monumental como el bronce, más antiguo que Egipto” y “anterior a las profecías y a las pirámides”.

La “historia anticuario” conserva y venera, hace posible que la historia de una ciudad se convierta en la propia historia y permite “sentir y presentir a través de las cosas”. Mientras que la utilidad de la “historia anticuario” es la de conservar testimonios de la vida del pasado, la de la “historia monumental” encuentra en la ejemplaridad un impulso para el cambio. El exceso de “historia anticuario”, no obstante, supone el conformismo de quien venera mediante la “bagatela bibliográfica” y la

LA IMPORTANCIA DE OLVIDAR

curiosidad vana. Análogamente, el fasto de Funes se revela en sus cartas floridas y ceremoniosas, en su curiosidad vana, en su enumeración de casos de memoria prodigiosa, en la forma diferenciada en que percibe cada racimo de uva y en su devoción por la taxonomía, que lo lleva a lamentarse de que no le alcance la vida entera para clasificar los recuerdos de la niñez.

En tercer lugar, Nietzsche postula la necesidad de una “historia crítica”, la historia de quien, angustiado por el presente, “quiere desembarazarse de la carga” y por consiguiente “juzga y condena”. La memoria del “cronométrico” Funes expresa la inexorable marcha del tiempo lineal en encarnaciones de la técnica que se manifiestan por doquier: como una radio, como los letreros que recuerdan la hora desde la pantalla del televisor, como el cuarzo en la muñeca de cada ciudadano, como el teléfono y la computadora, como el neón de la publicidad callejera, Funes “sabía siempre la hora, como un reloj”.

La crítica al tiempo lineal es un tópico recurrente en Borges, quien previno que las fechas esenciales pueden ser, durante largo tiempo, secretas, y elogió a los hindúes por ignorar su propia edad, carecer de sentido histórico y preferir el examen de las ideas al de los hombres y las fechas de los filósofos.

Expresión individual de Occidente la memoriosa, Funes encarna no solo la fragmentación del conocimiento (y su imposibilidad de ser abarcado en forma reflexiva por un solo individuo), sino la figura del sujeto moderno como espectador, como público bombardeado sin prisa ni pausa no solo por una plétora de estudios históricos sino tam-

EL SENTIDO DE LA VIDA

bién por un torrente informático que a menudo obstaculiza toda posibilidad de pensamiento reflexivo.

Nietzsche clama por que las personas aprendan, ante todo, a vivir, y por que no utilicen la historia y los recursos más que para ponerlos al servicio de la vida. Lo mismo podemos decir de la memoria: aquella que no es puesta al servicio de la vida no merece ser conservada. La vida no es un fenómeno dado, sino un aprendizaje del que la memoria y la historia son partes necesarias pero no suficientes: es preciso volver a educar en el arte tal como lo hicieron los antiguos, señala Nietzsche, ya que el arte excede el estímulo racional y se nutre de ejemplos extraídos de la esfera de la experiencia.

Al ser excesivamente memorioso, Funes está privado de olvido, juego, sueño y distracción, su sopor personifica una contradicción primordial del individuo moderno, que es quien se cree en mejores condiciones para conocer el pasado –“Funes tiene más recuerdos que los que tuvieron todos los hombres desde que el mundo es mundo”– pero que al mismo tiempo es quien más lejos se encuentra de la posibilidad de modificar las condiciones de su entorno efectivo. La inmovilidad, la intranquilidad y la anestesia son el precio que, como Funes, debemos pagar por el exceso de memoria.

El culto al cuerpo

Desde hace menos de un siglo, el culto religioso ha sido gradualmente reemplazado por el culto al cuerpo, convertido en canon hegemónico de belleza. Si antes Dios configuraba un sentido para la vida de las personas, ahora para muchos será el cuerpo el que operará como dador de sentido. La salvación del alma fue reemplazada por la salvación del cuerpo; un cuerpo-vidriera codiciado, exhibido y publicitado como la mayor de las conquistas vitales. Carne cocida y protegida por bronceadores, lociones para antes y después de otras acciones destinadas a enaltecerlo y a preservarlo del pecado –a la larga mortal– del envejecimiento.

Cuidar la salud es importante, no cabe la menor duda, y en ese sentido muchas personas han adquirido conciencia de la necesidad de una buena alimentación y de los peligros de ciertos hábitos (por ejemplo, el cigarrillo). Paralelamente, al igual que ocurre con el culto a ciertos dioses, se convierte al cuerpo en objeto de culto y en su nombre se realizan innumerables sacrificios y hasta se muere por enfermedades como la bulimia y la anorexia.

Hace apenas ochenta años la barriga no era considerada un signo de insalubridad ni de falta de templanza, sino una marca de riqueza, vigor y respetabilidad social. Nada resultaba menos atractivo que una mujer huesuda, laxa, de rostro lánguido y piernas de tero. Por entonces no se juzgaba la grasa como “inútil” ni perniciosa sino, por el

EL SENTIDO DE LA VIDA

contrario, como una evidencia de lozanía, vitalidad y holgada posición económica.

La irrupción de las dietas para adelgazar se produce en el período de entreguerras y forma parte de una compleja operación en la que el cuerpo es rehabilitado frente a una tradición cristiana que lo hacía blanco de permanente sospecha, y en la que los modelos de salubridad y belleza comienzan a ser asociados a la delgadez y no a la prodigalidad de la figura corpulenta y rolliza.

Por otro lado, mientras el crecimiento de la economía global se conjuga con el incesante aumento del número de personas que están por debajo de la línea de pobreza, y que por tanto no acceden a una alimentación que cubra las necesidades catalogadas como básicas, en los países desarrollados la obesidad ya es considerada como una epidemia que anualmente provoca miles de muertos a través de las enfermedades asociadas con el exceso de peso.

Estudios difundidos por la Asociación Médica Estadounidense (AMA) afirman que la obesidad mata en Estados Unidos a unas 300.000 personas por año, y que si la tendencia creciente se mantiene, en el año 2230 más del noventa por ciento de la población será obesa. En Europa, el país con más obesos es Alemania. Le siguen Inglaterra, Suecia y Finlandia, países en los que la literatura vinculada con los regímenes para adelgazar ha superado con creces el volumen de papel comprometido en la reimpresión de las Sagradas Escrituras.

Algunas de las causas de esta nueva “epidemia” en la que se ha convertido la obesidad son cifradas en los cam-

EL CULTO AL CUERPO

bios producidos por las tecnologías relacionadas con el confort: el uso del automóvil, de los electrodomésticos, de los portones electrónicos y, sobre todo, del control remoto tornan la vida cada vez más sedentaria. Además, los nuevos hábitos de alimentación (comida rápida, grasosa y pesada) incrementan las posibilidades de contraer un abanico de enfermedades (coronarias, cáncer, Parkinson y Alzheimer, entre otras) que prácticamente son desconocidas en países como China o Japón, en los que no se superan las 2000 o 2200 calorías diarias.

Los imperativos de salubridad del siglo XX, presentes en la preocupación por imponer una alimentación más ligera, han ido de la mano de un nuevo ideal de belleza. Si el traje antiguo ocultaba y aprisionaba a un cuerpo connotado negativamente por el cristianismo, la renovada figura que se impuso en el período de entreguerras admitió polleras más cortas y medias que realzaban las piernas. Durante el verano las familias comenzaron a sentarse a la mesa en traje de baño, sin ocultarse ante la mirada de sus hijos. Las revistas femeninas recomendaban a las mujeres que permanecieran atractivas si querían conservar a sus maridos, y prescribían para ello que diariamente ejercitaran sus abdominales y comieran carnes asadas a la parrilla y legumbres verdes.

Por aquellos años la revista francesa *Marie Claire* recibió innumerables cartas que protestaban porque “se pedía demasiado de la mujer”, y porque la cosmética tan puntillosa (el rojo fulgente de los labios, las cremas y las sombras de color para la cara) antes eran patrimonio exclusivo de las mujeres “de vida alegre”, mientras que a

EL SENTIDO DE LA VIDA

partir de ese momento realzar los propios encantos parecía convertirse en una operación “honesta”.

La explosión publicitaria aceleró abruptamente la adopción de prácticas corporales que los médicos venían preconizando desde comienzos de siglo. A mediados de los 60, la publicidad extendió los hábitos veraniegos de la burguesía al ideal de la vida cotidiana. Hombres y mujeres en traje de baño, junto a una piscina y con una cancha de tenis en segundo plano, figuraban como los nuevos arquetipos de belleza: ya no la barriga “respetable” del circunspecto padre de familia sino el cuerpo delgado y atlético del tenista sonriente. Se generalizó el uso de ropa deportiva en la calle y en la oficina, y volver bronceado de las vacaciones se convirtió en un imperativo “de primera necesidad”.

La bulimia y la anorexia, enfermedades que resultan del exceso y de la merma en la ingestión de alimentos por la voluntad de adecuarse a un ideal escuálido y esmirriado de figura femenina, fueron enfermedades desconocidas con anterioridad al siglo XX.

Si en la antigua Grecia la dieta era un componente del arte del buen vivir, una técnica de la existencia cuyos secretos podían ser conocidos y practicados por cada persona en particular; en las sociedades contemporáneas el individuo suele ignorar los pilares de la nutrición. Y esta disciplina fue convertida en un conjunto mecánico de instrucciones destinadas a evitar enfermedades y a conformar un cuerpo que responda estrictamente a los cánones del modelo hegemónico establecido por los medios de difusión.

EL CULTO AL CUERPO

Los antiguos no concibieron la dieta como una obediencia ciega al saber de otro. Si bien se consideraba conveniente escuchar los consejos del médico, el aprendizaje adoptaba la forma de la persuasión: a la larga, cada quien debía observarse a sí mismo y anotar qué alimento, qué bebida y qué ejercicio le resultaban más convenientes. Así fue como Platón distinguió dos tipos de médicos: los que son buenos para los esclavos y se limitan a prescribir dietas sin dar explicaciones, y los que se dirigen a los hombres libres, que conversan y dan razones mediante argumentos.

La generalización contemporánea de las dietas para adelgazar, que un antiguo consideraría propias de esclavos y no de hombres libres, lleva a gran cantidad de personas —en particular mujeres— a perder el gusto por uno de los mayores placeres que depara la vida. La práctica habitual de comer con culpa parece heredar la impronta de otras culpas y otros ascetismos institucionalizados por el dogma cristiano.

La satisfacción narcisista de la autocontemplación funda un nuevo modo de habitar el cuerpo. No casualmente del sinnúmero de productos dietéticos —*light*— parece haberse derivado la caracterización del posmodernismo en su conjunto como una cultura *light*, hedonista por fuera y disciplinaria por dentro, autónoma en la superficie pero heterónoma en sus crecientes exigencias de privación y sacrificio.

Lo que cambia, lo que permanece

*Cada brote quiere su fruto
y cada mañana su tarde.
Nada hay eterno sobre la tierra
más que el cambio y la huida.*

HERMANN HESSE

La filosofía griega comienza por el asombro que produce el cambio de las cosas y por la búsqueda de un principio que pueda explicarlo. ¿Somos o estamos? ¿Tenemos una esencia o más bien devenimos? El inglés no distingue estos dos verbos que, de manera muy pertinente, diferencia el español: ser o estar. Por eso cuando un anglohablante aprende español suele cometer el error de decir “soy apurado”, “soy parado” o “soy sentado”. El ser es un proceso, no algo estático. Cambiamos tanto como las cosas que nos rodean. De ahí que no haya nada como regresar a un lugar que está igual para descubrir cuánto ha cambiado.

Esquilo escribió: “Supera el miedo y observa maravillado cómo se transforma tu mundo”. Sobrellevar bien la vida, pese a los infortunios, supone tener una cuota considerable de espíritu aventurero. También podríamos decir “supera el dolor por los cambios que no deseas y observa maravillado cómo se transforma tu mundo. Ese caos es un reto para que emerja un nuevo orden”.

LO QUE CAMBIA, LO QUE PERMANECE

Para durar es preciso cambiar. En un mundo en el que todo cambia, la inmutabilidad sería mortífera. Los que no cambian están en el cementerio. Entonces, los cambios son la condición para la supervivencia de una persona, un grupo, un país o un partido, nos revitalizan; pero, a la vez, también nos desestabilizan, producen miedo e incertidumbre.

Una historia nos habla del cambio a partir de un acto de habla básico como el saludo:

—Si observan bien —comentó el rabí Mordejai de Lisboa a sus hijos—, tanto cuando nos encontramos como cuando nos despedimos en hebreo decimos “shalom” (paz). Es decir que, al igual que los italianos, que dicen “chao” cuando llegan y cuando se van, en hebreo también se dice la misma palabra.

Y el padre pregunta: “¿Saben por qué es esto?”.

—Seguramente para manifestar nuestro deseo de paz, nuestra voluntad de que la relación que establecemos con los demás se rija por la serenidad y no por la tensión —respondió uno de los hijos.

—El profeta Isaías compara a la paz con un río —dijo el rabí Mordejai, señalando el Tajo—; siempre es fluida y humilde, ya que todos los ríos se inclinan ante el mar.

—Tal vez decimos “shalom” porque la vida misma es un adiós intermitente y, de algún modo, siempre nos estamos despidiendo de alguien o de algo —dijo otro de los hijos.

—Me parece que decimos la misma palabra cuando nos encontramos y cuando nos despedimos porque es imposible saber con exactitud cuando saludamos a otro si es la

EL SENTIDO DE LA VIDA

primera o la última vez que lo vemos —comentó el hermano mayor.

—¿Por qué dices eso? —comentó el padre.

—Porque si Heráclito tuviera razón con eso de que no nos bañamos dos veces en un mismo río —dijo otro de los hermanos—, en cada uno de nuestros encuentros somos diferentes del momento anterior, de modo que optamos por recibir y despedir con paz al aspecto desconocido del rostro conocido que acaba de mostrársenos, no vaya a ser que lo inédito perturbe el paisaje humano al que estábamos habituados.

—La paz sea, entonces, sobre nosotros y sobre todo el mundo —dijo el rabí.

Heráclito afirma que no nos bañamos dos veces en un mismo río porque las aguas ya no son las mismas y porque nosotros hemos cambiado. En la marea del cambio, matiza Heráclito, algo queda, pero el cambio es una de las dimensiones básicas que dan sentido y color a la vida.

Sin embargo, somos animales de costumbres. Incluso hay personas que prefieren vivir situaciones tortuosas (una pareja, un trabajo) con tal de no arriesgarse a la incertidumbre del cambio. Darwin no afirmaba que sobreviven las especies más aptas ni las más inteligentes sino las que mejor se adaptan a los cambios. La flexibilidad nos permite sobrevivir.

Están los cambios veloces y los cambios lentos, menos perceptibles. Watzlawick, en su libro *Cambio*, diferencia dos tipos de cambio: la adaptación, que supone más de lo mismo, y la innovación, que supone algo absolutamente

LO QUE CAMBIA, LO QUE PERMANECE

nuevo, un cambio radical de realidad. Los sistemas tienden a mantenerse estables, pero también tienden hacia formas nuevas. A veces, lo que parece un verdadero cambio es, en realidad, una mera adaptación a lo conocido; pareciera que una misma cosa cambia, pero vista desde un marco más amplio sigue igual. “Una persona tiene una pesadilla, puede hacer muchas cosas dentro de la pesadilla –escribe Watzlawick–: correr, esconderse, gritar, etc., pero ningún cambio de estos podrá finalizar la pesadilla.”

Otro ejemplo: una pareja tiene problemas, pero cuando tratan de producir cambios conversando, empeoran la relación con “más de lo mismo”. Cuanto más presiona ella, más huye él (este modelo de conducta es conocido como el “patrón de demanda-huida”). Únicamente abandonando la conducta de exigencia permanente es posible favorecer un cambio cualitativo.

Este mismo esquema puede ser observado cuando un hijo adolescente arisco es presionado por los padres para que su relación sea “fluida”. Cuanto más presionan los padres para mejorar la comunicación, más se cierra el adolescente, que se muestra agresivo ante esa intromisión. Solo un salto cualitativo (dejar de presionar) produciría un verdadero cambio.

Un error frecuente es el de pensar que si algo es malo, lo contrario ha de ser forzosamente bueno. Es el caso de la mujer que se divorcia de un hombre “débil” y se casa con uno de carácter “fuerte” para descubrir que finalmente nada ha cambiado: su insatisfacción continúa. Watzlawick sostiene que gran parte de los conflictos humanos obedecen a tal ceguera.

EL SENTIDO DE LA VIDA

La teoría del caos plantea que el universo no se explica como un mecanismo de relojería. Los procesos aleatorios existen en el universo y en nuestras vidas. Nos cuesta aceptarlo, ya que querríamos tener control sobre todas las cosas. Sin embargo, la incertidumbre y la contingencia acompañan toda la vida de los individuos. Deberíamos aceptar la incertidumbre, ya que del caos puede nacer el orden. Cuando aceptamos la incertidumbre, el caos puede hacer surgir la creatividad. La realidad es un continuo entre el orden y el desorden. Ni la falta completa de control, perspectiva que llevaría al fatalismo, ni un control omnímodo, perspectiva que llevaría a la omnipotencia. La continuidad nos da raíces, el cambio nos ramifica. En “Una hoja marchita” escribe Hermann Hesse: “Con cuánta frescura, solemnidad y hermosura nace cada día. Como diciendo: ¡existe otra oportunidad!”.

A menudo tenemos la sensación de que la vida es como la piedra que cargaba una y otra vez Sísifo hacia la cima de la montaña. Una y otra vez, la piedra vuelve a caer y remontarla se convierte en la tarea más monótona del mundo. Quizás el empeño de Sísifo por llegar a la cima de la montaña sea suficiente para dar sentido a la vida de una persona. Sin embargo, para muchos la falta de motivación por la vida se relaciona con la monotonía que surge en la repetición de rituales o actividades diarias.

El cambio es una dimensión fundamental de la experiencia humana. A lo largo de la vida cambia nuestro cuerpo, cambian nuestras ideas, las personas que nos rodean. El afán de novedad hace que nunca haya una respuesta última a la pregunta por el sentido de la vida.

LO QUE CAMBIA, LO QUE PERMANECE

El sentido se construye, se modifica, permanece idéntico mientras nos satisface o mientras no tenemos otras opciones. ¿Hasta qué punto somos libres para configurar ese sentido?

Sartre cree que a menudo obramos de mala fe y creemos que la vida que llevamos no se vincula con nuestra elección. Pero no somos ni completamente libres como creía Sartre –que nació en un contexto privilegiado de la burguesía francesa– ni estamos completamente determinados, a menos que hayamos padecido la desnutrición infantil, la pobreza extrema u otras desgracias semejantes.

Algunos cambios dependen en cierta medida de nosotros, otros nos son impuestos, y aun estos últimos nos abren a nuevas posibilidades de existencia. Todo está en permanente transformación. Sin embargo, entender que la vida consiste fundamentalmente en una sucesión de cambios es algo muy distinto de considerar que todo cambio es por sí mismo valioso.

La sociedad de consumo está basada en el supuesto de que “lo nuevo es bueno” y permanentemente somos invitados por “lo nuevo” como sinónimo de lo mejor. El excesivo acento puesto en la novedad afecta todas las esferas de nuestra vida, incluidas, por ejemplo, nuestras concepciones sobre el amor. El romanticismo contribuyó a exaltar el cambio en la esfera del amor al valorizar la pasión como aquello que rompe con la monotonía del mundo de los negocios. En la esfera de la pareja, cierto discurso de gran predicamento parecería también invitar al cambio permanente (y menos al cambio “en” la pareja que al cambio “de” pareja).

EL SENTIDO DE LA VIDA

El cuerpo también debería ser siempre nuevo, la piel lisa, émula de la juventud, divino tesoro. Sin duda, renovarse es vivir. Pero aunque la rutina esté mal connotada —desde la década del sesenta, fundamentalmente— sirve para dotar a nuestra vida de cierta dosis necesaria de estructura, y también para esos momentos en que preferimos lo bueno conocido a lo incierto por conocer.

El mundo contemporáneo desafía aún más nuestra capacidad de sobrellevar los cambios y parece signado por el lema “Nada a largo plazo”. Un número creciente de personas ya no conserva un mismo trabajo, ni una misma pareja, ni los mismos objetos (heladeras, equipos de música, hornos). Las empresas cierran o son absorbidas por otras más grandes, las parejas se separan cada vez con mayor frecuencia, los electrodomésticos son fabricados para durar poco tiempo más allá del vencimiento de la garantía. ¿Dónde arraigarse en un mundo que parece signado por el desarraigo? Nuestros abuelos, en el mejor de los casos, estaban preparados para el cambio ocasional. Pero el individuo contemporáneo se enfrenta con demasiada frecuencia a la posibilidad del desarraigo. Los traslados o los despidos en el trabajo, la separación de la pareja y la desconexión de todas las amistades vinculadas a ella, la falta de tiempo y de condiciones para cultivar nuevos vínculos, a menudo lo convierten en alguien exiliado en su propia tierra. Los problemas más severos parecen tener lugar cuando el desarraigo es total, cuando ante la velocidad de los cambios en todas las áreas de la vida, resulta muy ardua la posibilidad de hacer pie en algún terreno seguro, viejo, bueno y conocido.

El sufrimiento inútil

La piedra

El distraído tropezó con ella.

El violento la utilizó como proyectil.

El emprendedor construyó con ella.

El campesino, cansado, la utilizó de asiento.

Para los niños, fue un juguete.

Drummond la poetizó.

David mató a Goliat.

Y Michelangelo le sacó la más bella escultura.

ANÓNIMO

Dice Epicteto (*Manual*) en uno de los pasajes más célebres de la historia de la filosofía: *De lo existente unas cosas dependen de nosotros (es nuestra parte libre) y otras no (es nuestra parte no libre o esclava). Dependen de nosotros, por ejemplo, nuestro juicio, el deseo y el rechazo. No dependen (o dependen un poco menos, podríamos decir, matizando a Epicteto) la salud, la riqueza, la reputación, el poder. Sufriríamos inútilmente si tomamos por libre lo que es esclavo. Si sabemos diferenciar, nadie nos estorbará, no haremos reproches, no tendremos enemigos. La libertad y el bienestar se relacionan con lo que depende de nosotros. Es necesario poner a prueba cada problema y preguntarse: ¿depende de mí? Seremos desdichados si rechazamos lo que no depende de nosotros. Incluso cuando nos atraiga algo, preguntémonos si depende de*

EL SENTIDO DE LA VIDA

nosotros. Conviene empezar por lo pequeño. Si te gusta una olla di: "Me gusta esa olla", pero no te perturbes cuando se rompa. Si besas a tu hijo o a tu mujer, sé consciente de que besas a un ser humano y no te perturbes (de más, podríamos agregar, matizando a Epicteto) cuando mueran. Los hombres se ven perturbados no por las cosas sino por las opiniones sobre las cosas. Como la muerte, que no es nada terrible —pues entonces se lo habría parecido a Sócrates— sino la opinión sobre la muerte. Así que cuando nos entristezcamos, no echemos nunca la culpa a otro sino a nosotros mismos, es decir, a nuestras opiniones. No reclamemos a los otros por lo que nosotros mismos hemos hecho mal, el reclamarse a sí mismo es propio del que ha empezado a educarse. No pretendas que los sucesos ocurran como quieres, sino quiere los sucesos como sucedan y vivirás sereno. No digas nunca respecto a nada "lo perdí" sino "lo devolví" (porque no te pertenecía, no era una extensión de ti mismo). ¿Murió tu hijo? Ha sido devuelto. ¿Perdiste tus riquezas? Han sido devueltas. "Pero el que me las quitó era un malvado." ¿A ti qué te importa por qué medio te lo reclama el que te lo dio? Mientras te lo da ocúpate de aquello como cosa ajena, como se ocupan de la posada los que van de paso.

Nuestros pensamientos generan la mayor parte de nuestras emociones, por eso es importante tomar conciencia de los pensamientos que disparan nuestra parte más irracional. Una forma de hacerlo es llevar una hoja de registro con columnas que digan "día y hora", "situación", "respuesta fisiológica" (qué sentimos a nivel físico) y "respuestas cognitivas" (qué pensamos). Analizarlo a la semana y preguntarse si al pensar así se solucionó el problema, qué consecuencias trajo y si enrique-

EL SUFRIMIENTO INÚTIL

ció la reflexión. Dentro de ciertos límites, el bienestar no es primordialmente algo que sucede, externo, sino más bien la manera en que interpretamos lo que sucede. Somos, en un sentido bien relevante, lo que pensamos. Es demasiado el dolor en este mundo como para incrementarlo inútilmente.

EL SENTIDO DE LA VIDA

El coraje (contra el miedo y la adversidad)

*Coraje para aceptar un amor cuando se nos ofrece,
la muerte cuando llega, soportar las cargas
que la vida ofrece a cambio de sus dones.*

ANTHONY GRAYLING

*Más daña la flaqueza de ánimo que la del cuerpo.
Muchos tuvieron cualidades eminentes pero,
por faltarles este aliento, parecieron muertos y
acabaron sepultados en su flojedad. Nervios y huesos
hay en el cuerpo: que no sea el ánimo todo blandura.*

GRACIÁN

El coraje (o valentía, valor, fortaleza) es la virtud universalmente más admirada y la que más sostiene el sentido que podemos darle a nuestra vida. Kant afirmó: “Todo lo que afecta al género de lo ‘valeroso’ (que nos hace tomar conciencia de nuestras fuerzas, permitiéndonos vencer una resistencia) es estéticamente sublime”.

La valentía (o el coraje) es el término medio entre la cobardía y la temeridad, y tiene diversos sentidos. Refiere, por un lado, a la disposición de sobreponerse al miedo (y no a la posibilidad de no sentirlo, ya que con

EL CORAJE (CONTRA EL MIEDO Y LA ADVERSIDAD)

frecuencia el miedo cumple una función positiva de autoconservación); por otro, a la de sobreponerse a la adversidad, y finalmente, en sentido amplio, significa fortaleza (*fortitudo* en latín), es decir, resulta ser la condición de posibilidad de toda virtud, ya que para ser justo, templado o prudente, es necesario disponer de energía. (Justamente estas fueron las cuatro virtudes más importantes destacadas por los antiguos y por los filósofos medievales: la justicia, la valentía, la prudencia y la templanza.)

Tener coraje está relacionado con la acción de *aguantar*, de resistir y oponerse a un agresor más fuerte que uno. Desde esta perspectiva, es dar una prueba de mayor valor que en el ataque. La resistencia implica una prolongación de la acción en el tiempo, mientras que el ataque puede ser el efecto de una acción repentina. El coraje comienza siendo una virtud guerrera, y con el tiempo la “lucha” se vuelve una metáfora de las batallas que cada individuo libra consigo mismo.

La fortaleza es un valor relativo a uno mismo y a los demás. Spinoza subraya la importancia de esta virtud en su relación con el prójimo. La generosidad, a su entender, es una parte esencial del valor o firmeza de espíritu, a la que divide en: a) *entereza*: anhelo por perseverar en el ser, y b) *generosidad*: anhelo por ayudar a los demás y unirse a ellos con amistad, guiado por la razón.

A un grupo de niños de once y doce años se les pidió que dieran ejemplos de fortaleza y esto fue lo que dijeron: “Los enfermos que sobrellevan su mal con entereza, los bomberos, los que desactivan bombas, los que se hacen operar, los que luchan por causas justas y están dispues-

EL SENTIDO DE LA VIDA

tos a perder la vida. Ser valiente para no comer demasiados bombones, dejar de fumar, levantarse a la mañana, soportar a alguien que nos aburre, pedirle perdón a una niña que detestamos, enfrentar algo, por ejemplo, cuando bajamos al sótano y ya es de noche, regresar a casa solos, tarde de noche, responder a las acusaciones que nos achacan, no desesperarse, no aflojar, estudiar algo nuevo, hablar en público, ver morir a nuestro perro, guardar un secreto, ver a nuestra madre refunfuñar sin descanso, ir al dentista, besar a una persona que tiene barba que raspa, reconocer un error, dar de comer a los pobres, rescatar a mi novia de una casa llena de telarañas, murciélagos e insectos gordísimos”.

Lo bueno, lo bello, lo verdadero

*Zeus ha terminado todas las cosas
y Baco les ha dado remate.
Este remate es la creación de la belleza.*

ANÓNIMO (VERSO ÓRFICO)

“La belleza es la única finalidad aquí abajo”, escribe Simone Weil en *La belleza del mundo*. Como Kant dijo muy bien, es una finalidad que no contiene ningún fin. Una cosa bella no contiene ningún bien que no sea ella misma, en su totalidad, tal como se nos aparece. El universo es bello como podría serlo una obra de arte perfecta si pudiera haber alguna que mereciera ese nombre. No contiene otra finalidad fuera de la belleza universal. “Una verdad fundamental que debe conocerse respecto a este universo es que está absolutamente vacío de finalidad”, escribe Weil. Ninguna relación de finalidad puede aplicársele si no es por engaño o error.

La pregunta de Beaumarchais “¿por qué estas cosas y no otras?” jamás tendrá respuesta, porque el universo carece de finalidad. Weil piensa que, como lo único que da sentido a la vida es la belleza, esta finalidad está presente en todos los afanes humanos: “Para el avaro, toda la belleza del mundo está encerrada en el oro. Y realmente

EL SENTIDO DE LA VIDA

el oro, materia pura y brillante, tiene algo de hermoso. La desaparición del oro como moneda parece haber hecho desaparecer también ese género de avaricia. Actualmente, aquellos que amasan fortunas buscan el poder. La mayor parte de los que ansían la riqueza lo hacen pensando en el lujo. El lujo es la finalidad de la riqueza. Y el lujo es la belleza misma para toda una especie de hombres. Constituye el único ambiente en el que pueden sentir vagamente que el universo es bello, así como San Francisco, para sentir que el universo era bello, tenía necesidad de ser vagabundo y mendigo. Ambos casos serían igualmente legítimos si, en ambos casos, la belleza del mundo se experimentara de manera igualmente directa, pura y plena. Pero la pobreza tiene un privilegio, una disposición sin la cual el amor a la belleza del mundo entraría fácilmente en contradicción con el amor al prójimo. No obstante, el horror a la pobreza —y toda disminución de riqueza se siente como pobreza—, o incluso la falta de crecimiento de las fortunas, es esencialmente horror a la fealdad”.

Muchos, sigue Weil, no pueden contemplar la belleza del mundo. “El que tiene los miembros deshechos por una jornada de trabajo —escribe—, una jornada en la que ha estado sometido a la materia, lleva en su carne como una espina la realidad del universo. Para él la dificultad es mirarlo y amarlo. El exceso de fatiga, la acosadora preocupación por el dinero y la falta de verdadera cultura les impide darse cuenta. Bastaría cambiar un poco su condición para abrirles el acceso a un tesoro. Es desgarrador ver cuán fácil sería para los hombres procurar un tesoro

LO BUENO, LO BELLO, LO VERDADERO

a sus semejantes y, no obstante, dejan pasar siglos sin tomarse el trabajo de hacerlo (...) Excluir a seres humanos de la ciudad arrojándolos entre los desechos sociales es cortar todo lazo de poesía y de amor entre almas humanas y el universo. Es sumergirlos por la fuerza en el horror de la fealdad. Casi no hay crimen mayor. Todos participamos por complicidad en una cantidad casi innumerable de crímenes semejantes. Todos deberíamos, si lo comprendemos, derramar lágrimas de sangre.”

En la modernidad se produce lo que Max Weber llama la separación de las esferas de competencia. Mientras en Platón los ideales de verdad (ciencia), belleza (estética) y bondad (ética) estaban unidos, en la modernidad se produce una escisión de esta tríada. A partir del lema “El fin justifica los medios”, lema fundacional de la teoría política moderna, Maquiavelo considera que un político puede ser efectivo apelando a la mentira y a la maldad. En *Las flores del mal*, Beaudelaire busca la belleza en el mal, de modo que se produce una escisión entre lo bueno y lo bello, entre la ética y la estética. Para Platón, en cambio, la obra de arte, que encarna una de las formas posibles de la belleza, debía formar mejores personas, mejores ciudadanos. Para un moderno, la obra de arte no tiene que rendir tributo ni a la ciencia ni a la ética (o a la Iglesia, que durante la Edad Media fue la oficina de atención al público de la ética).

Hace unos años Arthur Miller defendió a Elia Kazan, un autor que acababa de ser premiado por el trabajo creativo de toda su vida. Kazan había apoyado al macartismo, a una de las censuras más feroces que padeció la sociedad

EL SENTIDO DE LA VIDA

norteamericana, y por tanto había mucha gente que no quería que se le diera un premio. Miller defiende a Kazan con el siguiente argumento: no podemos juzgar a Kazan por lo que hace en su vida privada —es interesante que su filiación política aparezca incluida en su “vida privada”— sino por su labor como artista. Este premio hubiera sido inadmisibile para un ateniense, que jamás hubiera premiado a un ciudadano que la mayoría juzga traidor a la patria. Acá las esferas de la ética y la estética aparecen absolutamente escindidas.

Simone Weil entiende la belleza tal como la entendió Platón, como un bien que da sentido a la vida y que puede congeniar armónicamente con la ética. El valor que le otorga es de primera magnitud. La búsqueda de belleza está detrás de toda finalidad humana, aun cuando apenas podamos identificarla.

La creación de nuevos sentidos para la vida

*Si de tus posesiones materiales fueras despojado
y como toda posesión te hubiesen quedado dos panes,
vende uno y con lo que te den por él
compra jacintos para alimentar tu alma.*

SAADI, SIGLO XIII

Aunque hay filósofos que descalifican la pregunta por el sentido de la vida, el Asesoramiento Filosófico es un contexto propicio para explorar este interrogante. “La filosofía no consiste en palabras sino en obras –escribió Séneca en las *Cartas a Lucilio*–. No tiene por objeto pasar el día con un apacible entretenimiento para quitar su náusea a la ociosidad: ella forma y modela el alma, ordena la vida, gobierna los actos, muestra lo que debe hacerse y lo que debe omitirse, está sentada al timón y dirige la ruta entre las dudas y las fluctuaciones de la vida.”

¿Cómo se crean nuevos sentidos para la vida? ¿Proyectándolos con anterioridad? ¿Pero cómo es posible proyectar lo que tal vez no se conoce? La ampliación de la experiencia nos abre nuevos horizontes de vida. No puedo saber si me gustará la aceituna si no la he probado. Y aun así, podría ocurrir que recién después de haberla comido muchas veces empiece a saborearla con gusto.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Una mera decisión, una preferencia o una emoción no determinan por sí mismas qué es lo valioso.

En cambio, una preferencia reflexionada comienza a extender el horizonte de nuestros placeres. Se aprende a identificar los propios deseos: puedo empezar creyendo que algo me gustará, pero luego no me gusta. Comprobaré que a veces el deseo tiene más de fantasía que de inclinación. Pero, también, puedo empezar creyendo que algo me será indiferente, y descubrir sobre la marcha que me gusta. Es decir que es posible desear cosas acerca de las cuales no tenemos experiencia. Por eso, como señalé anteriormente, Aristóteles decía que toda formación que se precie debe educar el deseo. Hay personas que no pueden dominar su deseo, y hay personas con dificultades para desear.

Fue a partir de la relación entre el sentido de la vida y el deseo que comenzaron mis conversaciones con Perla, que recurrió a la Orientación Filosófica en busca de una compañía reflexiva que le permitiera encontrar nuevos horizontes para su vida. Perla había intentado suicidarse en dos oportunidades ingiriendo pastillas, estuvo en coma las dos veces y, al salir de ese estado, recibió en el sanatorio la custodia de un policía destinado a impedir que intentara quitarse la vida de nuevo. El hombre le dio un consejo que ella no olvidó: “La próxima vez que intentes matarte, busca una forma en la que no puedas fallar, así no te ves obligada de nuevo a pasar por esto”. Perla advirtió que, curiosamente, este comentario la había ayudado mucho, ya que cada vez que volvía a pensar en matarse, recordaba lo que le había dicho el policía y se abstenía de hacerlo.

LA CREACIÓN DE NUEVOS SENTIDOS PARA LA VIDA

Antes, durante y después de nuestros encuentros, Perla acudía a la consulta de un psiquiatra que la medicaba con pastillas que la mantenían eufórica durante unos quince días, y luego caía nuevamente en un estado depresivo. Las pastillas le producían trastornos digestivos y eran incompatibles con muchos alimentos, de los que estaba obligada a privarse. Esto no representaba un problema para ella, ya que no encontraba placer alguno en la comida. Varias veces había sido internada por anorexia y obligada a comer a la fuerza. “Allí donde la mayoría de las personas encuentran uno de los máximos placeres de la vida –se lamentaba–, yo siento un completo desinterés. No me gusta comer, y esto no tiene nada que ver con el imperativo social de contar con una buena figura. La sola perspectiva de que dentro de algunas horas deberé comer para no perjudicar mi salud, ya se me presenta como algo tortuoso.”

Perla mostraba una expresión muy dulce en su rostro, era delgadísima y hablaba sobre su vida como si se tratara de la de otra persona. Se licenció en enfermería y, si bien su profesión no la entusiasmaba, cuando la ejercía se sentía útil y lograba distraerse y olvidarse de su propia circunstancia. A raíz de sus intentos de suicidio, había obtenido una pensión estatal por “invalidez” que, si bien le aportaba una mínima tranquilidad económica, le impedía obtener un trabajo rentado en relación de dependencia. Realizaba trabajo voluntario de enfermería dos veces por semana, pero no se sentía socialmente útil ya que, cuando contaba que no era un trabajo pago, a su modo de ver las personas no lo valoraban. Tenía cuatro amigos, a los que

EL SENTIDO DE LA VIDA

veía individualmente cada quince días. Jamás había estado en pareja ni había tenido relaciones sexuales. Su única hermana había emigrado a los Estados Unidos; su madre había ido a vivir con ella tras el segundo intento de suicidio y, ante los demás, reforzaba el estigma de “invalidez” con que el Estado también la identificó mediante una pensión vitalicia.

Entre los diversos temas abordados en nuestros encuentros, haré referencia exclusivamente al del placer y el deseo, y a su relación con la pregunta por el sentido de la vida.

Le pregunté a Perla qué cosas le daban placer. Respondió que disfrutaba de la música de Caetano Veloso (y de ninguna otra) y de la compañía de su gata. Tras un largo silencio, le pregunté si le gustaba el cine. Respondió que no. Le pregunté si hacía algún tipo de ejercicio físico. Nuevamente respondió que no, e informó que pasaba largas horas durmiendo.

Propuse reflexionar sobre el deseo como una fuerza, una tendencia, un anhelo y una potencia (para actuar, gozar, una fuerza para vivir). El deseo nos pone en estado de movilización, dispuestos a perseguir lo bueno y huir de lo malo. Contemporáneamente, algunas corrientes de la psicología prefieren hablar de motivación. Spinoza y Russell entendieron el deseo como el conocimiento de aquello que nos satisface y no como el anhelo de aquello que no poseemos. ¿Cómo conocer aquello que nos satisface? Explicándolo, por supuesto. Sin embargo, esto parece insuficiente. Experimentar nuevas posibilidades de sentir placer también nos abre las puertas a nuevas geografías del

LA CREACIÓN DE NUEVOS SENTIDOS PARA LA VIDA

deseo. ¿Cómo amar aquello que no se conoce? ¿Era posible ensanchar el horizonte de la experiencia para generar nuevos deseos, nuevas motivaciones que tornaran la vida digna de ser vivida? Iniciamos con Perla una investigación conjunta sobre las direcciones que podían ensanchar su horizonte de experiencias, de modo de abrir las puertas a nuevos deseos y motivaciones. ¿De qué manera su vida podía adquirir motivación y sentido?

Poco tiempo atrás, Perla había descubierto que la compañía de ciertos textos filosóficos le resultaba estimulante. Su acercamiento al consultorio estuvo motivado por la lectura de mi libro *Artes del buen vivir*. Se lo había prestado un amigo porque pensó que uno de sus capítulos podía ayudarla a superar la depresión. Sugerí otras lecturas filosóficas, y le envié por e-mail algunos textos sobre el optimismo y el pesimismo como estilos explicativos. ¿Cómo era posible recuperar el gusto por la comida? La respuesta parece de perogrullo. Comiendo, preferentemente lo que resulte más sabroso, pero si no tenía hambre, haciéndolo al principio de manera gradual y creciente, incluso sin ganas. Agrandando el estómago que, al igual que nuestra experiencia toda, intensifica los placeres en la variedad. Así como el hambre vendría comiendo, engordando y ensanchando el estómago, otros placeres podían ser investigados ampliando el horizonte de experiencias posibles. ¿Le gustaba solo la música de Caetano Veloso y ninguna otra? ¿Por qué no investigar en las disquerías si no existían otros músicos brasileños afines al estilo del bahiano? ¿No le gustaba el cine? Perla encontraba que la mayoría de las películas eran muy

EL SENTIDO DE LA VIDA

deprimentes. ¿Por qué no probar con las comedias, incluso con aquellas que van más allá del objetivo de hacer reír? ¿No le gustaba el ejercicio físico? ¿Por qué no tomar clases de distintos tipos de baile, distintos tipos de deporte o de gimnasia y averiguar si alguna de ellas podía gustarle? El deseo no siempre precede a los placeres. A veces es la experiencia del bienestar la que suscita el deseo, como cuando caminamos por la calle, no deseamos oír música, y una hermosa melodía nos sorprende por azar.

Cambiar una manera de ver la vida como la de Perla —que tendía a subrayar el lado oscuro de las cosas— no es algo que pueda lograrse de la noche a la mañana. Implica revisar los propios pensamientos y gradualmente ir incrementando los deseos y las experiencias que pueden resultar gratificantes. No todo placer es precedido por un deseo. El placer también surge ante la ampliación del horizonte de experiencias y de pensamientos. Entre el mundo y nuestras preocupaciones median las ideas y las creencias que forjamos sobre las cosas, y son estas ideas las que podemos revisar, someter a crítica y, llegado el caso, modificar.

La convivencia

*Si en Inglaterra hubiera una sola religión,
su despotismo sería tremendo,
si solo hubiera dos, los ingleses se degollarían entre sí,
pero como existen treinta, no les queda más remedio
que vivir contentos y en paz.*

VOLTAIRE

Los seres humanos somos “animales sociales”. Esto implica amoldarse a normas de convivencia, de respeto, de contención de la agresividad. La solidaridad, el respeto y la tolerancia son algunas de las virtudes necesarias para la convivencia. La tolerancia (algunos prefieren hablar de respeto porque encuentran un sesgo de condescendencia o incluso de desprecio en el término tolerancia) es la aceptación de opiniones o formas de conducta que pueden parecernos extrañas. Es el término medio entre la indiferencia y el fanatismo. La lucha contra la intolerancia requiere: 1) desde una perspectiva intelectual, que cada cual reconozca que el pluralismo es un derecho humano; 2) desde una perspectiva psicológica, que nos pongamos en el lugar del otro y respetemos la diferencia, y 3) desde una perspectiva ética y jurídica, respetar la dignidad inherente a toda persona humana.

Es frecuente que muchas convicciones tiendan a la intolerancia. No todos compartimos las mismas ideas ni los

EL SENTIDO DE LA VIDA

mismos gustos. A favor de la tolerancia, Bernard Shaw escribió: “No siempre hagas a los demás lo que desees que te hagan a ti, ellos podrían tener gustos diferentes”. La diversidad puede traer problemas pero también puede constituir una riqueza.

El respeto a las personas es el imperativo ético por excelencia. Se basa en el reconocimiento de que los demás tienen fines que resultan significativos para ellos, y que pueden perseguirlos siempre y cuando no perjudiquen a los otros. Sin embargo, Popper habló de “la paradoja de la tolerancia”, según la cual si somos tolerantes con los intolerantes, si no defendemos a la sociedad de los fanáticos, los tolerantes serán aniquilados y junto con ellos la tolerancia. Esto no equivale a prohibir las ideas intolerantes, sino a fomentar su libre expresión siempre y cuando exista la posibilidad de contrarrestarlas con argumentos.

La forma más cruel de intolerancia es la apatía: supone esperar que las soluciones vengan de los otros. Ante la exclusión, la tolerancia únicamente puede ser aliada de la justicia, la neutralidad es imposible. La tolerancia es una virtud eminentemente moderna, vinculada con la exigencia de neutralidad religiosa del Estado proclamada por la Ilustración, en contraste con los modelos de intolerancia religiosa.

“El infierno son los otros”, decía Sartre. Sin embargo, los otros también suelen inspirarnos alegría. La convivencia interpersonal suele implicar la renuncia voluntaria (por pequeña que sea) a cierta cuota de libertad. Ante los conflictos de deseos o intereses, ante los cambios en los roles de género y en los roles generacionales que han tenido

LA CONVIVENCIA

lugar en los últimos años, ante un exceso de prisa que dificulta la comunicación y el entendimiento, la convivencia doméstica se convierte en un verdadero desafío.

El arte de la convivencia no es innato. Se aprende. La soledad (no deseada) con frecuencia ayuda a descubrir el valor de la convivencia, un ejercicio que supone aceptar al prójimo como un legítimo “otro” y asumir la posibilidad de discrepancia en un marco de respeto mutuo.

En las últimas décadas, las relaciones familiares se han democratizado. Esto supone un reacomodamiento y, a menudo, la existencia de conflictos adicionales asociados a la nueva distribución de roles. Hoy en día, las alternativas de convivencia son más plurales que en otras épocas. Se puede vivir un tiempo bajo el mismo techo, luego (en las clases medias) en casas separadas. La familia muta hacia nuevos esquemas de relación. Las redes de convivencia se multiplican. Por eso más que nunca se torna necesario el desarrollo de las habilidades sociales específicas de la convivencia: la comprensión, la disposición a perdonar y reparar, la paciencia (especialmente cuando todo parece ser veloz), el respeto, la tolerancia, el amor. Como reza un proverbio francés, lo que se da con amor nunca se pierde.

La vida como obra de arte

Qué le da sentido a la vida, entendiendo, entre todos los significados del término, el que remite a las siguientes preguntas: “¿Estoy satisfecho con lo que hice, o desearía o debería hacer otras cosas? ¿Vivo o sobrevivo?”. Mientras que el judeocristianismo se centró fundamentalmente en la idea de obligación, los griegos pensaron la vida como una obra de arte personal en el contexto de cánones colectivos. Esta manera de pensar la condición humana no ha perdurado, salvo en determinados momentos como el Renacimiento o durante el siglo XIX, con el dandismo, un movimiento formado por jóvenes elegantes que aspiraban a inventarse a sí mismos más allá de las costumbres burguesas.

Cada época y cada lugar han planteado sentidos diversos para la vida. Hoy en día es el trabajo lo que da sentido a la vida de buena parte de los habitantes del planeta. Aun cuando la mayoría deplora la tarea que realiza, siente gratitud por tener de qué vivir en un mundo en el que día a día crece la desocupación. Para el ciudadano de la antigua Grecia, en cambio, solo el tiempo en el que no era necesario ganarse la vida podía ser valorado por un hombre libre. El trabajo era propio de esclavos.

Entonces, si trabajo todo el día y no tengo libertad, ¿cuál es el sentido de una vida que no me pertenece? Esta es una de las quejas que se oyen más frecuente-

LA VIDA COMO OBRA DE ARTE

mente en las sesiones de Consultoría Filosófica y en los Cafés Filosóficos.

Al reflexionar sobre el tema desde una perspectiva individual, se podría pensar en cambiar de trabajo, o en reducir los gastos y, de no ser viable, aceptar que si no podemos hacer lo que amamos, quizá podríamos amar algo de lo que hacemos: la cordialidad de algún compañero de trabajo, el café delicioso que bebemos a media mañana, el humor espontáneo de la camaradería, la caminata a la vuelta de la oficina.

Al reflexionar sobre el tema desde una perspectiva social, cabría preguntarse: ¿es posible distribuir y determinar el trabajo humano como para que todos los habitantes del planeta puedan cubrir sus necesidades básicas y disponer de tiempo libre para dar sentido a sus vidas? El mundo cuenta hoy con tecnología suficiente como para que esto sea posible.

Aristóteles pensó que la esclavitud desaparecería cuando las máquinas pudieran reemplazar el trabajo esclavo. Hoy, las máquinas suplen cada vez más al trabajo humano y, sin embargo, millones de personas consagran buena parte de su tiempo a tareas que les desagradan. Crear formas convivenciales y equitativas de distribuir el trabajo, ¿no sería una manera de ganarle a la muerte, ya no prolongando la vida sino mejorando la calidad de las horas, los días y los años que desperdiciamos?

Si algunas personas pudieran dar un sentido pleno a sus vidas, convirtiéndolas en verdaderas obras de arte, quizá habría menos guerras. A menudo el odio y la destrucción se instalan cuando la vida ya no parece interesante.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Afortunadamente, mal que les pese a ciertas religiones y a ciertas concepciones de la política, no hay un único sentido posible para la vida. Millones de personas han sido y son asesinadas por quienes pretenden imponer un único sentido a la vida de cada habitante del planeta. Otras han sido perseguidas, encarceladas e internadas en hospitales psiquiátricos por oponerse –por ejemplo– a los designios de un dictador como Stalin.

Aunque suele haber puntos en común en los sentidos que diversos individuos y diversas culturas dan a sus vidas, sabemos que –afortunadamente también– la diversidad puede ser una riqueza. Allí donde uno encuentra el paraíso, otro se siente en el infierno. Esto no equivale a proclamar que todo da igual. Muchas personas coinciden en afirmar que la vida adquiere sentido cuando procuran encontrar lo bueno de cada cosa o tienen algo agradable por hacer, alguien a quien amar. Para otras, el sentido se descubre al no imaginar de forma demasiado estructurada cómo deberían ser las cosas, al valorar con gratitud todo lo inesperado que la vida nos ofrece, al desarrollar cierta capacidad de olvido –sin por ello dejar de aprender de las experiencias del pasado y sin desinteresarse por los demás– o al salirse de uno mismo, es decir, no cifrando toda preocupación en la propia individualidad (una causa justa, un gesto solidario, la filosofía o el arte, que aumentan nuestra disposición a la empatía, son formas posibles de salirse de uno mismo).

También se puede dar sentido a la vida cultivando el amor como donación pero no apostando a una sola de sus formas (la pareja, los hijos, el trabajo, etc.); acep-

LA VIDA COMO OBRA DE ARTE

tando que el sufrimiento –aun el más crudo– es parte de la vida y que sin él no existiría el placer; gozando de la belleza (de un gato desperezándose, de una penumbra, de una sonrisa, de una obra de arte); eligiendo la mayor cantidad posible de actividades que sean fines en sí mismas y no medios (la amistad, el amor o una tarea que nos agrada son fines, el dinero es un medio); disfrutando de la comida y del movimiento del cuerpo, comprendiéndonos y comprendiendo el mundo que nos rodea, viviendo reflexivamente.

Dar un sentido a la vida –o sucesivos sentidos, a lo largo del tiempo– equivale a darse a sí mismo un segundo nacimiento, es la conciencia de lo que deseamos y podemos ser. Como en la creación de toda obra de arte, la vida se pule, se retoca, requiere ajustes y cuidados, es un modelo para armar que se corrige diariamente, aprendiendo del error. De ahí que algunos postulen que la vida comienza a los cuarenta años, una edad en la que ya se aprendieron unas cuantas cosas sobre la ardua empresa de existir. Educar para la vida es mucho más relevante que formar profesionales o prodigios de memoria enciclopédica que puedan destacarse en los programas de preguntas y respuestas de la televisión. Un dibujo de Maitena muestra a una mujer que le dice al marido:

—A veces pienso que algo hicimos mal en la educación de nuestro hijo.

—Pero, querida —responde él—, si sigue dos carreras, habla cuatro idiomas, toca varios instrumentos, practica todos los deportes.

—Sí, pero solo come hamburguesas con papas fritas.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Podríamos dar otras alternativas a la última frase: “Sí, pero es engreído, poco solidario, mezquino, se exaspera por cualquier tontería y vive con mala cara”.

La filosofía no es solo una disciplina especulativa sino fundamentalmente una actividad que se vale de la razón en la búsqueda del sentido de la vida. Si no nos sirve para imaginar nuestras vidas y las de nuestros semejantes como obras de arte, no sirve para nada.

El sentido de la vida y la política

El mejor castigo para un hombre que no se decide a involucrarse en política es ser gobernado por otro inferior a él. El temor a ese castigo hace que los hombres de bien intervengan en los asuntos públicos.

PLATÓN

Una de las principales confusiones propias de una época en la que se entiende que la política la hacen unos señores (por lo general, considerados corruptos) en los que se delega poder cada cierta cantidad de años, y no que el camino hacia el bien común debería ser recorrido de la forma más participativa y directa posible, consiste en creer que el Estado bien administrado puede hacer dichas cosas a las personas. Esto hace que la mayoría de los programas televisivos de reflexión versen sobre luchas de poder entre partidos políticos, como si se tratara de la única dimensión posible para pensar el bien común.

Sin embargo, podemos sentir malestar a nivel individual y vivir en un marco de buenos modelos de administración pública. El Estado puede sustraer el sentido a la vida de muchas personas –criminalizando la pobreza, persiguiendo a los que piensan distinto–, pero ni siquiera el Estado más justo será condición suficiente para dar sentido a la vida de los ciudadanos.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Algunos viven por la esperanza de contribuir en algo a que este mundo sea menos injusto. Otros consideran insuficiente esta motivación como para dar sentido a un destino individual. Es cierto que vivir en una sociedad más justa no nos libraría de preguntarnos cuál es el sentido de nuestra vida, pero mientras tanto contribuir a que este planeta sea un lugar más habitable parece un sentido muy razonable para nuestra existencia.

André Comte-Sponville piensa que tal vez la pregunta sobre el sentido de la vida esté mal hecha: “Preguntarse para qué vivir es buscar un fin externo a la vida, el cual le daría sentido. ¿Pero cómo tal objetivo podría existir, ya que sólo es un objetivo para los que viven? Eso es lo que Montaigne vislumbró: ‘la vida debe ser en sí misma su objetivo!’. La vida no es un enigma que sería necesario solucionar, ni un discurso que interpretar, ni un objetivo por alcanzar. Ella es eso por sí misma”.

No creo que sean externos los fines por los cuales damos sentido a nuestra vida. Se trata de caminos posibles para ser transitados, o de ideas que configuran un significado para lo ya hecho. Buscar motivaciones para vivir siempre es una actividad razonable, así como preguntarnos si estamos conformes con nuestra vida y si queremos o podemos cambiar de rumbo.

Nuestra cultura busca primordialmente darle un sentido individual a la vida. Los modelos hegemónicos dadores de sentido se han impuesto al precio de que muchas personas sientan que sus vidas tienen muy poco sentido para sí mismas. A menudo, esto presupone el imperio de la competencia y del egoísmo como motores de la acción social.

EL SENTIDO DE LA VIDA Y LA POLÍTICA

Disueltos los lazos comunitarios, el individuo parece librado exclusivamente a sus propias fuerzas. De ahí que la soledad no elegida sea el mayor mal de nuestro tiempo y que se plantee la urgente necesidad de establecer núcleos de amparo y resistencia allí donde todo lo sólido se desvanece en el aire: disueltos los lazos comunitarios, una de las expresiones de este fenómeno, la separación de una pareja o de una familia, a menudo supone la disolución de todo vínculo firme de comunión con el prójimo.

Muchos seres humanos encuentran sentido a su vida cuando se conectan positivamente con los demás y cuando logran sentirse útiles para la vida comunitaria.

El psiquiatra francés David Servan-Shreiber cuenta que tuvo un paciente de treinta años cuya esperanza de vida se limitaba a unos pocos meses. Tras una vida agitada, signada por el alcohol y por el aislamiento social, el cáncer lo consumía rápidamente. No trabajaba más como electricista, estaba muy solo y pasaba el día entero frente al televisor. Un día decidió proponerle al centro comunitario de su barrio el arreglo del sistema de aire acondicionado central. Pasaba prácticamente todo el día en el centro comunitario. Conoció a su presidente, que venía a charlar con él mientras trabajaba. Lo saludaban por su nombre a medida que avanzaba por los pasillos. Lo invitaban a comer y a tomar algo. A veces su cuerpo se tornaba más lento y tenía dificultades para desarrollar algunas tareas. Casi siempre alguien acudía a ayudarlo. En algunas semanas, su ansiedad se había disipado, aun cuando la enfermedad empeoraba cada vez más su salud.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Había encontrado un sentido que le había faltado mientras gozaba de buena salud. Se sentía útil, apreciado.

Al igual que este hombre, y aun para el caso de que nuestra vida afectiva no sea tan pobre, la mayoría de los seres humanos tenemos necesidad de sentir que contribuimos en algo a la sociedad de la que formamos parte.

Preguntarse por el sentido de la vida supone tener un mínimo de tiempo libre como para pensar. La lucha por el diario sustento no siempre deja tiempo para plantearse cuestiones como esta. Más que de vivir, para la mayoría del planeta más bien se trata de sobrevivir. Sin embargo, son los lazos con los amigos, la familia y la comunidad los que con frecuencia nos ayudan a vivir.

Educar para encontrarle sentido a la vida

La educación que recibimos en la escuela está centrada en la formación de especialistas y nos prepara bien poco para la vida. A los alumnos se les enseña a ser profesionales eficaces y no se les anoticia sobre el conocimiento que podría ayudarlos a vivir, o a ser buenas personas.

¿Es necesario ir a la escuela para ser una buena persona? Evidentemente, no. Gran cantidad de buenas personas es analfabeta. Todos somos filósofos en mayor o menor medida. A vivir se aprende en la práctica. Sin embargo, no es poca la contribución que pueden hacer las instituciones educativas para reflexionar sobre la vida.

Prácticamente ninguna materia de las que nos anotician en el colegio nos prepara para la vida. Una de las personas de mayor pobreza intelectual que conozco es un profesor universitario especializado en un solo autor. Es muy probable que un analfabeto sea más culto que él.

Cuando la educación se pretende humanista –sin lograrlo– y brinda conocimientos generales, aún tiende a ser enciclopedista. Filosofar es aprender a vivir, si es posible, antes de que sea demasiado tarde. La filosofía no es un conjunto de teorías abstractas escritas en un lenguaje abstruso. Por eso, toda educación debería ser filosófica y formar para la vida, mucho antes que para el desempeño profesional o laboral.

EL SENTIDO DE LA VIDA

“De qué me sirve la geometría para dividir el campo si no sé compartirlo con mi hermano”, sostenía Séneca, que cuestionaba la educación meramente pragmática y destacaba la importancia de una formación en la esfera de la ética. ¿Cómo vivir? Si la filosofía no responde a esa pregunta, ¿para qué sirve la filosofía? Si la educación no reflexiona sobre este tema, ¿para qué sirve la educación?

Educar para la vida no significa necesariamente hacer que el alumno galope cronológicamente por toda la historia de la filosofía como hacen los manuales. Educar para la vida no significa estudiar historia de la filosofía sino estudiar filosofía (la filosofía se vale de la historia como un instrumento, no reverencia autores, privilegia temas, no importa quién lo dijo ni cómo, sino lo que se dice).

A menudo los niños rechazan el conocimiento porque creen que la filosofía y la ciencia proceden ordenada y ceremoniosamente como los manuales. Es urgente hacerles saber que los científicos pueden (y suelen) obrar tan azarosa y creativamente como los artistas, aun cuando sigan un determinado método, y que el destino del conocimiento no es otro que el de contribuir a dar sentido a la vida.

Nuestra educación debería acrecentar los espacios para reflexionar sobre el sentido de la vida; recuperar el viejo arte de la conversación; promover el amor y no la obligación de la lectura. Borges decía que hablar de “bibliografía obligatoria” es como hablar de “amor obligatorio”. Es importante que el alumno sepa que un libro puede cambiarle la vida —y esto confirma que los libros no valen por ellos mismos sino por la vida que pueden transformar—; que abandone los libros aburridos; que sepa que hay un

EDUCAR PARA ENCONTRARLE SENTIDO A LA VIDA

momento para cada libro: unos llegan temprano; otros, tarde. Algunos nos ayudan a dar sentido a nuestras vidas.

Para que la filosofía ayude a los alumnos a reflexionar sobre el sentido de la vida es necesario empezar por lo que el alumno conoce: la amistad, el amor, la envidia, los exámenes, la familia, los juegos, el aburrimiento, la enfermedad y el dolor, la felicidad, los celos, el consumo, la consternación, la pasión, los hábitos.

Una opción es valerse de anécdotas filosóficas, como aquella en la que a un alumno de Antístenes se le había escapado una ventosidad en público y, de la vergüenza que le dio, se encerró en una habitación, dispuesto a morir de hambre. Antístenes comió un gran plato de lentejas, se acercó al alumno y desató un concierto de ventosidades, enfrentando el ridículo, burlándose del ridículo a través de una técnica que hoy es conocida como “exposición” (se enfrenta directamente la situación temida).

Otra opción es apelar a cuentos filosóficos breves de la tradición literaria. Como aquel tan conocido en el que un hombre pierde su hacha y sospecha que se la robó el hijo del vecino. Mira al muchacho y le parece que camina como un ladrón, que le habla como un ladrón, que entra rápidamente a la casa como un ladrón y que rehúye su presencia como un ladrón. Un día encuentra el hacha en el fondo de su propio galpón y ya no le parece que el hijo del vecino camine como un ladrón, hable como un ladrón, entre rápidamente a la casa como un ladrón y lo esquive como un ladrón.

Este cuento es usado para criticar la mirada dogmática que podemos tener sobre lo que acontece, la con-

EL SENTIDO DE LA VIDA

fianza excesiva en nuestros juicios a priori, el escaso ejercicio de la duda. Filosofar es aprender a dudar; es aprender la diferencia entre lo que creo que es y lo que es; es entender qué es la tolerancia, una virtud que no caracteriza a los jóvenes, que suelen entusiasmarse demasiado rápido con las ideas. La tolerancia enseña a ser más humilde, a no pensar que las cosas necesariamente son como nos parecen.

Cierta vez Heidegger le dijo a Jean Guitton: “Si usted quiere progresar en filosofía, hágase interrogar por un niño. No siempre podrá responderle, pero él le permitirá acercarse a la verdad. El niño levanta el velo”.

La filosofía puede ayudar a elevar la capacidad de frustración, que con frecuencia es muy baja en los niños y en los jóvenes. Es una de las razones por las que las altas tasas de suicidio juvenil no dejan de sorprendernos. Puede contribuir a enseñarnos a sacar provecho de circunstancias adversas, a convertirlas en un desafío. En *De cómo sacar provecho de los enemigos* –un texto muy accesible y apropiado para leer con quienes se inician en la filosofía–, Plutarco afirma que la persona inteligente saca provecho de las circunstancias adversas y de los que difieren de ella (por ejemplo, aquel que usó la enfermedad para el ocio).

Por su parte, en un brillante artículo sobre la templanza de su *Diccionario Filosófico*, Savater afirma que toda educación que se precie digna debe quebrar el capricho y la omnipotencia infantil. El joven quiere vivir la vida en un día. Esto se ve fomentado por el consumismo y el manejo comercial de la tentación. De ahí que Bierce sostenga que

EDUCAR PARA ENCONTRARLE SENTIDO A LA VIDA

el intemperante es el que corrió tras el placer con tanto ardor que tuvo la desgracia de pasarlo de largo.

La filosofía se “especializa” en la visión de la vida en su conjunto. Por eso debería estar presente desde una edad muy temprana, para preguntarnos si es posible, como planteaba Aristóteles, ordenar la existencia según un plan regular. Educar para la vida es enseñar a pensar (y no qué se debe pensar). Comprobar que la vida se parece más a una obra de arte que a un manual cerimonioso, que pertenece a la esencia de la obra de arte la posibilidad de corregir (aunque no la de borrar), que la propia existencia es la mejor obra que podemos crear y que nunca debemos olvidar la pregunta “¿Qué es lo importante en la vida?”.

La competencia

*¿Qué sentido tiene correr cuando estamos
en la carretera equivocada?*

PROVERBIO ALEMÁN

Una herencia decisiva que el pensamiento moderno ha recibido de los griegos es su ferviente amor por la competencia, por los certámenes y la comparación permanente de cada quien con todos. Son los griegos quienes promueven activamente la idea de competencia en todas las esferas. Teodoro Adorno y Hannah Arendt afirman que el carácter individual de la acción heroica “pasó a ser el prototipo de la acción en la antigüedad griega e influyó, bajo la forma del llamado espíritu agonal, en el apasionado impulso de mostrar al propio yo midiéndolo en pugna con otro”.

Hay un pasaje de la *Iliada* en el que el padre aconseja al hijo: “Lo importante no es que seas bueno sino que seas el mejor”. Los atenienses promovían concursos deportivos (las Olimpiadas), de retórica, de oratoria, de poemas, de elogios, de tragedias. Esa manía griega por demostrar quién es el mejor y quién es el peor no es universal, no existe en todas las culturas.

El capitalismo, por su parte, pronuncia ese fervor por la competencia. Y una evidencia de la importancia que tiene para nosotros la noción de competencia es que la misma

LA COMPETENCIA

palabra designa la noción de idoneidad y la de rivalidad. Los teóricos del liberalismo suponen que la competencia (y no la solidaridad) es el motor más efectivo para generar lazo social. Con varios siglos de capitalismo, hoy sabemos que, lejos de promover la congregación, la competencia genera monopolios, exclusión y soledad.

El darwinismo social (Spencer, en su versión de las ideas de Darwin, que no habló de la selección natural aplicada a la sociedad) postula que la competencia entre individuos y la supervivencia del más apto serían procesos inevitables en los que la sociedad imitaría los procedimientos de la naturaleza. El argumento constituye una falacia naturalista porque equipara una interpretación de la naturaleza a los procesos sociales. Y en muchos sentidos, la ética y la política se oponen a la naturaleza, no necesariamente van unidas.

Diversos teóricos de derechas y de izquierdas reafirman el ideal de igualdad de oportunidades, que sin duda representa un avance en relación con la jerarquización de la sociedad aristocrática. Sin embargo, este se convierte en un mero ideal formal, vacío, si solo se trata de la igualdad para competir, ya que no se contempla a los que pueden quedar excluidos del sistema contando con el mérito suficiente, y aun no contando con él.

Cuando hablamos de ética, presuponemos la noción de mérito individual, una idea muy asociada al contexto cristiano. Si buscamos la palabra mérito en el diccionario veremos que su significado remite a una condición que haría pasible de premios y castigos. La prehistoria de esta noción también se vincula con el fervor que tenían los

EL SENTIDO DE LA VIDA

griegos por toda acción competitiva, ya que la idea de ser premiado o castigado aparece unida al concepto de idoneidad. La palabra mérito es latina. Los griegos hablaban de *areté*, que es una mezcla de excelencia en el sentido de efectividad y virtud. No se trata, sin embargo, de la noción de virtud cristiana. La *areté* puede ser propia de un caballo, porque cabalga bien, y también de un individuo virtuoso por sus acciones.

En la premodernidad se considera que alguien es meritorio o virtuoso cuando es una buena persona, mientras que en la modernidad el meritorio es el talentoso, aquel que sabe desempeñarse con eficacia en el mundo del trabajo, aquel que “descubrió” cuál es su vocación y se ha convertido en un profesional exitoso. Rousseau o Schopenhauer critican el hecho de que en la modernidad se valore más a un individuo talentoso que a una buena persona, y afirman que fue a partir del momento en que el “talentoso” adquirió tanto prestigio que las virtudes éticas fueron olvidadas.

“La virtud ética –dice Schopenhauer en *El mundo como voluntad y representación*– supera en mucho a la sabiduría teórica. La sabiduría teórica logra su objetivo de modo indirecto, mediante el pensamiento, en cambio el hombre que tiene nobleza moral, por mucho que le falte el mérito intelectual revelará por sus actos el pensamiento más profundo.” Schopenhauer lamenta que los llamados “hombres de talento” hayan opacado a las buenas personas. Y señala aquí una injusticia propia del mundo moderno, en el que la ética ingresa a la esfera de la vida privada. El problema surge cuando esta escisión entre vida pública y

LA COMPETENCIA

privada anula toda reflexión sobre nuestras conductas y sobre nuestras formas de vida.

En el mundo moderno la idea de mérito es asociada fundamentalmente a la esfera del trabajo y estrechamente vinculada al principio de igualdad de oportunidades. Este es un ideal que, como señala Agnes Heller en *Más allá de la justicia*, forma parte del intento que llevaron a cabo los teóricos del liberalismo para compatibilizar los ideales de igualdad y libertad.

El principio de igualdad de oportunidades está basado en el presupuesto fundacional del liberalismo clásico de que el individuo es la base de la sociedad y no la familia, la comunidad o el Estado; y de que la constitución de la sociedad debe posibilitar que el individuo tenga libertad suficiente como para lograr sus propósitos. Se descuenta que cada cual diferirá en lo concerniente a sus dones naturales, a su energía, a su motivación y a su deseo, de modo que las instituciones tienen por finalidad regular la competencia y los intercambios necesarios como para cumplir estos propósitos.

La igualdad de oportunidades sería el único tipo de igualdad compatible con el ideal de libertad, la única forma en que el liberalismo pudo pensar la igualdad más allá de la común afirmación de que todos los seres humanos nacen iguales. Desde la perspectiva liberal, la igualdad de oportunidades eliminaría los obstáculos sociales que impiden una “competencia justa” entre los individuos. Sumar méritos y competir se convirtieron en dos de los ejes del sentido que muchas personas quieren dar a su vida en el mundo moderno.

EL SENTIDO DE LA VIDA

En *Las esferas de la justicia*, el filósofo contemporáneo Michael Walzer reivindica el principio liberal de igualdad de oportunidades (aunque admite que no todas las plazas de trabajo deben ser distribuidas de acuerdo con ese criterio) mediante la metáfora de la guerra: “Una campaña para la justa igualdad de oportunidades –se pregunta– ¿no sería una guerra justa?”. Por otra parte, en *Igualdad y Libertad*, Norberto Bobbio señala que “a la manera de un juego de naipes o de un par de duelistas dispuestos a matarse, el ideal de igualdad de oportunidades entiende a la sociedad como un certamen para la consecución de bienes escasos”.

No pocos sectores de izquierda han pretendido rescatar el principio de igualdad de oportunidades para el socialismo. Sartre, por ejemplo, escribió en 1954: “El hombre (soviético) tiene el sentido de un progreso armónico y constante de su propia vida y de la vida social. Vive en un sistema de competencia establecido en todos los sectores de la vida. La sociedad soviética es una sociedad en estado de competencia en todos sus niveles (...). La igualdad no es para ella una nivelación en la cual cada hombre viene a ser igual a otro. Es una jerarquía móvil creada espontáneamente a través del trabajo y del mérito”.

Al identificar la igualdad de oportunidades con la igualdad jurídica, Rocco Colángelo afirma que, a su entender, este principio no supone la igualdad de condiciones reales, ya que “la igualdad de chances, necesaria para la afirmación del mérito individual, es el instrumento característico de la emancipación burguesa: emancipación vertical, selección de merecedores, pero perpetuación de

LA COMPETENCIA

clases”. Así, lo que distinguiría a las ideologías igualitarias no sería la afirmación de que los seres humanos son iguales en todo, sino su demanda de igualdad sustancial, un tipo de igualdad que Bobbio diferencia explícitamente de la igualdad ante la ley y de la abstracta igualdad de oportunidades.

John Schaar advierte que el principio de igualdad de oportunidades sustenta el mecanismo competitivo propio del capitalismo y es hostil al espíritu genuino de la democracia porque esconde la naturaleza oligárquica del régimen que lo avala, justificando la continuidad del sistema de clases. A su entender se trata de un principio conservador en tanto se adecua a valores previamente determinados que suponen “el desenvolvimiento del talento valorado por determinado tipo de personas”.

Como “las avenidas de la oportunidad no son ilimitadas”, la promesa de movilidad social del principio de igualdad de oportunidades constituye, en realidad, la “línea de largada de una carrera” que supuestamente ofrece a todos igualdad de chance para insertarse en el orden establecido de la estratificación jerárquica. No se trataría de rechazar las particularidades humanas ni el pluralismo, sino de tomar conciencia de que la verdadera democracia es incompatible con un régimen meritocrático en virtud de que “rechaza que la oligarquía del mérito sea diferente a cualquier otra oligarquía”. Una escueta dosis de movilidad social resulta funcional a la profundización de la desigualdad.

Al rescatar el principio liberal de igualdad de oportunidades, piedra de toque del ideal meritocrático, diversos

EL SENTIDO DE LA VIDA

sectores de izquierda avalan sin advertirlo una igualdad “para la competencia”. En el capitalismo, el prójimo es visto como un rival o como un mero instrumento. Las personas compiten y son tratadas como una mercancía más. El éxito de unos dependería del fracaso de otros.

A lo largo de la historia, la competencia ha mostrado su “irracionalidad”, despilfarrando esfuerzos y suscitando impresiones engañosas que resultan de la fractura de la visión adoptada por los agentes económicos individuales y su relación con la economía en su totalidad. Ya Rousseau había reconocido cómo la lucha por el reconocimiento convierte a los hombres en rivales y hasta en enemigos.

La competencia, mecanismo fundamental del mercado y de la lógica meritocrática, es el fundamento de los teóricos liberales, para los que el eje de la organización social es la hostil oposición de intereses, la lucha, la guerra. Una concepción que reduce las relaciones humanas a la lógica del intercambio comercial.

Es indudable que, en tanto mecanismo regulador, la competencia –entendida como disputa entre dos o más sujetos por alguna cosa– no es un invento del capitalismo. Sin embargo, son los teóricos del liberalismo quienes propugnan explícitamente erigirla en fundamento “racional” de la sociedad y en el motor de la vida individual.

Así, el ideal del mérito se articulará en derredor de este mecanismo. La mano invisible de la competencia –que para Smith debe desplazarse de la guerra al comercio– permitiría aunar el interés particular con el interés general. Curiosamente, los escritores que han hecho hincapié en los

LA COMPETENCIA

rasgos agresivos, individualistas y competitivos de la “naturaleza humana” provienen del corazón mismo de la naciente sociedad industrial (la mayoría fueron ingleses).

La polisemia de la palabra “competencia” –que remite, por un lado, a la destreza y por el otro, al antagonismo y al certamen– da cuenta del siguiente problema: si por un lado la modernidad entiende el mérito individual como una destreza que propugna la igualdad y el progreso social en contraposición a la estructura jerárquica del Medioevo; por el otro, la mera reducción de esta idea de igualdad al formalismo de la “igualdad de oportunidades” articulará en torno al ideal del mérito un antagonismo generador de nuevas formas de exclusión y desigualdad.

Estas formas de desigualdad social han sido legitimadas por buena parte del espectro político de los dos últimos siglos, y por los renovados argumentos vinculados al “mejoramiento” de la especie humana que posibilitan los recientes desarrollos científicos asociados a la manipulación genética. La meritocracia a menudo legitima las desigualdades sociales como naturales, explica la pobreza en términos de “falta de inteligencia”, explicando de este modo la división social del trabajo mediante supuestas desigualdades de talento. Hasta la escuela es descripta por Walzer como un “mundo competitivo” en el que el talento opera como principio de selección.

Se ha discutido si la competencia deportiva es o no ética, por cuanto forja modelos de relación cuyo efecto se haría sentir más allá de las fronteras de las actividades físicas. No todo deporte es competitivo, pero la mayoría lo es. Aun cuando presuponga la cooperación en el

EL SENTIDO DE LA VIDA

ámbito de un equipo, implica ganar o perder y está ligado a valores tales como la importancia del triunfo, el egoísmo y la actitud de quien desea ganar a cualquier precio. Desde esta perspectiva, se considera que el deporte conduciría a faltar el respeto a los adversarios, incluso a odiarlos y a percibirlos como simples obstáculos para el triunfo y no como personas en toda la extensión de la palabra. La importancia atribuida a ganar quebrantaría la alegría del deporte y haría hincapié en el resultado más que en la práctica misma, a expensas de valores más importantes, como la participación y el placer.

Quienes defienden el deporte competitivo afirman que esto puede ser evidente en sociedades donde existen grandes recompensas en gloria o riqueza, pero que es menos evidente que el deporte de competencia deba acentuar necesariamente el egoísmo. Puede, por el contrario, subrayar la empresa cooperativa. Sin embargo, los críticos insisten en que todo el proceso gira en torno al resultado. Para algunos el deporte tiene gran nivel de convergencia con la matriz constitutiva del capitalismo: maximización del esfuerzo, racionalización, competencia.

Cuentan que un guerrero muy orgulloso, un samurai, fue a ver a un maestro zen. El samurai era famoso, bien conocido en todo el país. Pero al ver la belleza y la gracia del maestro, se sintió inferior. Quizá sin darse cuenta había visitado al maestro para probar su propia superioridad:

—¿Por qué me siento inferior? —dijo al maestro—.
Hace un momento todo estaba bien. Al entrar en tu patio, de pronto me sentí inferior. Nunca me había sentido así. Un temblor me recorre las manos. Soy un guerrero,

LA COMPETENCIA

enfrenté la muerte muchas veces y nunca sentí miedo, ¿por qué siento este temor?

—Espera —dijo el maestro—. Cuando todos se hayan ido, te responderé. Al llegar la noche, la habitación se vació y cuando ya no quedaba nadie, el samurai dijo:

—¿Puedes responderme ahora?

—Vamos fuera —dijo el maestro.

La luna salía por el horizonte, y el maestro dijo:

—Mira estos dos árboles. Este árbol que se eleva hacia el cielo y este otro pequeño. Ambos han estado al lado de mi ventana durante años y nunca ha habido ningún problema. El árbol pequeño nunca ha dicho: “¿Por qué me siento inferior a ti?” al árbol grande. ¿Cómo puede ser? Este árbol es pequeño y ese árbol es grande, y nunca he escuchado ni un susurro.

—Porque no pueden compararse —dijo el samurai.

—Entonces no hace falta que me preguntes, ya conoces la respuesta —dijo el maestro—. Las comparaciones son las que crean la inferioridad o la superioridad. Cuando no comparas, toda superioridad e inferioridad desaparecen. Entonces eres, simplemente estás allí. No importa si eres un matorral o un gran árbol; eres quien eres, alguien necesario.

Mira a tu alrededor. Todo es necesario y todo encaja entre sí. Es una unidad orgánica: nadie es superior ni inferior, nadie está más alto o más bajo. Cada uno es único e incomparable.

La competencia es la disputa o rivalidad entre dos o más sujetos o grupos por alguna cosa. Al igual que la

EL SENTIDO DE LA VIDA

envidia, se da por lo general entre semejantes. Caloi describe la competencia que puede darse en una pareja. Un hombre le dice a una mujer:

—¿Vos nunca pensaste que nuestra relación, a veces, se torna un tanto competitiva, Esther?

—Por supuesto que lo pensé —responde ella—, y mucho antes que vos.

Quino también plantea la competencia entre semejantes en un dibujo en el que se ve a Caperucita Roja, a la Cenicienta y a Hansel y Gretel muriendo por efecto de una granada, y a unos enanos que dicen:

—Ya era hora de empezar a librarse de la competencia. A Blancanieves le alegrará saber que finalmente podemos llegar a ser best-seller.

Los exámenes que se toman en nuestro moderno sistema educativo guardan una fuerte impronta de los esquemas agonísticos de vencedores y vencidos. Uno de los rasgos característicos del examen, la permanente comparación y competencia entre los alumnos, revela, tal como subraya Foucault en *Vigilar y castigar*, la influencia de la educación jesuita, que hace de la rivalidad el instrumento privilegiado de la enseñanza destinada a la juventud aristocrática.

“En los exámenes, responda con preguntas”, decían los universitarios del Mayo francés. Los estudiantes del 68 aspiran a un tipo de vida radicalmente nuevo en el que la competencia no sea el eje que dé sentido a la vida de las personas. Como señala Marcuse, “aspiran a un mundo

LA COMPETENCIA

donde la competencia, la lucha de unos individuos contra otros” ya no tengan razón de ser, a una sociedad que rechaza la cuantificación capitalista como procedimiento universal de conocimiento (consciente de la carga simbólica que poseen las notas para los alumnos, un estudiante escribe en el *hall* del anfiteatro de la Sorbona: “El que puede atribuirle una cifra a un texto es un boludo”).

La “salvación” que promueve es estrictamente individual y su articulación en el capitalismo se insertará en la lógica competitiva de mercado. No hay que creer, sin embargo, que tornar más “objetivos” los criterios de juicio bastaría para librar al examen de su dinámica de exclusión. La movilidad social que posibilita el régimen de exámenes y de acreditaciones universitarias –de escaso alcance en relación con la cantidad de estudiantes que buscan dar sentido a sus vidas accediendo a la universidad, sin lograrlo, o siendo expulsados, o sin siquiera tener acceso a ella– resulta funcional a la conservación de las relaciones sociales existentes. Nada mejor que identificar a quienes “fracasan” en el sistema educativo con aquellos que carecen de un “don” que ameritaría reconocimiento. Quienes “triunfan” creen haber logrado mediante los exámenes la legitimación objetiva de su mérito; quienes “fracasan” deben aceptar su destino porque han competido en un marco de “igualdad de oportunidades”. La práctica de los tests se basa en una concepción política que pretende legitimar las desigualdades sociales como naturales, articulando nexos entre la delincuencia, la pobreza y la falta de inteligencia.

Lo incontrolable (suerte, azar, casualidad)

La voluntad de predecir y controlar el futuro parecería a veces desestimar el impacto de la suerte en la vida humana. Sin embargo, resulta necesario reflexionar sobre el poder del azar mediante la convicción de que los seres humanos con frecuencia pueden enfrentarlo con su razonamiento. El azar y la suerte son sucesos o encadenamientos imprevistos. El azar abre las puertas de la suerte y es uno de los factores que más limitan nuestra capacidad de predicción. El azar, el accidente y la suerte —en síntesis, la fortuna— desempeñan un papel preponderante en los asuntos humanos.

Pero ¿es el azar un mero nombre que damos a la ignorancia o a la incertidumbre, o un aspecto del mundo real? Mario Bunge afirma que es un aspecto del mundo real: por ejemplo, un genetista puede estimar la probabilidad de que un gen que posee uno solo de los progenitores se transfiera al hijo; pero no puede predecir que el niño poseerá ese gen, porque esta incerteza se debe a que durante el proceso de fertilización, los genes se mezclan al azar.

Filósofos como Demócrito, Epicuro y Lucrecio afirmaron, también, que el mundo y nosotros mismos somos resultado de infinitas combinaciones del azar. Esto nos liberaría de pánicos (el de pensar que la naturaleza es

LO INCONTROLABLE (SUERTE, AZAR, CASUALIDAD)

intencional y que la suerte es el mensaje cifrado de los dioses) y nos permitiría hacernos cargo de nuestra finitud. Otros filósofos, como Leibniz o Hegel, sin embargo, han pensado que “Dios no juega a los dados” y que, por tanto, la suerte o el azar sólo son producto de nuestra ignorancia de las infinitas concatenaciones causales de un mundo completamente ordenado. Algunos creen que la suerte es la explicación que el envidioso o el perezoso dan para el éxito de las personas con las que no simpatizan, o que adjudicar a la suerte nuestros fallos nos impide aprender de la experiencia.

Quienes subrayan el rol de la inteligencia práctica afirman que se debe ayudar a la suerte con prudencia. “Si uno no sabe a qué puerto se dirige, ningún viento es favorable”, escribió Séneca. Gracián, por su parte, compara la vida con el juego de naipes: hay que barajar cuando y como quiere la suerte, saber que el día aciago nada saldrá bien, reconocerlo, retirarse y prevenirse en la fortuna próspera para la adversa. Un buen jugador de naipes no es necesariamente el que gana más, eso depende demasiado de la suerte. El buen jugador es el que mejor aprovecha sus cartas.

En general, es muy difícil decir cuántos acontecimientos de una persona se deben a la suerte y cuántos al esfuerzo. En tiempos comunes, predominan la capacidad y el esfuerzo; el papel de la suerte se reduce, sin desaparecer. En tiempos turbulentos (por la guerra o los desastres), las personas quedan más sometidas al azar.

Lo único seguro, dice un refrán popular, es que la suerte cambiará. La suerte nunca da, presta. Con fre-

EL SENTIDO DE LA VIDA

cuencia se ha considerado que la suerte es la gran niveladora, construye muchos caminos para el bienestar. Ni los ricos ni los bellos ni los poderosos están al abrigo de la mala suerte. Sin embargo, para filósofos como Aristóteles la mera suerte no puede crear ni destruir los valores auténticos, que son interiores. Nuestro carácter, a su modo de ver, no está a merced de las circunstancias, es nuestro máximo bien y nadie nos lo puede sacar.

Si tuvieran ocasión, no todos eliminarían la influencia de la suerte de su vida. Necesitamos prever, pero también innovar. Es posible sacar provecho de las circunstancias desafortunadas que debemos vivir. De ahí el refrán: “No hay mal que por bien no venga”. Frente a las circunstancias cambiantes, la flexibilidad y la adaptabilidad son virtudes importantes. Es posible sentirse como un actor dispuesto a representar distintos papeles. Crear el escenario de la suerte supone asumir riesgos. La suerte también puede ser un desafío para nuestro coraje y para nuestra capacidad de virtud.

La madurez

El concepto de “madurez” originariamente es biológico (y muy utilizado en el ámbito médico, especialmente en pediatría), y por extensión se lo utiliza en contextos filosóficos, psicológicos y jurídicos. La madurez es la etapa en la que se encuentra un organismo que alcanzó su pleno desarrollo. El término es ambiguo. El diccionario lo define como “la sensatez para gobernarse y como la edad en la que se alcanzó la plenitud vital, anterior a la vejez”. Pero madurar también es poner en su debido punto una idea, un proyecto.

Hay que diferenciar esta noción de otros conceptos afines, como el de envejecimiento (o crecimiento), que se refieren al cuerpo. Todos envejecen, pero no necesariamente maduran. La madurez es el crecimiento interior, implica añadir conciencia a la experiencia. Madurar es volver a nacer, es darse a uno mismo un nacimiento espiritual, es encontrar nuevos sentidos para la vida. Cuando solo se envejece, la vida es una muerte lenta. Volver a cometer el mismo error es envejecer sin madurar (ya que no se adquirió conciencia de lo que ocasiona el error). En *Qué es la Ilustración*, Kant vincula la madurez con la ausencia de tutela, con la disposición a pensar por cuenta propia (“Atrévete a pensar”, escribe). Esto vale tanto para los individuos como para las sociedades que pueden determinarse a sí mismas en un marco de justicia. “La Ilustración –dice Kant– es la salida del ser humano de su minoría de edad, de la cual él mismo es culpable. Mino-

EL SENTIDO DE LA VIDA

ría de edad es la incapacidad de servirse del propio entendimiento sin dirección de otro.”

La madurez es, entonces, la habilidad para tomar decisiones en forma independiente, más allá de las expectativas o de los mandatos externos, borrando las grabaciones infértiles y perturbadoras. Suele ser identificada con la capacidad de quien, además de diseñar su proyecto de vida, puede hacerse cargo de su ejecución. Al elegir dentro de un número más o menos limitado de opciones, nos elegimos a nosotros mismos. La persona madura no vive el guión que los demás han pensado para él, salvo que lo elija conscientemente.

La madurez está relacionada, además, con la capacidad humana de aceptar libremente compromisos de gran envergadura; con el cumplimiento de las promesas; con la comprensión de que las dificultades no están para frenar sino para ser superadas; con el conocimiento de uno mismo, de las propias cualidades y limitaciones; con la capacidad de renunciar a los intereses individuales en favor de otras personas. Y también con la tolerancia (el respeto de puntos de vista diferentes del propio), con la estabilidad emocional, con la capacidad de esperar. La madurez emocional no es cuestión de años sino de responsabilidad, no depende de la cantidad de billetes que uno tenga sino de la posibilidad de tomar decisiones inteligentes.

En sentido psicológico o filosófico, es la capacidad de someter nuestros impulsos, deseos y emociones a la luz del entendimiento. No se trata de una meta sino de un proceso que dura toda la vida. No hay personas totalmente maduras, siempre cometemos errores, podemos crecer y perfec-

LA MADUREZ

cionarnos. Madurar es recuperar algunas disposiciones de la niñez (la capacidad de preguntar para cuestionar nuestras creencias, el juego), la sensibilidad para la belleza, el amor y la amistad. Es darse cuenta de que no somos islas, de que estamos conectados; aceptar la responsabilidad de ser uno mismo, cueste lo que cueste; ser responsable por otros; ser asertivo (no agresivo), evitar (sin exagerar) el placer inmediato si existe una ganancia mayor a largo plazo; no ser emocionalmente dependiente y seguir creándonos a nosotros mismos permanentemente.

Un antiguo cuento muestra una de las posibilidades de entender la madurez. Un ladrón entró en la choza de un místico. Era una noche de luna llena y había entrado ahí por equivocación, porque ¿qué se puede encontrar en la casa de un místico? El ladrón se sorprendió de no encontrar nada cuando, de pronto, vio que se le acercaba un hombre con una vela en la mano. El hombre le preguntó:

—¿Qué estás buscando a oscuras? ¿Por qué no me despertaste? Si hubiera sabido que estabas, te hubiera mostrado toda la casa.

El ladrón le dijo:

—Quizá no sepas que soy un ladrón.

—No tiene importancia —respondió el místico—, todo el mundo tiene que ser alguien. La cuestión es que llevo treinta años en esta casa y todavía no pude encontrar nada, ¡vamos a buscar juntos! Y si encontramos algo, lo repartiremos. Yo no encontré nada en esta casa, está vacía.

El ladrón estaba un poco asustado, no sabía si el hombre era raro o estaba loco. Más bien quería salir corriendo, y cuando amagó con hacerlo el místico le dijo:

EL SENTIDO DE LA VIDA

—No te vayas así, no me insultes de esa forma, si no, nunca voy a perdonarme que un día llegó un pobre a mi casa en medio de la noche y se tuvo que ir con las manos vacías. Llévate esta manta, te vendrá bien, afuera hace mucho frío. Yo estoy en la casa, aquí dentro hace más calor.

El ladrón estaba a punto de volverse loco.

—¿Qué haces? Soy un ladrón —dijo.

—Eso no importa —dijo el místico—. Tu profesión es tu profesión. Solo tienes que hacerlo bien, te doy mi bendición. Hazlo a la perfección, no dejes que te atrapen, si no, te vas a meter en líos.

El ladrón dijo:

—Eres un tipo raro. Estás desnudo, no tienes nada.

El místico respondió:

—No te preocupes, me voy contigo. Solo me quedaba en esta casa por la manta. Ya te di todo lo que tenía, tu me puedes dar algo y será suficiente.

—No, no puedes venir conmigo, tengo mujer e hijos. ¿Qué dirán mis vecinos si llevo a casa a un hombre desnudo?

—Está bien, no te voy a hacer pasar ridículo. Vete.

Pero cuando se estaba yendo le grita:

—Vuelve aquí. Tienes que aprender buenos modales, te di la manta y ni siquiera me diste las gracias.

El ladrón tuvo que decir:

—Gracias, señor —cerró la puerta y salió corriendo.

Al día siguiente preguntó por él y descubrió que era un maestro muy apreciado y sintió vergüenza.

Meses más tarde capturaron al ladrón y el magistrado preguntó:

LA MADUREZ

—Puedes nombrar a alguien que te conozca en este vecindario?

—Sí, hay una persona que me conoce —y mencionó al maestro.

—Llámenlo, lo que diga de ti será suficiente.

El magistrado dijo:

—¿Es amigo tuyo? ¿Roba?

El maestro dijo:

—Nunca, no sería capaz de robar. Es un caballero y cuando le di la manta me dijo: “Gracias, señor”. Es muy educado, es un buen hombre.

El ladrón quedó en libertad y se puso a seguir al místico que, sorprendido, preguntó:

—¿Qué haces? ¿Por qué me sigues?

—Dijiste que soy tu amigo, nunca me trataron con respeto, eres la primera persona que me llama caballero, buena persona. Me sentaré a tus pies y aprenderé a ser como tú. ¿De dónde sacaste esa madurez, esa forma completamente distinta de ver las cosas?

El místico dijo:

—¿Sabes lo mal que lo pasé la noche que te llevaste la manta? No podía dormir del frío. Estaba sentado viendo la luna llena y escribí un poema: “Si fuese lo bastante rico le habría dado esta luna a ese pobre hombre”. Esa noche lloré porque los ladrones deberían avisar antes de llegar, así podríamos apañar alguna cosa y no tendrían que irse con las manos vacías. Aquella noche te ofrecí irme contigo y no quisiste, igual está todo bien, no pasa nada, puedes venir, compartiré contigo todo lo que tengo, pero no es algo material, es invisible.

Decisiones bajo incertidumbre

*Se puede admitir la fuerza bruta,
pero la razón bruta es insoportable.*

OSCAR WILDE

En 2002, Daniel Kahneman obtuvo el premio Nobel por haber inaugurado un nuevo campo de estudio en torno a las decisiones que los individuos toman en situaciones de incertidumbre (ya que disponen de datos parciales para basar su elección). Puede ser muy útil tener presentes sus investigaciones a la hora de tomar decisiones que pueden resultar significativas al configurar un sentido para la propia vida. La capacidad limitada de nuestra memoria inmediata, la incertidumbre acerca de las consecuencias de nuestras acciones y la simple falta de información hacen que, a menudo, tomemos decisiones guiados por una racionalidad limitada y emitamos juicios que no siempre se ajustan a la realidad. Así es como las personas suelen apartarse de los principios básicos de probabilidad y tomar decisiones equivocadas. Kahneman partió de la base de que en raras ocasiones poseemos toda la información necesaria como para tomar una decisión.

Por falta de tiempo, dinero, memoria o información, al decidir solemos utilizar unos recursos chapuceros que, lejos de ser aleatorios, pueden ser sistemáticos y predecibles. Se trata de los heurísticos: atajos mentales —strate-

DECISIONES BAJO INCERTIDUMBRE

gias no formales— para realizar evaluaciones basadas en datos parciales, un procedimiento sustentado en la experiencia que no garantiza la solución cierta pero resulta útil con cierta probabilidad. Por ejemplo, pegarle al televisor para que ande o la creencia de que cuando hay neblina todos los objetos que vemos están lejos. Los heurísticos pueden ser útiles para disminuir la sobrecarga cognitiva, tienen un alto poder adaptativo, pero también llevan a grandes errores (o sesgos), ya que en una situación de neblina podemos subestimar la distancia de un auto.

A diferencia de los heurísticos, los algoritmos son reglas paso a paso que garantizan la solución de un problema: la aritmética, el tateí, una receta de cocina. En el heurístico de representatividad se supone equivocadamente que una muestra pequeña es representativa del total. La hipótesis se puso a prueba en un experimento en el que se planteaba el siguiente problema: “Marcos es metódico y se divierte con las computadoras. ¿Qué es más probable, que estudie ingeniería o letras?”. La mayoría respondía que era más probable que estudiara letras, pasando por alto que hay más estudiantes de letras que de ingeniería. Cometían este error aun cuando se les informaba antes que un setenta por ciento eran estudiantes de letras. No se trata de meras curiosidades de laboratorio. Mecanismos como este son, por ejemplo, el fundamento de prejuicios sociales contra los inmigrantes, basados en estereotipos que ignoran su representatividad.

El heurístico de disponibilidad o accesibilidad juzga la probabilidad de un hecho según la facilidad con que podemos imaginar o recordar hechos de la misma clase.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Por ejemplo, se estima que los asaltos son más frecuentes en un barrio basándose en que un conocido fue asaltado allá, o se cree erróneamente que es más peligroso viajar en avión que en auto sólo porque se recuerdan más intensamente los accidentes de avión. Es decir, se supone equivocadamente que lo más disponible para la memoria es lo más frecuente (se conocen dos judíos ricos, se oyen chistes sobre judíos ricos y se deduce erróneamente que la mayoría de los judíos son ricos). Si se le pregunta a una persona cuán probable es tener un accidente de avión, en su evaluación influirá la posibilidad de que cuente con un familiar que hace poco tuvo un accidente, o la lectura de algún accidente en el diario. Lo creará probable porque para él se trata de una desgracia fácil de recordar. ¿Cuán probable es que una pareja se divorcie? Si sus amigos se divorciaron, dirá que muchos.

Veamos otros sesgos que nublan nuestras decisiones. En la “correlación ilusoria” se percibe falsamente una relación entre dos cosas (los que dibujan ojos raros son más proclives a la paranoia). En el “prejuicio” ante un hecho inusitado se recuerdan con mayor nitidez los hechos que lo precedieron (si un joven robó después de ir a bailar, ambos sucesos se estimarán como más frecuentes). En el “sesgo confirmatorio” hay una tendencia a confirmar prejuicios sin evidencia empírica (se recuerda que se pensó en alguien y llamó, como evidencia de un fenómeno paranormal, y se olvida cuando se pensó en él y no llamó; se piensa que los de sagitario tienen tal rasgo de carácter y se lo confirma cuando alguien de ese signo lo posee y se lo olvida cuando no lo posee).

DECISIONES BAJO INCERTIDUMBRE

Kahneman pidió a distintos grupos de personas que juzgasen la proporción de hombres y mujeres en una lista recién presentada de nombres célebres. Esos juicios se desviaban de la realidad justamente a favor del sexo cuyos representantes fuesen más conocidos, es decir, de la información más sobresaliente o disponible. Por ejemplo, aunque la lista hubiese contenido igual proporción de hombres que de mujeres, si las mujeres eran en conjunto más famosas que los hombres, después se juzgaba que la lista había contenido más mujeres que hombres.

También demostró que cuando pensamos en nuestras experiencias negativas omitimos una dimensión importantísima: su duración. Cuando, por ejemplo, valoramos sobre la marcha el dolor físico producido por un tratamiento médico o el dolor psicológico derivado de un proceso de separación, nuestra apreciación es ajustada al dolor actual. Sin embargo, cuando la evaluación es retrospectiva nos basamos fundamentalmente en el momento en que experimentamos más dolor y en el grado de dolor que experimentamos al final del tratamiento (o cuando se consumó la separación), sin tener en cuenta su duración total, es decir, la cantidad total de dolor experimentada.

Los sesgos aparecen igualmente cuando nos comparamos con los demás. Dos personas que viven en distintas regiones pueden considerarse igualmente felices, pero cuando una de esas personas se compara con la otra tiende a considerar que si el otro vive en una región de mejor clima es más feliz, al igual que si tiene mayor acceso a diversiones o bienes culturales. La percepción de

EL SENTIDO DE LA VIDA

lo felices o desgraciados que somos es, por tanto, subjetiva y, en el sentido clásico, irracional.

Hacer buenas elecciones, dar sentido a nuestra vida optando por una cosa y no por otra, requiere de buen juicio, valentía y decisión. Daniel Kahneman demostró hasta qué punto nuestro juicio se nubla por espejismos que confundimos con la realidad. El asunto es de una enorme relevancia, porque estos juicios determinan elecciones que tienen consecuencias decisivas sobre nuestra vida y la de los demás.

El éxito y el fracaso

Las nociones de éxito y fracaso tienen un gran peso simbólico en el mundo contemporáneo. La vida plena de sentido parecería ser la de las personas “exitosas”. Concebido como la obtención de una meta, el término “éxito” es ambiguo; a veces aparece identificado con la eficacia y, a veces, con la consagración (que otorgan los demás), y es asociado primordialmente con el poder, el dinero y la fama.

André Comte-Sponville define el fracaso como la distancia entre el resultado al que uno aspira y el que uno obtiene. La valoración en términos de éxito o fracaso suele favorecer el hábito de juzgar un acto solamente por sus consecuencias. De esta manera se puede caer en la falacia del pensamiento dicotómico (que no reconoce grises), y creer que obrar bien requiere de premios adicionales. Chuang Tzu sostuvo: “Si el arquero dispara por nada, tiene el dominio de sus facultades. Si dispara por un brazalete de metal, ya se ha puesto nervioso. El premio lo tiene dividido. Se preocupa más por ganar que por el modo de apuntar la flecha. El afán por vencer le roba su fuerza”.

A menudo se hace referencia al alto precio del éxito. Es el caso del rey Pirro, que gana una guerra en la que mueren muchos de sus soldados y exclama: “Otra victoria así y estoy perdido”. También se vincula al éxito y al fracaso con la entronización de los logros personales en desme-

EL SENTIDO DE LA VIDA

dro de los proyectos colectivos. Demócrito afirmaba: “Del éxito o del fracaso de la ciudad dependen el éxito y el fracaso de todos”. En contraste con ese ideal griego, hoy en día el miedo al fracaso personal aparece como uno de los principales temores de las sociedades individualistas.

La dicotomía éxito-fracaso también presupone el eje articulador de la competencia como motor de la vida social. Iván Illich escribió: “Todos miden su éxito por el fracaso de los demás”. Asimismo presupone que si se trabaja con firmeza, el éxito llegará solo. Se desestima así la influencia de otras variables (la suerte, la condición social, los contactos personales de cada uno).

Sin embargo, la vida consiste en “éxitos y fracasos”, y probablemente más en “fracasos” que en “éxitos”. El fracaso es el gran maestro de vida, y necesariamente forma parte del éxito.

Toda educación que se precie debería desarrollar nuestra capacidad de frustración. La experiencia y el conocimiento derivan más de nuestros reveses que de nuestros aciertos. En lugar de sentirnos solo víctimas, existe la posibilidad de transformar nuestras frustraciones en desafíos y en oportunidades para el futuro. “Felices los valientes, los que aceptan con ánimo parejo la derrota o las palmas”, escribe Borges. La valentía no es únicamente el dominio del miedo, sino también el dominio de la adversidad y de la frustración.

El éxito quizá resida en vivir la vida en nuestros propios términos, sin menospreciar la mirada de los otros pero sin atribuirle demasiado peso. Tener éxito es ser capaz de dar lo mejor de uno mismo. Y el peor fracaso es la pérdida del

EL ÉXITO Y EL FRACASO

entusiasmo y la falta de disposición para inclinar la balanza en favor de la vida. Algo de esto dice el poeta turco Nazim Hikmet en su poema “Sobre la vida”:

*Tomarás en serio a la vida
pero en serio a tal punto
que a los setenta años plantarás olivares,
no para que queden para tus hijos,
sino porque, aunque temas a la muerte,
ya no creerás en ella,
puesto que en tu balanza
la vida habrá pesado mucho más.*

Vivir es nuestra máxima creación. El aprovechamiento de la pequeña o considerable cuota de libertad que nos haya tocado en suerte requiere valentía, humildad, cuidado de sí, prudencia, entusiasmo, serenidad, cultivo de la justicia y del amor entendido como la disposición a salir del aislamiento y a relacionarnos con el mundo en general, la aceptación de aquello que no está en nuestras manos modificar y la flexibilidad ante los cambios.

Un antiguo cuento subraya la importancia de la ductilidad para la vida. Cuando un filósofo estaba a punto de morir, uno de sus discípulos fue a verlo y le dijo:

—Esta será probablemente nuestra última conversación. ¿Hay algo que quieras decirme?

El filósofo abrió la boca y le pidió que mirara adentro.

—¿Ves mi lengua? —preguntó.

—Claro —respondió el discípulo.

—¿Y mis dientes? ¿Todavía están ahí, perfectos?

EL SENTIDO DE LA VIDA

—No —replicó el discípulo.

—¿Sabes por qué la lengua sobrevive a los dientes?... Porque es flexible. Los dientes desaparecen porque son duros. Nada más tengo para enseñarte.

La vida es lo más fortuito y, al mismo tiempo, lo más extraordinario. Es necesario vivirla ahora mismo, porque el futuro es incierto y el ayer no regresa, y, sobre todo, se trata de nuestra única vida. La civilización ha convertido la vida en algo admirable y también, mediante sus crecientes inequidades y exigencias de privación y sacrificio, en un trago doloroso y amargo. Muchos lo tienen “todo”, pero aún no se han conquistado a sí mismos. Para millones de personas que padecen la miseria y la opresión social, la vida es dura y pesada. Para todos —en mayor o menor medida— a veces constituye una carga.

Pero el desamor, la molestia y el infortunio pasan y, quizá con más frecuencia de lo que nos atrevamos a reconocer, salimos fortalecidos de la experiencia y nos sentamos a disfrutar de los bienes de la vida como si se tratara de un banquete. Cambia la comida, cambian los compañeros de mesa, cambia el mobiliario, cambia nuestro paladar e incluso cambia el anfitrión. Pero casi siempre es posible tentarse con un manjar, aunque sea por curiosidad.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- ARIÈS, PHILIPPE: *El hombre ante la muerte*, Aguilar, Madrid, 1999.
- *Morir en Occidente*, Adriana Hidalgo, Madrid, 2000.
- BAGGINI, JULIAN: *What's It All About, Philosophy and the meaning of life*, London, Granta Books, 2004.
- BONETE, ENRIQUE: *¿Libres para morir? En torno a la Tánato-Ética*, Bilbao, Desclee de Brouwer, 2004.
- BURUNDARENA, MAITENA: *Mujeres alteradas 1*, Sudamericana, Buenos Aires, 2003.
- CAMUS, ALBERT: *El mito de Sísifo*, Alianza, Madrid, 1996.
- CAVAN, R.S: *Suicide*, Russell & Russell, New York, 1965.
- CICERÓN: *Sobre la vejez*, Grupo Editorial, Madrid, 1987.
- COMTE-SPONVILLE, ANDRÉ: *Diccionario Filosófico*, Paidós, Buenos Aires, 2004.
- ELÍAS, NORBERT: *El proceso de la civilización*, Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires, 1991.
- ESCOHOTADO, ANTONIO: *Retrato del libertino*, Espasa, Buenos Aires, 1997.

EL SENTIDO DE LA VIDA

FRANKL, VÍKTOR: *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1998.

FROMM, ERICH: *Del tener al ser*, Paidós, Barcelona, 1991.

GARAYOA, JORGE: *Médicos, psicoanalistas y otros enemigos de la salud*, Ediciones de la Urraca, Buenos Aires, 1996.

HEKER, LILIANA: *Diálogos sobre la vida y la muerte*, Aguilar, Buenos Aires, 2003.

HUME, DAVID: *Sobre el suicidio y otros ensayos*, Alianza, Madrid, 1995.

JANKÉLÉVITCH, VLADIMIR: *La mort*, Flammarion, París, 1977.

KANT, IMMANUEL: *Fundamentación de la metafísica de las costumbres*, Alianza, Madrid, 2002.

KESSLER, DAVID: *El derecho a morir en paz y con dignidad*, Tikal, Barcelona, 1997.

KREIMER, ROXANA: *Artes del buen vivir*, Paidós, Buenos Aires, 2005.

KUBLER-ROSS, ELIZABETH: *Les derniers instants de la vie*, Labor et Fides, Ginebra, 1975.

LEBON, TIM: *Wise Therapy: Philosophy for Counsellors*, Continuum, London, 2001.

LERNER, BEATRIZ DORFMAN: *Conque envejeciendo, ¿eh?*, Lumen, Buenos Aires, 2002.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- LUCRECIO: *Sobre la naturaleza*, Planeta, Buenos Aires, 1987.
- MONTAIGNE, MIGUEL: *Ensayos completos*, Iberia, Barcelona, 1968.
- MORIN, EDGAR: *El hombre y la muerte*, Kairós, Barcelona, 2003.
- NAGEL, THOMAS: *¿Qué significa todo esto?*, Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires, 2001.
- ONFRAY, MICHEL: *Cynismes*, Grasset & Frasnelle, París, 1996.
- PLATÓN: *Fedón*, Alianza, Madrid, 1998.
- QUINO: *Todo Mafalda*, Lumen, Buenos Aires, 1999.
- RIAZA, NAVARRO, DE LA FUENTE LOMBO Y ALMEIDA: *Encuentros con la muerte*, Universidad de Córdoba (España), Córdoba (España), 1991.
- SZASZ, THOMAS: *Libertad fatal. Ética y política del suicidio*, Paidós, Barcelona, 2002.
- SÉNECA: *Cartas a Lucilio*, José de Olañeta Editor, Madrid, 1999.
- SINGER, PETER: *Repensar la vida y la muerte*, Paidós, Barcelona, 2007.
- SPINOZA: *Ética*, Errepar, Madrid, 1997.
- THOMAS, LOUIS-VINCENT: *La muerte. Una lectura cultural*, Paidós, Barcelona, 2001.

